**Стресс в детском возрасте**

***Что такое стресс?***

Стресс - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики ребенка.

***Причины стресса у детей***

Как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни и телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.

Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой.

У детей разного возраста причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит.

От двух до пяти: поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

Помощь: ребенку трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, карандашей, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице.

Старайтесь, чтобы дети несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми.

Составитель: педагог-психолог Н.И. Снежко

Источник: интернет ресурсы