



## Стресс и дистресс

Впервые слово «стресс» предложил использовать канадский эндокринолог Г.Селье в 1963г.

**Стресс** – это реакция организма, позволяющая ему максимально эффективно ответить на требования среды. Любой стресс можно одолеть **2 способами** –

**борьбой или бегством.**

Независимо от способа, в любом случае у человека повысится уровень кислорода в крови, возрастет мышечное напряжение и участится сердцебиение. Если борьба длится недолго и заканчивается победой, а бегство не превращается в затяжной марафон, стресс бесследно проходит.

Но когда ситуация требует длительного напряжения, происходит срыв защитных механизмов, и это, в свою очередь, приводит к так называемому **дистрессу** – состоянию, от которого как раз и следует оберегать ребенка.

### Три стадии стресса

**Настоящий стресс** – это не одномоментное потрясение, а длительный процесс перестройки организма, включающий 3 стадии.

1. **Стадия тревоги.** Сразу же после воздействия негативного фактора (стрессора) у человека возникает заторможенность, которая довольно быстро сменяется нарастающим беспокойством. В этот момент повышается уровень адреналина, расширяются зрачки, появляется сухость во рту, учащаются сердцебиение и дыхание. Если неприятная ситуация разрешается, организм трубит «отбой», и его работа возвращается в нормальное русло.
2. **Стадия сопротивления.** Когда борьба с раздражителями или бегством от них затягивается, организму приходится переходить на новый режим работы. В результате человек становится очень восприимчивым к зрительной, слуховой и тактильной информации и начинает вести себя по принципу «я разведчик, а кругом враги».
3. **Стадия истощения, или дистресс.** Поскольку людям далеко до Терминатора, все мы рано или поздно устаем от постоянного напряжения, и это крайне негативно сказывается на работе нашего «многострадального» организма. У людей, долгое время переживающих стресс, снижается иммунитет, нарушается сердечный ритм, и возникают серьезные проблемы со сном.

У **дошкольника** в ситуации стресса могут появиться двигательная расторможенность, разнообразные тики, навязчивые движения (накручивание волос, обкусывание ногтей), а также страхи и фантазии неприятного содержания.

### Источники детских стрессов:



- **Дополнительные занятия.** У ребенка часто нарушается режим дня, он оказывается в постоянной спешке. **Избежать дистресс** поможет четкий режим с отдыхом (2 часа в день).
- **Страх неудачи.** У детей стресс часто возникает при столкновении с чем-то новым. **Избежать дистресс** поможет подбадривание ребенка, похвала за старание, а не настраивание на победу.
- **Физическое и моральное насилие.** Ежедневные замечания и угрозы взрослых не дают ребенку возможности почувствовать себя уникальным. **Избежать дистресс** поможет формирование самоуважения и образа «Я».
- **Противоречивые требования.** Ребенок живет с ощущением нестабильности. **Избежать дистресс** поможет четкая формулировка **единых** требований, правил, наказаний, поощрений для всех.
- **Конфликты в семье, развод родителей.** Ребенку буквально некуда идти за поддержкой. Семья, как надежный тыл, сама превращается в поле боя. **Избежать дистресс** поможет сохранение доброжелательных отношений между членами семьи в любой ситуации.
- **Ревность.** Рождение младшего брата или сестры, повторный брак заставляют ребенка сомневаться в своей значимости, с помощью различных выходок малыш пытается проверить на прочность любовь мамы и папы, а полученный «нагоняй» воспринимает как доказательство изменений в их отношении к нему. **Избежать дистресс** поможет адекватная родительская любовь к обоим детям.
- **Конфликты со сверстниками.** Ребенок чувствует себя абсолютно беззащитным перед противником. **Избежать дистресс** поможет искреннее сочувствие со стороны взрослого и научение ребенка адекватным способам разрешения конфликта.
- **Смерть родственника или питомца.** Многие дети не делают разницы между уходом из жизни дедушки или, например, кота: и тот, и другой являются для малыша членами семьи. **Избежать дистресс** поможет грамотное объяснение смерти как одного из закона жизни и помощь в перенесении боли потери на деятельность, связанную с сохранением памяти об умершем родственнике (разобрать фотографии или, например, вспомнить смешные случаи из его жизни).

Источник: Лебедева Н.Б. Детский стресс // Справочник педагога-психолога 2013 №10 С31-39