

## Консультация для родителей

### Как понять, что ребенок испытывает стресс.

Очень важно вовремя распознать стресс у ребенка. Если он долго находится в угнетенном состоянии, то это может влиять на его физическое и психологическое здоровье. Из-за стресса возникают различные тревожные расстройства, которые могут серьезно подпортить жизнь.

#### Доверие между ребенком и родителем

В идеальной схеме ребенок чувствует некий психологический дискомфорт и обращается за помощью к родителю, а родитель помогает ребенку справиться со стрессом или устранить его от стрессовой ситуации, если справиться с ней не по силам. Казалось бы, все очень просто, но иногда так не происходит. Давайте подумаем, почему ребенок, чувствуя дискомфорт, не обращается к родителю за помощью? Чаще всего это происходит из-за того, что ребенок не думает, что родитель ему поможет, что он будет на его стороне. Простой пример, ребенок поранился на улице, когда играл, и родитель за это его отругал. В следующий раз ребенок, когда поранится, уже не обратится за помощью, у него возникнет сопротивление рассказать об этом родителю. Бывали случаи, когда ребенок, например, ломал руку и не говорил об этом родителям из-за страха, что его отругают.

То же самое может происходить с учебой. Допустим, ребенок получает двойку, испытывает по этому поводу дискомфорт, но не рассказывает о своих переживаниях родителю из-за страха критики. У многих родителей в голове есть штамп, что за двойку нужно ругать, обвинять, унижать ребенка, чтобы он лучше учился. В действительности же он ждет от родителя поддержки. Двойка - это некая трудность в жизни ребенка, и он хочет, чтобы родитель помог ему справиться с этой трудностью.

В общем, в тех сферах, где ребенок не чувствует поддержки от родителей, он будет скрывать свои проблемы, а значит находится под влиянием стресса. Поэтому очень важно стараться сохранять дружеские и доверительные отношения с ребенком.

#### Ребенок не рассказывает о проблеме

К сожалению, в результате недоверия ребенок может не рассказать родителям о проблеме, а наоборот, постарается скрыть ее. Как это проявляется в поведении ребенка? Он не идет на контакт, становится молчаливым, печальным. В ряде случаев он испытывает тревожность. Ребенок боится рассказать о проблеме, прямо и придумывает какие-то неправдоподобные причины для своего избегающего поведения. В тяжелых

случаях ребенок может симулировать болезнь, чтобы избежать стрессовых для него ситуаций.

Если вы заметили такие изменения в настроении и поведении ребенка, постарайтесь восстановить утраченное когда-то доверие, проявите ласку и одобрение и ни в коем случае не давите на него. Почувствовав от вас поддержку, ребенок снова начнет вам открываться и доверять.