

Теории и фазы стресса.
Особенности у детей и подростков.

Что такое стресс?

- Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Намного сложнее обстоит дело со стрессом у детей.
- У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает в виде воспоминаний или страхов преследовать его. Без помощи родителей, а зачастую и профессионального психолога ребёнку не справиться со стрессом.



Теории и модели психологического стресса

С именем Р. Лазаруса связана разработка когнитивной теории психологического стресса, основу которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса.

Интегративная модель стресса

- Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения. Понятие такой проблемы они определяют как проявление, воздействие на человека стимулов или условий, требующих от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение проблемы (трудностей с ее решением) сопровождается напряжением функций организма, – если проблема не решается, напряжение сохраняется или даже нарастает – развивается стресс.

Системная модель стресса,

- которая отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации и т. п.) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями

Модель физиологического стресса Н. Selye

- который рассматривает стресс как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. Автор под стрессорными понимает прежде всего социальные по своей природе факторы, – такие, например, как экономические или семейные неудачи, то есть объективные события, которые нарушают (разрушают) или угрожают подорвать обычную жизнь индивида. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису.

- **Модель D. Mechanik [348, 349]. Центральным элементом в этой модели, является понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как способ, которым индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, вызванными этой ситуацией, и которая имеет два проявления: 1) преодоление (coping) – борьба с ситуацией, 2) защита (defence) – борьба с чувствами, вызванными ситуацией. Преодоление, «овладение» ситуацией определяется целенаправленным поведением и способностями в принятии индивидами адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями**

Теории конфликтов.

- Основные причины напряжения связаны с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам. Одна из теорий конфликта полагает, что предупреждение стресса должно основываться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы в выборе жизненных установок и позиций

Междисциплинарная модель стресса

- По мнению авторов, стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов или отдельных их представителей и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических, но возможно и приводящих к высшим уровням функционирования и новым возможностям регулирования.

Модель Н. G. Wolff

- согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы аттитюдов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней

Психодинамическая модель,

- основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

Модель предрасположенности к стрессу

- **основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Она допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения**

Генетически- конституциональная теория

- **суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.**

Развитие стресса происходит в несколько этапов:

- **В первой фазе стресса** – фазе тревоги, как утверждает Г. Селье, осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Физиологическая первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. К концу первой фазы отмечается работоспособность.

Во второй фазе стресса

- фазе стабилизации или как ее еще называют максимально эффективной адаптации. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне.

В третьей фазе стресса

- третья фаза – фаза истощения. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Учащается ритм сердца. Повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма. В этой фазе психологическая помощь просто необходима. На этой стадии психологическая помощь необходима, потому что эта фаза может перейти в депрессию.

Симптомы стресса у грудных детей и малышей до 2-х лет:

- чрезмерная раздражительность;
- демонстративный отказ от кормления или потеря аппетита;
- ухудшение сна.

Симптомы стресса у детей дошкольного возраста

- возросшая требовательность и частое проявление негодования;
- «возвращение в детство» (ребёнок 3 – 5 лет снова берёт в рот пустышку, мочится в штаны и т.д.);
- чрезмерно усиленные детские страхи – не может уснуть из-за боязни смерти и т.п.;
- частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины;
- появление дефектов речи;
- гиперактивность или, наоборот, снижение активности;
- слёзная реакция на новых людей или новые обстоятельства.

Симптомы стресса у детей младшего школьного возраста

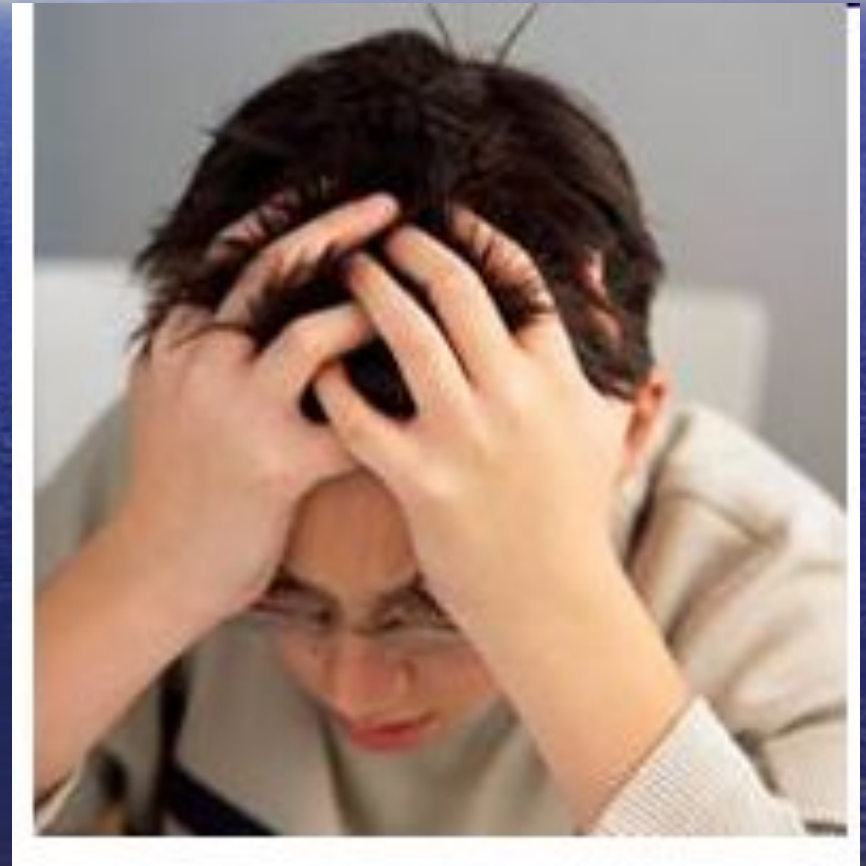
- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- ночные кошмары;
- быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);

продолжение

- расстройства без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем;
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями – замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная

Симптомы стресса у детей в подростковом возрасте:

- Отдаленность от сверстников
- Снижение самооценки
- Рассеянность
- Утомляемость
- Проявление агрессии
- Появление вредных привычек
- Наличие комплексов неполноценности



Общими причинами стресса для детей всех возрастов могут быть:

- развод родителей;
- расставание с дорогими людьми;
- смерть близкого человека;
- катастрофы, травмы;
- детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т.д.);
- применение насилия;
- появление нового ребёнка в семье;
- переезд;
- гибель домашнего животного.

Причины стресса у грудных детей и малышей до 2-х лет

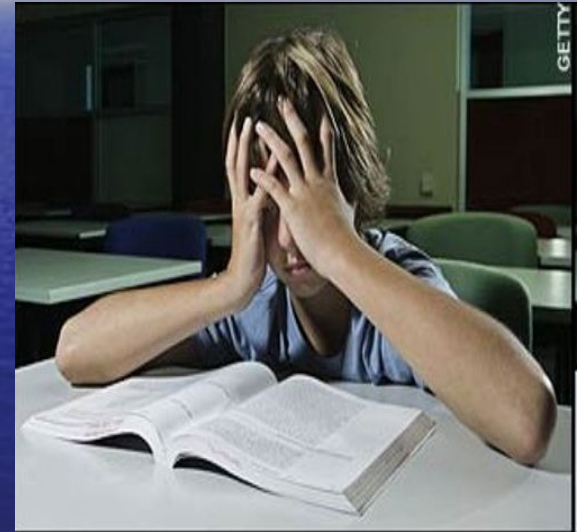
- Самой частотной причиной стресса у грудных детей является расставание с родными. Особенно тяжело ребёнок переживает долгое отсутствие мамы. Другими распространёнными причинами стресса у малышей являются: какое-либо заболевание, изменение режима дня, эмоциональное расстройство родителей.

Стрессом для дошкольников

- может стать первое столкновение с социальной средой. До этого возраста ребёнок обычно пребывает в атмосфере всеобщей любви и восхищения. Он окружён только своими родными и близкими, которые души в нём не чают. А вот в возрасте 2 – 3 лет ему приходится выйти за рамки семьи – начать общаться со сверстниками или в детском саду, или во дворе.

Причинами стресса у детей в возрасте от 5 до 10 лет

- обычно бывают напряжённые отношения с одноклассниками или учителями в школе, неудачи в учёбе и конкуренция внутри класса.
- просмотр шокирующей телевизионной программы или волнующего ролика в Интернете.
- внутренний конфликт. Он возникает, когда ребёнок раскаивается в совершении плохого поступка, начинает винить себя, решает, что он сам плохой, злой и безнадёжный.
- Другими причинами стресса у детей в этом возрасте являются: контрольные работы и переводные экзамены в школе; постоянные упрёки со стороны родителей и учителей за плохую успеваемость; знакомства с новыми людьми; возрастные физиологические изменения и т.д.



Причины стресса в подростковом возрасте.

- Смерть близкого человека
- Развод родителей
- Проживание в не благоприятных условиях
- Сложные ситуации в школе
- Разлука с любимым человеком
- Смена школы
- Моральная неготовность к физическому взрослению и изменению тела

Общие методы профилактики стресса:

- родители должны стараться как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией;
- родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним;
- не смотреть по телевизору ужасающие новости или волнующие программы вместе с ребёнком и не давать ему это делать самому;
- родители должны быть внимательными к собственному чаду, научиться его понимать;

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- если ребёнок всё же увидел шокирующее событие по телевизору или на улице, родителям следует поговорить с ним об этом;
- необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям – нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности. При этом не стоит знакомить его и с тёмной стороной жизни. Выберите «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях;
- родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями;
- убедите своего ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

Профилактика стресса у грудных детей и малышей до 2-х лет

- Для того чтобы избежать стресса у малышкой, родители должны стараться как можно меньше оставлять их в одиночестве. Мама малыша должна целый день находиться рядом. Близкие малышу люди не должны нервничать сами, так как ребёнок в таком возрасте способен заражаться настроением окружающих. Кроме того, надо внимательно следить за их настроением и поведением. Будьте ласковыми и заботливыми родителями, и тогда Вашему грудному ребёнку стресс грозить не будет.

Профилактика стресса у детей дошкольного возраста

- Для того чтобы предупредить стресс у детей дошкольного возраста, необходимо каждый день по несколько часов позволять им сидеть в тишине. Следует выключать радио, компьютер и телевизор.
- Также хорошей мерой профилактики стресса является общение. Старайтесь как можно больше разговаривать со своим малышом, чтобы он высказывал всё, что его беспокоит, рассказывал, что его интересует, делился впечатлениями и мыслями. При этом нелишним будет почаще обнимать своего ребёнка, брать на колени.
- Если Вашего ребёнка мучают какие-то страхи или ночные кошмары, поговорите с ним об этом (ни в коем случае не смейтесь над его детскими страхами!), постарайтесь объяснить ему, что он находится в полной безопасности.

Профилактика стресса у детей младшего школьного возраста

- Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.
- Помимо этого, родителям следует быть в достаточной степени откровенными и честными с детьми.
- Не стоит им врать, что близкий человек куда-то уехал в том случае, если этого человека больше нет в живых. Надо мягкими путями объяснить ребёнку, что его близкий человек теперь живёт в другом мире, что, к сожалению, они не могут больше видеться. Надо чтобы, дитя осознало, что такое случается и с другими, что ничего поделать нельзя, надо жить дальше, храня в своём сердце и памяти образ дорогого человека.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- Родителям стоит быть искренними с детьми и при разводе. Ни в коем случае нельзя ставить малыша перед выбором, с кем ему жить: с папой или с мамой – решать это должны взрослые.
- Если у Вашего ребёнка сложности в школе, не перекладывайте ответственность за их нейтрализацию на себя. Подтолкните его к самостоятельному решению данных проблем, обсудив с ним возможные причины и пути преодоления сложностей.
- Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими и не оказывайте на него психологического давления. Не заставляйте его учиться только на «5» и во всём быть первым.
- Старайтесь повышать самооценку собственного дитя. Отыщите занятие, в котором Ваше чадо будет действительно успешным. Уверенный в своих силах ребёнок меньше подвержен стрессам.
- Борьба со стрессом у детей

Общие методы борьбы со стрессом у детей:

- обязательные ежедневные прогулки;
- хорошее питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями;
- физические нагрузки;
- обращение к психологу;
- расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

Последствия стресса у детей

- Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.
- Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребёнка и проблемы с психикой.
- В особо тяжёлых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития.
- неврозы.
- хронические заболевания: астму, сахарный диабет.
- Подростковый стресс, если с ним не бороться, может перерасти в депрессию. А депрессия в переходном возрасте может спровоцировать суицид.

Использованная литература:

- Э.Г.Эйдемиллер«Детская психиатрия»
2005г.в.
- Г.К.Ушаков«Детская психиатрия» Москва
1973г.
- Д.Н.Исаев«Психопатология детского
возраста»С.-Петербург 2007г.
- В.В.Ковалев «Психиатрия детского
возраста» Москва 1979г.
- М.И. Буянов«Беседы о детской
психиатрии» Москва 1992г.