**Внимание, стресс!**

(текст беседы для родителей по материалам М.Степанова)

Причины стрессовых ситуаций, которыми богата сегодняшняя жизнь, совершенно различны, но реакция организма одна – справиться с ними. Состояние стресса вызывает существенные сдвиги со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем: напрягается лицо, грудь, живот, учащается дыхание, расширяются кровеносные сосуды. Возникающие при стрессе сдвиги – это проявление древней, сформировавшейся в ходе эволюции оборонительной реакции. У наших предков эта реакция включалась при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом, для бегства от него.

Поводов для стресса у детей не меньше, чем у взрослых. Это, к примеру, физическое наказание, оскорбление, ощущение школьной несостоятельности, тяжелая травма или физический недостаток, трудности в общении или обида, нанесенная друзьями, сложности и конфликты в семье. Как правило, подростки реагируют на внутреннее неблагополучие либо активным способом – через агрессивное поведение, либо пассивным – через страхи.

Пожалуй, наиболее красноречиво о степени психологического напряжения и неумении грамотно выходить из этого состояния свидетельствуют статистические данные о числе суицидальных случаев среди детей. За последние 10 лет их смертность от самоубийств выросла на 100%. Зафиксированы случаи самоубийств уже среди детей 5-9 лет. Результаты социологического исследования среди 11 тысяч подростков в возрасте 13-17 лет в трех регионах России показали, что независимо от места проживания четверть подростков думали о самоубийстве, около 10% планировали его, а около 5% пытались его осуществить.

Как распознать стресс?

Различают физические, эмоциональные и поведенческие признаки стресса.

Физические признаки: общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе и спине, дрожь и нервный тик, запоры, понос, частое мочеиспускание, головные боли, повышенная потливость.

Эмоциональные признаки: беспокойство или повышенная возбудимость, раздражительность, гнев, невозможность сосредоточиться, агрессивность, чувство беспомощности, страх.

Поведенческие признаки: судорожная еда, постоянная спешка, усиленное курение.

Симптомами стресса у детей являются утомляемость, несобранность, безразличие, заикание, снохождение, сноговорение, потеря аппетита. Нередко в стрессовой ситуации появляются несвойственные подросткам ранее жестокость, агрессивность, конфликты со сверстниками, побеги из дома, нежелание учиться. Родители недоумевают по поводу необычных для ребенка лживости, изворотливости, склонности к воровству, стремления к разрушениям, злобности, не догадываясь, что причиной всему является стресс. Разумеется, в описанных случаях стоит обратиться к психологу или врачу. А как таких ситуаций избежать, как защитить детей от стресса?

Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.

Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины» (грубость, необоснованные упреки, скорые расправы в виде запретов).

Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

Осознайте, что ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, лечите добром.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными подростками. Этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Следите за выражением своего лица, когда выходите к ребенку. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.

Основоположник учения о стрессе Г.Селье писал: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет аромат и вкус к жизни». Давайте прислушаемся к этому совету и попытаемся его применить.