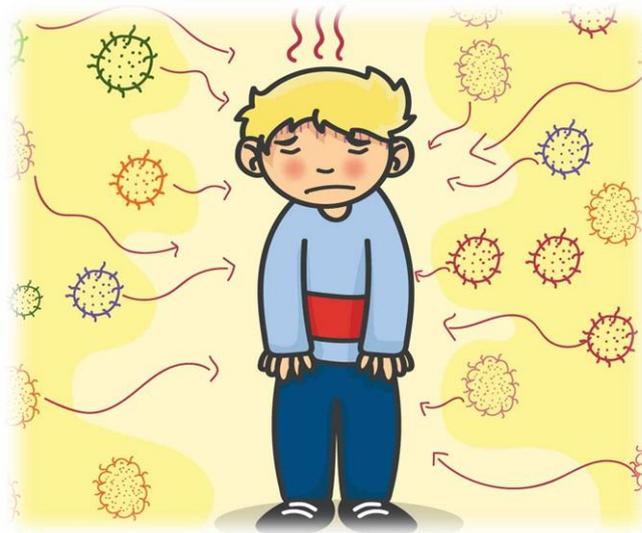


Консультация для родителей

«Как избежать стрессов, травм и неадекватного поведения детей»

Подготовила педагог-психолог: Каленова А.Г.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния непосредственной радости и может привести к развитию неврозов. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, они начинают жаловаться на частые головные боли или расстройства работы органов пищеварения, у них может нарушаться ритм сердечной деятельности, отмечаться повышение артериального давления.



Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:

1. Взрослым нужно научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем перенапряжении, не игнорировать неблагоприятные симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.

2. Каждый ребенок имеет определенный лимит физических и психических возможностей. Обязательно нужно изучить особенности конкретного ребенка и беречь его от непосильных нагрузок, умело распределяя и грамотно совмещая их с периодами отдыха для восстановления сил.

3. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у него навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку.

Для этого, в первую очередь, нужно научить ребенка не терять оптимистического подхода к жизни ни при каких обстоятельствах. «Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Ну разве это такая большая проблема?» - такие фразы должны прочно войти в лексику ребенка, стать его жизненным кредо. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.

Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.

4. Как правило, для того, чтобы выйти из состояния стресса, ребенок старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые обусловили раздражение. Одни дети для этого будут колотить игрушки или посуду, другие – кого-нибудь из окружающих, третьи – бегать, суетиться, кричать или слушать громкую музыку. Иногда дети начинают что-нибудь жевать, часто не чувствуя при этом вкуса пищи.

Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться. Такой способ взаимодействия с ним вызовет только дополнительное напряжение. Найдите полезный выход для накопившейся энергии ребенка с использованием физической силы по дому, в классе или на открытом воздухе. Пусть ребенок обязательно занимается активным спортом и почаще играет в подвижные игры с другими детьми.

Ребенку нужно обеспечить максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Обязательным условием для оптимально благоприятного развития ребенка должно быть соблюдение специально разработанного для него режима дня.

6. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Их можно найти в популярной литературе. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания.

Также, избежанию стресса травм и неадекватного поведения детей будут способствовать:

Строгий распорядок дня, отдыха. В первую очередь дети любого возраста должны соблюдать режим, вовремя ложиться спать. Сон должен быть непрерывным и полноценным. Игр перед сном (в том числе и компьютерных), а также физических нагрузок следует избегать, так как они действуют возбуждающе. Это же касается и умственных нагрузок в вечернее время.

Спортивные занятия. Повышают устойчивость к стрессам различные физические нагрузки утром, днем, вечером (но не позже, чем за три часа до сна). Спортивные занятия — это вообще отличный способ снятия стресс у детей, повышения самооценки, улучшения общего состояния организма. Очень полезны прогулки на свежем воздухе для расслабления после физических или умственных нагрузок.

Ограниченный доступ к компьютеру, телевизору. Необходимо контролировать контент, который поступает к ребенку. Ограничить или совсем исключить чересчур агрессивные компьютерные игры, кинофильмы со сценами насилия, материалы, не соответствующие возрасту.

Подготовка к стрессовой ситуации. Чтобы снизить риск негативных последствий, например, когда ребенок пойдет в детский сад, психологи рекомендуют родителям играть с малышом в прятки. Это поможет понять, что отсутствие мамы или папы временное и всегда заканчивается их приходом.

Правильное питание. Здоровая и полезная пища также имеет очень важное значение для психологического состояния. Об этом уже упоминалось в причинах возникновения стресса. И дело не только во вкусовых ощущениях или чувстве сытости. С пищей в организм поступают необходимые минеральные вещества, играющие большую роль в химических процессах. Они либо провоцируют чрезмерную возбудимость, либо успокаивают нервную систему.

Прием витаминов во время смены сезонов. Начиная с поздней осени и заканчивая ранней весной естественное поступление в организм микроэлементов (того же магния) снижается. Это является одним из факторов возникновения стресса. Поэтому необходимо компенсировать поступление нужных веществ, принимая витамины.

