

# Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)



Владимир Петрович  
Анисимов

кандидат педагогических наук, доцент-философ,  
аспирант, специалист службы профилактики и  
восстановительных практик

## Советы психолога: стресс у ребенка. Важное.

**Стресс - резко негативное переживание от внезапно сильного воздействия.**

Стресс может быть и полезным, если он не сильный (индивидуально для ребенка) и непродолжительный.

**Однако, при сильном воздействии/и хроническом (продолжительном) переживании этого состояния, стресс принимает психосоматические проявления: у ребенка вдруг появляется нервный тик, заикание, недержание мочи, плохой сон...**

**Длительное переживание негативного состояния от внезапно отрицательного фактора воздействия (резкий звук, непереносимо жуткий запах, физически невыносимая боль, злой образ-ужасник) очень опасно для здоровья ребенка.**

Взрослые часто не обращают внимания на такие факторы от того, что сами уже закалены к подобного рода воздействиям и полагают, что ничего страшного для ребенка не произойдет от внезапно пережитого негативизма ребенка.

Ан нет! Для детей -чувствительных, легко ранимых, резкие и сильные воздействия (звуковые, физические, обонятельные, а иногда и вкусовые) носят вредный характер. Родителям таких детей, при наличии, конечно, соответствующего опыта, надо учиться упреждать меру резкого воздействия на ребенка внешних факторов.

Для детей же с сильным типом нервной системы несильные резкие воздействия не принесут большого вреда, скорее выполняют функцию тренировки нервной системы к стрессовым условиям...

Но...!!! Даже для таких детей сильное и резкое негативное воздействие может оказаться причиной серьезных нарушений психоэмоциональной сферы, которые могут проявляться как замкнутость, внутренний страх, который ребенок будет бояться демонстрировать, но который необходимо отцу и матери тоже заметить.. и принять решение о психотерапевтической помощи....



Владимир Петрович  
Анисимов

кандидат педагогических наук, доцент,  
ведущий специалист службы  
профилактики и восстановительных практик

## Советы психолога: как помочь ребенку перенести стресс?

- ▶ Не игнорировать проблему! Думать, что израстется и само все пройдет - наивное заблуждение. Не пройдет! Скорее примет скрытые формы проявления и деформации характера.
- ▶ Контролировать свою реакцию; зачастую дети пугаются не от самого источника резкого воздействия, а неадекватной реакции на него самих родителей: резкие вскрики, ругательства и прочие шумные проявления могут усилить негативизм ребенка до недопустимого порога переживания стресса
- ▶ Первичной помощью ребенку будет участие мамы и (или) папы в такой ситуации: прижать к себе ребенка (тактильные прикосновения большинство детей вводят в состояние чувства безопасности)
- ▶ проговорить причины внезапного испуга ребенка и найти способ психологической защиты от такого зла в своем опыте, - способ утешения.
- ▶ Если же симптомы пережитого стресса продолжают проявляться и на завтра/послезавтра, - следует обратиться к хорошему детскому психотерапевту.





Владимир Петрович  
Анисимов

консультант педагогической науки, психолог-эксперт,  
доцент кафедры, старший научный сотрудник и  
ведущий специалист Центра

## Советы психолога: от чего стоит оградить ребенка?



### Исключить!

### Почему?

- ▶ Телевизор
- ▶ бесмерное пользование интернет-источниками
- ▶ бесконтрольные разговоры взрослых при детях о происходящих негативных событиях в мире
- ▶ Бесконтрольный просмотр телевизионных передач, безумных реклам и новостей, кишащих негативно стрессовой информацией давно являются хронически стрессовым источником;
- ▶ гаджеты избирательно влияют на подсознание и сознание детей, различные "синие киты" и другие специально подготовленные для детей блоги сегодня приносят только вред психическому здоровью ребенка до 18 лет
- ▶ следует помнить, что сегодня весь фон информационной жизни провоцирует негативные реакции и стрессы; и значит сдержанная реакция взрослых и больше позитивной информации



Владимир Петрович  
Анисимов

консультант педагогической науки, психолог-эксперт,  
доцент кафедры, старший научный сотрудник и  
ведущий специалист Центра

## Советы психолога: Так что же делать родителю, что бы минимизировать стресс у ребенка?



- ▶ Прислушиваться к своему ребенку, не игнорировать его мнение
- ▶ Обращать внимание на внезапное необычное поведение ребенка
- ▶ Заниматься вместе любыми видами спорта
- ▶ По возможности, чаще проводить время с ребенком, гулять, играть, посещать культурные и спортивные мероприятия, ходить в туристические походы
- ▶ Увеличить количество позитивной информации, значительно оградить поступление негативных новостей.





## 5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверяешь

## ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.

✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.

✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.

✓ до **90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

## ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



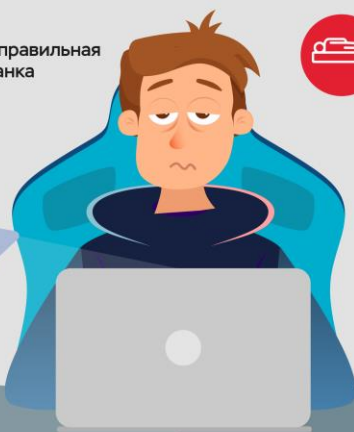
Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление



# 10 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно.

↘ Постоянный упадок сил и снижение работоспособности

↘ Быстрая утомляемость

↘ Перепады настроения.

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница



↘ Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше

↘ Проблемы с памятью и мышлением

↘ Снижение иммунитета

↘ Повышение температуры тела

↘ Увеличение разных групп лимфатических узлов



## Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год



## Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм



## Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур



## Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ