

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1»
г. Всеволожска

Консультация родителям

«Как понять, что ребёнок испытывает стресс»

Подготовила: педагог-психолог
Мария Владимировна Гагулина

«Как понять, что ребёнок испытывает стресс»

Очень важно вовремя распознать стресс у ребёнка. Если ребёнок долго находится в состоянии стресса, это может пагубно отражаться и на его здоровье, и на его социальной жизни, да и в целом качество жизни серьезно снизится. В тяжелых случаях под действием стресса возникают различные тревожные расстройства, которые могут серьезно попортить жизнь.

Доверие между ребёнком и родителем

В идеальной схеме ребёнок чувствует некий психологический дискомфорт и обращается за помощью к родителю, а родитель помогает ребёнку справиться со стрессом или устранился от стрессовой ситуации, если справится с ней не по силам. Казалось бы, все очень просто, но иногда так не происходит. Давайте подумаем почему ребёнок, чувствуя дискомфорт, не обращается к родителю за помощью? Чаще всего это происходит из-за того, что ребёнок не думает, что родитель ему поможет, что он будет на его стороне. Простой пример: ребёнок поранился на улице, когда играл, и родитель за это его отругал. В следующий раз ребёнок, когда поранится у него возникнет сопротивление рассказать об этом родителю. Бывали случаи, когда ребёнок, например, ломал руку и не говорил об этом родителям из страха что его будут ругать.

То же самое может происходить с учебой. Допустим ребёнок получает двойку испытывает по этому поводу дискомфорт, но не рассказывает о своих переживаниях родителю из-за страха критики. У многих родителей в голове есть штамп что за двойку нужно ругать, обвинять, унижать ребёнка чтобы он лучше учился. В действительности же, ребёнок ждёт от родителя поддержки. Двойка - это некая трудность в жизни ребёнка, и он хочет, чтобы родитель помог справиться с этой трудностью.

В общем в тех сферах, где ребёнок не чувствует поддержку от родителя, он будет скрывать свои проблемы, а значит находиться под влиянием стресса. Поэтому очень важно со стороны родителя стараться сохранять дружеские и доверительные отношения с ребёнком, не осуждать и не критиковать его, а поддерживать.

Ребёнок не рассказывает о проблеме

К сожалению, в результате недоверия родителям ребёнок может не рассказывать родителям о проблеме, а наоборот усиленно скрывать её. Как это проявляется в поведении ребёнка? Он становится еще более отдаленным, молчаливым, печальным (на него давит проблема). В ряде случаев он становится тревожным, избегает каких-то мест, например, может перестать играть с ребятами на улице, хотя раньше играл. Так как ребёнок боится рассказать о проблеме прямо, он начинает придумывать какие-то неправдоподобные причины для своего избегающего поведения. В тяжелых случаях ребёнок может симулировать болезни, чтобы избежать стрессовых для него ситуаций.

Если вы заметили такое изменение в настроении и поведения ребёнка, постарайтесь восстановить утраченное когда-то доверие, проявите ласку и одобрение, и ни в коем случае не давите на него. Почувствовав от вас поддержку, ребёнок снова начнет вам открываться и расскажет о своей проблеме.

Источник:

1) <https://kolobok-group-ds8lmr.edumsko.ru/folders/post/1405189>

<https://творчество-наука.рф/003754-15-03-19>

2) "Играем вместе. Пособие для воспитателей дошкольных учреждений. ФГОС ДО"

Автор: Стахович Л.В., Семенкова Е.В., Рыжановская Л.Ю. Издательство: Вита-Пресс, 2022 г.