**Лекция «Стрессовые события в жизни ребенка: профилактика и приемы снижения стрессовых нагрузок»**

Каким бы ни был стресс, «хорошим» (эустресс) или «плохим» (дистресс), эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты адаптационного синдрома, который протекает в три стадии: начинается в виде первичной тревоги, сменяется периодом сопротивления и заканчивается истощением.

**Симптомы стресса у детей**

* перепады настроения;
* нарушения сна;
* ночное недержание мочи;
* физический дискомфорт, в том числе боли в животе и головные боли;
* проблемы с концентрацией внимания, что резко снижает успеваемость;
* ребенок становится замкнутым или много времени проводит в одиночестве, избегает контактов как со сверстниками, так и со своими близкими, в том числе родителями.
* Дети младшего возраста могут приобретать новые привычки, например, грызть ногти или некоторые предметы, сосать пальцы, накручивать волосы на палец или нос, ковырять в носу, кусать губы.
* Старшие дети могут начать лгать, запугивать или бросать вызов окружающим, в том числе и представителям власти. Обращение к ним с обычными вопросами и просьбами вызывает неадекватную, часто агрессивную реакцию.
* У ребенка со стрессом могут быть кошмары и страхи.

**Причины и источники стресса у детей**   
Стресс возникает под влиянием воздействий, которые имеют место в жизни как взрослого, так и ребенка.   
К потенциальным источникам стресса у детей относятся школьные и социальные проблемы, в том числе:

* расставание с близкими друзьями;
* переезд семьи;
* давление со стороны сверстников;
* резкие перемены в распорядке дня;
* начало и конец учебного года;
* подготовка и сдача экзаменов, собеседования;
* чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными.

У дошкольников даже расставание с родителями (посещение яслей или сада) может стать стрессом и вызвать беспокойство.

Стресс у родителей, и в первую очередь у матери, оказывает ключевое влияние на жизнь ребенка в семье, его детские представления о семейной жизни, сплоченности семьи и модели его будущей семьи во взрослой жизни.

Стресс могут вызвать мировые новости. Дети, которые видят тревожные образы по телевизору или слышат разговоры о стихийных бедствиях, войнах и терроризме, могут беспокоиться о своей собственной безопасности и безопасности людей, которых они любят.

При стрессах в 4 раза повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний . Стрессовые события могут ухудшить самоконтроль, особенно у подростков.   
При этом связанное со стрессом импульсивное поведение может быть истолковано неправильно (к примеру, как дефицит внимания и гиперактивность).   
У 10-25% детей при длительном или многократно повторяющемся стрессе развиваются или обостряются хронические заболевания внутренних органов.   
Стресс в детском возрасте, особенно хронический, провоцирует начало многих тяжелых заболеваний уже во взрослой жизни.

**Профилактика стресса у детей**

Правильный отдых и соблюдение режима сна помогут повысить адаптационные возможности.Не только ребенку, но и любому человеку нужно спать столько часов, сколько требуется организму. При этом ночной сон должен быть непрерывным.   
Чем младше ребенок, тем продолжительнее его ночной сон и также существует потребность в дневном сне.

**Гигиена сна**

* Ложиться спать и вставать в одно и то же время.
* Избегать отхода ко сну в рассерженном состоянии или слишком рано.
* Использование водных процедур перед сном - прохладный душ (небольшое охлаждение тела является одним из элементов физиологии засыпания). В некоторых случаях можно применять теплый душ (комфортной температуры) до ощущения легкого мышечного расслабления. Использование контрастных водных процедур, излишне горячих или холодных ванн не рекомендуется.
* Использование кровати только для сна, а не для чтения, игр.
* Умеренный прием пищи вечером, исключающий переедание.
* Ограничение игры в компьютерные игры вечером /на ночь, так как они обладают возбуждающим действием.
* Уменьшение стрессовых ситуаций, умственной нагрузки, особенно в вечернее время.
* Регулярные занятия физическими упражнениями в утреннее или дневное время или физическая нагрузка вечером, но не позднее, чем за 3 часа до сна.

**Регулярная физическая активность поможет повысить стрессоустойчивость**

Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов.Рекомендуется физическая активность в виде интервальных тренировок (циклические смены умеренной и интенсивной нагрузки в течение 30-40 мин.) с частотой 3-7 дней в неделю. Это могут быть ходьба, бег, велосипедные или лыжные прогулки по пересеченной местности, групповые игры, борьба, теннис, тренировки в плавательном бассейне, ритмичные танцы, аквааэробика и другие виды фитнеса. Ритмичные виды физических нагрузок рекомендуется чередовать с занятиями релаксационной направленности: йога, пилатес, стрейчинг и др. статические виды активности с частотой 1-2 раза в неделю, что также позволит укрепить опорно-связочный аппарат, в том числе у детей с синдромом дисплазии соединительной ткани.

Любая физическая нагрузка в тренировочном режиме должна быть регулярной и строиться по принципу:

* 10-15 мин. разминка в легком и умеренном темпе,
* 20-30 мин. активных нагрузок,
* 10-15 мин. «заминка» в легком темпе.

Если ребенок голоден или от последнего приема пищи прошло более 1,5 часов, к физическим нагрузкам такой ребенок не допускается во избежание обмороков и других последствий метаболического стресса.

**Здоровое питание- защита от стресса**

Часто взрослые забывают, что ухудшение качества и состава современной пищи, которую ребенок потребляет изо дня в день, негативно влияет на организм. Эти влияния постоянны и гораздо мощнее снижают стрессоустойчивость по сравнению с другими факторами. Питательные вещества, витамины и микроэлементы должны поступать в организм с пищей. Их соотношение должно быть сбалансировано. Но при современном образе жизни часто этого не происходит. И постепенно начинают страдать нормальная работа мозга, регуляция настроения и адаптация к стрессам.

Следите за здоровьем своих детей и не встречайтесь со стрессом!!