

# Стрес у дошкільників: причини і симптоми

*Рекомендації, як вчасно розпізнати в дошкільника симптоми стресу й допомогти дитині їх здолати*



Після напруженого робочого дня багато батьків грається з маленькими дітьми, щоб позбутися стресу. Та чи відомо вам, що й малята теж відчувають стрес?

Стрес – невід'ємна частина життя сучасної людини. Хронічний стрес може спровокувати в дорослих такі недуги, як цукровий діабет, астма, депресія, артрит, гіпертонія й серцево-судинні захворювання.

У маленьких дітей прояви стресу насамперед пов'язані з проблемами з поведінкою: дитина стає примхливою або стикається з труднощами у навчанні. Іноді стрес у маленьких дітей призводить до енурезу. Якщо у вашої дитини є ті чи інші симптоми стресу, знайте: ви цілком у змозі їй допомогти. Як саме – спробуймо з'ясувати.

## Причини стресу в дошкільнят

Стрес – це реакція людини на складні ситуації в школі, на роботі, у взаєминах із друзями, родиною тощо. У дошкільнят прояви стресу нерідко виникають із низки причин. Розгляньмо найпоширеніші.

**1. Розлука з батьками.** Маленькі діти, коли їх уперше приводять у дитячий садок, відчувають занепокоєння і стрес через страх розлуки з батьками. Коли

дитині самотужки, без звичної для неї підтримки доводиться досліджувати соціальне оточення, це може викликати в неї страх і занепокоєння.

**2. Соціальний тиск.** Зазвичай його відчувають діти старшого віку, але іноді й дошкільнятам ведеться нелегко, скажімо, коли вони змушені пристосовуватися до нової ситуації (наприклад, у дитячому садку). Діти стають сором'язливими й замкнутими.

**3. Домашня атмосфера.** Атмосфера в родині суттєво впливає на поведінку і звички дитини. Діти, які стають свідками частих конфліктів у сім'ї, розлучення батьків або смерті когось із близьких, нерідко страждають від стресу.

**4. Інші чинники.** Стрес у дошкільнят може виникати через тривожні повідомлення в новинах, хвороби, фінансові проблеми в родині, брак батьківської підтримки тощо. Дослідження також свідчать, що причиною стресу в дошкільнят може бути хронічний стрес, який переживають їхні батьки, особливо матір.

#### **Симптоми стресу в дошкільнят**

Ось декілька ознак того, що маленькі діти відчувають стрес.

1. Недостатньо розвинені мовленнєві навички.
2. Розлади навчання.
3. Погана зосередженість.
4. Проблеми при запам'ятовуванні.
5. Агресивна поведінка.
6. Дитина грубо розмовляє з людьми навколо.
7. Дитині важко довіряти іншим людям.
8. Дитині нелегко заводити друзів.
9. Регресивна поведінка (дитина виявляє ознаки поведінки, властивої дітям молодшого віку).
10. Дитина потребує уваги до себе, намагаючись здобути її всілякими способами.
11. Дитина часто плаче або кричить.
12. Дитину охоплює істерика.
13. Дитина невпевнена в собі.
14. Дитина відчуває тривожність і страх.
15. Дитина замкнута.
16. Дитина дратівлива.
17. Дитина боїться розлуки з батьками.
18. Дитина має розлади сну.
19. У дитини часто болить живіт.
20. Дитина має поганий апетит, втрачає вагу.
21. Дитині властиві розлади травної системи.
22. Дитина страждає від жахів.
23. Дитина страждає від енурезу.

## Як допомогти дошкільнику впоратися зі стресом

Дотримуючись нескладних порад, вам до снаги допомогти дитині впоратися зі стресом. Ці рекомендації для батьків також стануть основою створення і збереження здорових взаємин із дитиною.

- **заспокоюйте дитину.** Будьте поруч із нею, допоможіть їй почуватися безпечно. Якщо дитина побоюється залишатися без вас у дитячому садку, скажіть їй, що ви йдете ненадовго;
- **говоріть із дитиною спокійним тоном.** Це дасть їй змогу впоратися з роздратуванням і заспокоїтися;
- **звертайте увагу на поведінку дитини.** Якщо вона вередує і час від часу її охоплює істерика, можливо, це – прояви стресу, і своєю поведінкою дитина хоче щось вам сказати;
- **допоможіть дитині вербально висловити її почуття.** Але водночас окресліть їй кордони.

Пам'ятайте, що стрес – це невід'ємна частина сучасного життя. Ви у змозі допомогти дитині впоратися зі стресом, виявляючи любов і підтримку. Якщо ж усі ваші зусилля марні й дитина все ще перебуває в стресовому стані, зверніться до фахівця.

Джерело: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7795/>

