**«Внимание - как способ преодоления детского стресса»**

*«Вопреки расхожему мнению мы не должны,*

*да и не в состоянии, избегать стресса.*

*Но мы можем использовать его*

*и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм*

*и выработаем соответствующую философию жизни»*

*Ганс Селье*

Что же такое стресс? Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

Все люди в течение своей жизни сталкиваются со стрессом, и он подстерегает нас везде. Сам стресс не всегда плох т. к. позволяет нам создавать индивидуальные способы борьбы с жизненными трудностями, делает нас взрослее, умнее, закалённее. Так, например, когда человеку угрожает опасность, его мышцы непроизвольно напрягаются, внимание фокусируется, а нервная система подготавливает его к одному из двух действий: дерись или беги.

Само понятие «стресс» появилось сравнительно недавно – в 1936 г. Технический термин «стресс», означающий «напряжение», «давление» ввел в сферу гуманитарных наук Ганс Селье. Его обширные и интересные работы заложили прочный фундамент для дальнейшего изучения такого понятия как стресс.

Итак, при изучении природы стресса учёные пришли к выводу, что в процессе стрессовой ситуации в человеческом организме активизируется три системы, контролирующие физическую и умственную активность:

1. Соматическая нервная система;
2. Вегетативная нервная система;
3. Нейроэндокринная система.

Необходимо отметить, что выделяют эустресс (положительную форму стресса) и дистресс (отрицательную форму стресса). А по характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой, холодовой и др.

Выделяют следующие фазы стрессового состояния:

- героическая фаза (непосредственно сам момент стресса);

- фаза, медовый месяц (наступает через неделю, гордость за пережитое);

- фаза разочарования (от 2х месяцев до 2х лет, характерны гнев, крушение надежд);

- фаза восстановления (характерна печаль и налаживание быта).

Признаками и типами реакций при стрессовом состоянии являются:

- гипокинетические (тихая печаль, плач, упадок сил)

- гиперкинетические (беспорядочные движения, рыдание, крики)

- латентные (скрытые).

У всех находящихся в стрессовом состоянии наблюдаются: сухость слизистой рта, бледные кожные покровы, сознание сужено и сосредоточено на стрессовой ситуации, бледная кожа, учащённое сердцебиение.

К факторам стрессового напряжения можно отнести: невозможность выспаться, нехватку времени, потребление большого количества алкоголя или табака, постоянные конфликты и мн. др.

К симптомам стресса относятся: беспокойный, плохой сон; депрессия, головная боль, усталость; постоянное чувство раздраженности (без особых на то причин); невозможность расслабиться; снижение концентрации внимания, проблемы с памятью; отсутствие интереса к окружающим; постоянное желание плакать; снижение аппетита или наоборот; нервные тики, навязчивые привычки.

Всё вышесказанное дало нам возможность понять, что же такое «стресс», но всё что с нами происходит «родом из детства» поэтому обратимся к понятию «детский стресс», рассмотрим его причины, симптомы и способы помощи детям.

Говоря о детях нужно отметить, что признаки стресса могут выказывать уже малыши. Например, такими привычками как накручивание волос, сосание большого пальца и др. У детей старшего возраста в период стресса наблюдаются краткосрочные поведенческие изменения – колебания настроения, расстройство сна, ночное недержание мочи. Многие дети страдают от физических болезней (во время стресса): головные боли, боли в желудке. Так же у детей возникают проблемы с концентрацией, дети становятся задирами и не слушаются взрослых. У ребенка, который испытывает стресс, могут появиться кошмары, трудности в расставании с родителями н короткий промежуток времени, очень эмоциональные реакции на маленькие проблемы.

Так как же взрослому помочь ребёнку справится со стрессом? Самое первое это хороший отдых и хорошая пища. Но этого мало! Взрослым необходимо уделять как можно больше времени детям каждый день. Нужно быть доступным для ребёнка, находиться с ним в одной комнате, разговаривать, слушать и т. д. Детям очень важно чувствовать, как они и их дела интересны вам, важны!

Даже сам недостаток внимания может оказаться стрессом для ребёнка, причём такой стресс будет очень трудно определить, понять его причины.

Помочь ребёнку справиться со стрессом можно, обсудив ситуацию стресса и понять, что его могло вызвать. И придумать решения для его преодоления.

Если ребёнок не хочет обсуждать свои проблемы, замкнут, то взрослый может поговорить с ним о своих делах, и тем самым вызвать доверие, желание говорить и обсуждать его проблемы.

Детский стресс и борьба с ним – это важнейшая тема в современном мире. Необходимо оказание своевременной помощи ребёнку это залог нашего будущего, залог психически и физически здорового общества.

*Литература:*

1. Баулина М. Е. Если ваш ребёнок… Десять проблем, с которыми сталкиваются родители. – М.: Издательство ОНИКС-ЛИТ, 2013. – 48с.: ил.
2. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога/ Н.Н. Ежова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 318с.
3. Ткаченко И. В. Жизнь без стрессов. Всё в ваших руках. – Х.: Виват, 2014 – 224с. – (Мой мир).