

Кто не слышал поговорку: «Все болезни от нервов»? Недавно она в очередной раз подтвердилась. Ученые выяснили, что у людей, которые в детстве пережили сильные стрессовые ситуации, в зрелом возрасте здоровье гораздо хуже, чем у тех, чье детство было относительно спокойным.

Жизнь современного человека все больше и больше наполняется стрессовыми ситуациями. Избежать их невозможно, ибо тогда придется спрятаться от жизни. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и педагоги, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения и тем более развития.

Как быть, когда замечаешь, что ребенок, пережив эмоциональное потрясение, плохо спит и ест, испытывает трудности в общении, с трудом усваивает учебный материал? Как уберечь его от пагубного влияния стресса? И возможно ли «уберечь»? На наш взгляд, важнее научить ребенка управлять своим состоянием, своими эмоциями. Дать каждому ребенку в руки «ключ», основу саморегуляции. Лучше быть готовым к преодолению любых стрессов, преобразуя их энергию во внутреннюю энергию жизненной силы, а не ждать, когда в зрелом возрасте застрессованный человек начинает искать выход из гнетущих его обстоятельств.

Сам по себе стресс - это интереснейший феномен духа и тела. Он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Чтобы понять, как стресс влияет на здоровье наших детей (равно, как и на наше) и почему эффективны методы «тело - дух», необходимо знать, как реагирует на стресс наш организм.

Постоянно вырабатывая гормоны стресса (адреналин и норадреналин) и не расходуя их, организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы. Ученые называют это состояние «гиперактивностью». А в результате - гипертония, головная

боль, желудочные спазмы, остеохондроз.

Таким же образом стресс влияет и на детский организм.

Дети, неоднократно испытавшие стресс, хуже себя ведут, у них нарушается

сон, их мучают ночные кошмары или энурез, возможны кожные заболевания, инфекции и несчастные случаи.

Ежедневно перед ребенком возникают преграды, которые ему необходимо преодолеть. Как правило, преграда не воспринимается как благо. А значит, возникает стресс, столкновение, конфликт. Энергия конфликта разрушает нейрофизиологическую саморегуляцию ребенка, т.е. нарушается управление жизненно важными процессами организма.

Поэтому так важно с раннего возраста обучать ребенка умению регулировать свое состояние, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств. Тогда стрессовая ситуация не навредит здоровью маленького человека. Напротив, она воспитает в нем волю, поможет развить способности и интеллект.

Детей часто поощряют зато, что они не жалуются и не показывают своих настоящих «отрицательных» эмоций.

Склонные к сотрудничеству, уступчивые дети тоже страдают от стрессов. Для них намного полезнее выражать свои чувства, зная, что за это не поругают, а не прятать их внутрь.

Защищенный от стресса ребенок иногда должен демонстрировать и отрицательные эмоции. Это даже необходимо. Главное, научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.

Способность испытывать чувство, регулировать его и жить с ним дальше является жизнеутверждающей и укрепляющей здоровье.

Таким образом, «защищенный от стресса» ребенок осознает свои неприятности, напряжение или то, что он просто «встал не с той ноги».

Он учится обращаться за помощью и находить её в себе самом.

Вот почему один из важных шагов наших действий - это антистрессовая гимнастика для детей дошкольного возраста.



НАЗАД