

Как понять, что ребёнок испытывает стресс?

Главным и первым действием родителя будет вовремя распознать, что у ребёнка стресс. Продолжительное пребывание ребёнка в состоянии стресса пагубно отражаются на его соматическом и психологическом здоровье. В тяжелых случаях под воздействием стресса у ребёнка могут развиваться тревожные расстройства, сложности общения с другими людьми, пониженный эмоциональный фон и тд.

Важным элементом для полноценного развития малыша являются доверительные отношения с родителями. В гармоничной схеме поведения при дискомфорте ребёнок обращается за помощью к родителям, а родитель в свою очередь, реагирует и помогает ребёнку справиться со стрессом или забрёт его из стрессовой ситуации. Схема для нас привычная и естественная, но иногда происходит наоборот. В чем же причина такого поведения ребёнка? Нередко ребёнок думает, что родитель не самый первый помощник в его беде, и он попросту не будет на его стороне.

Например, гуляя ребёнок поранился и родитель его отругал, возможно, потому что сам испугался так как ребёнок это полностью его ответственность и он отвечает за сохранность его здоровья и жизни. Но ребёнок не будет разбирать причин агрессии родителя, просто в следующий раз при повреждении, ранах и тд., он не обратится к родителю, а попытается устранить проблему доступными способами, ещё и обдумает как лучше скрыть от родителя факт свершившегося.

Так под данную схему поведения попадают те сферы жизни ребёнка, в которых он получили отрицательную реакцию от родителя. Ребёнок будет скрывать свои проблемы, не получать необходимую поддержку от значимой родительской фигуры, а значит автоматически находиться под продолжительным влиянием стресса, что скажется на уровне его интеллектуального и эмоционального развития. По этой причине очень важно и нужно сохранять дружеские и доверительные отношения родителям с детьми.

Если вы замечаете изменения в поведении и настроении ребёнка, постарайтесь мягко разузнать причину и поддержите своего ребёнка, покажите, что вы на его стороне, что вы заинтересованы в том, чтобы ему было комфортно, что в трудных ситуациях вы будете опорой, и он не остается один на один со своими бедами.