



Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Групповая консультация для родителей (законных представителей) «Признаки стресса и тревожности у ребенка и способы поддержки ребенка»

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,
педагог-психолог Елсакова Мария Игоревна



Виды стресса

Эустресс-

положительный тип стресса, который мобилизует организм, повышает концентрацию и мотивацию. Возникает в ответ на позитивные или стимулирующие события.

Характеристики:

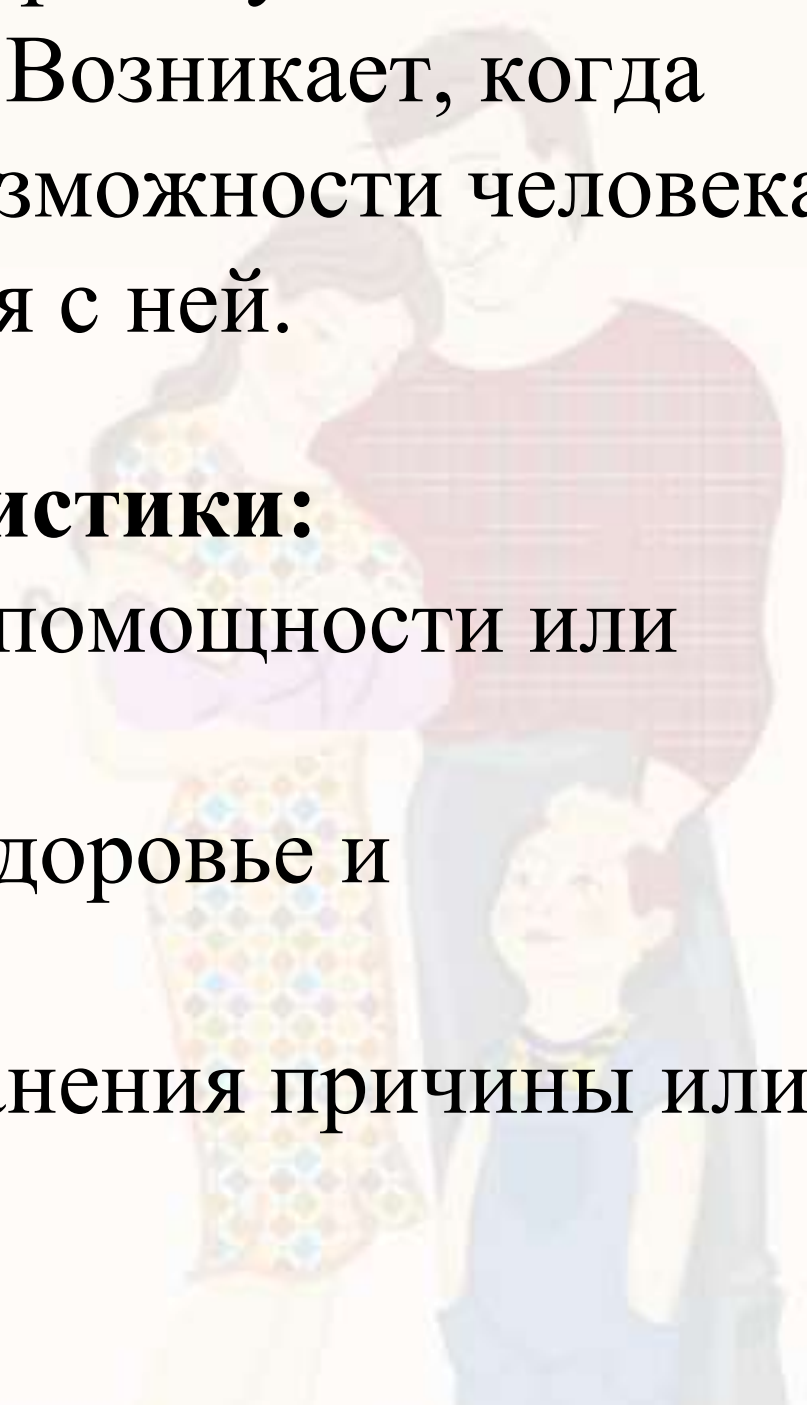
- ✓ даёт прилив энергии;
- ✓ воспринимается как вызов, а не угроза;
- ✓ после него наступает чувство удовлетворения.

Дистресс -

негативный тип стресса, который истощает организм, вызывает тревогу и снижает работоспособность. Возникает, когда нагрузка превышает возможности человека справиться с ней.

Характеристики:

- ✓ вызывает чувство беспомощности или паники;
- ✓ негативно влияет на здоровье и поведение;
- ✓ не проходит без устранения причины или специальной помощи.



Краткий итог в виде таблицы:

Критерий	Эустресс	Дистресс
Эмоции	Волнение, азарт, воодушевление	Тревога, страх, отчаяние
Эффект	Мобилизация сил, рост мотивации	Истощение, снижение продуктивности
Длительность	Обычно кратковременный	Может быть хроническим
Итог	Чувство достижения, радость	Усталость, апатия, болезни

Тревожность —

это устойчивое состояние внутреннего беспокойства, ожидания чего-то плохого даже при отсутствии явной угрозы. В отличие от стресса, который возникает в ответ на конкретный раздражитель, тревожность может быть генерализованной — ребёнок волнуется «просто так», без чёткой причины.

Основные причины стресса и тревожности у детей:

Семейные факторы: конфликты между родителями, развод, чрезмерная опека или, наоборот, недостаток внимания, завышенные требования.

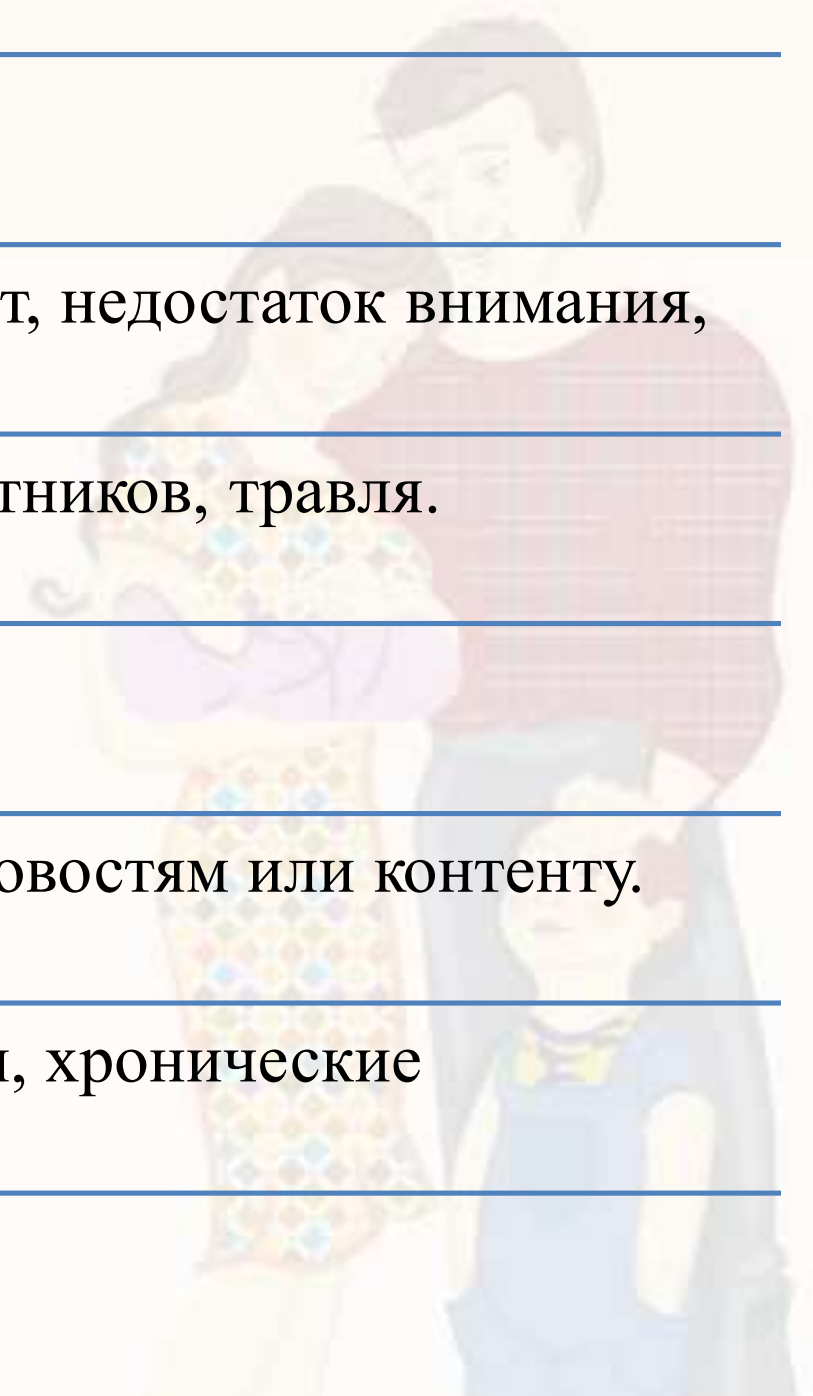
Школьные проблемы: перегрузки, страх неудачи, давление со стороны учителей или сверстников, травля.

Социальные изменения: переезд, смена школы, трудности в общении с одноклассниками.

Информационная перегрузка: чрезмерное использование гаджетов, доступ к тревожным новостям или контенту.

Физиологические факторы: недосып, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, хронические заболевания.

Травмирующие события: потеря близкого, серьёзная болезнь, чрезвычайные ситуации.



Признаки стресса и тревожности

1. Физические симптомы

- головные боли, головокружения;
- боли в животе, тошнота, нарушения пищеварения;
- учащённое сердцебиение, ощущение «комка в горле»;
- потливость, дрожь в руках;
- частые простуды из-за снижения иммунитета;
- проблемы со сном: трудности с засыпанием, ночные пробуждения, кошмары;
- быстрая утомляемость, слабость.

2. Поведенческие изменения

- избегает общения, становится замкнутым или, наоборот, чрезмерно «прилипчивым» к родителям;
- отказывается от любимых занятий, хобби;
- проявляет агрессию, раздражительность или апатию;
- появляются навязчивые действия: обкусывание ногтей, кручение волос, покачивание ногами, грызение карандашей;
- ухудшается успеваемость, пропадает мотивация к учёбе;
- часто просит остаться дома, избегает школы или секций;
- может начать врать или скрывать проблемы, чтобы не расстраивать взрослых.

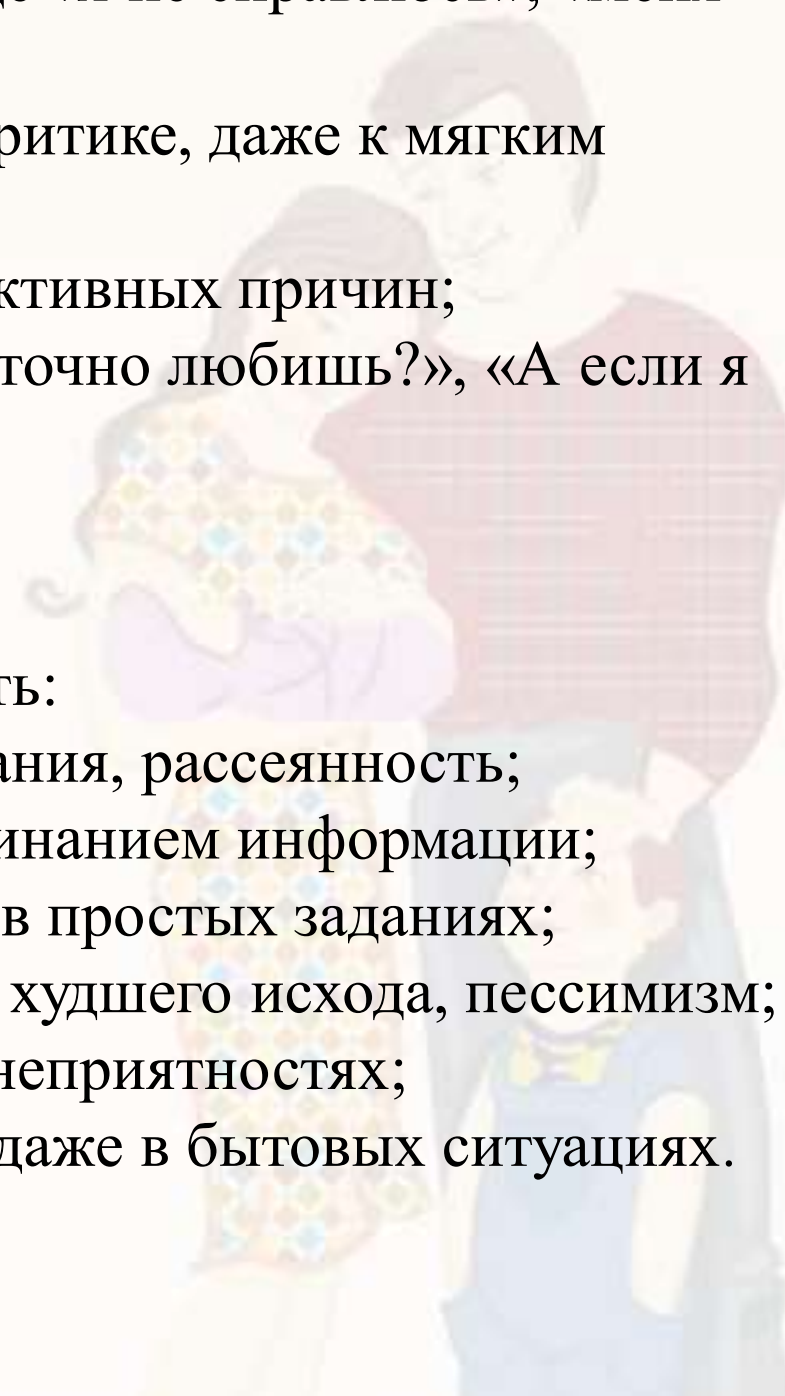
3. Эмоциональные проявления

- повышенная плаксивость, частые истерики даже по мелочам;
- раздражительность, вспышки гнева;
- страхи без явной причины (боязнь темноты, одиночества, новых ситуаций);
- неуверенность в себе, фразы вроде «я не справлюсь», «меня не возьмут», «я хуже всех»;
- чрезмерная чувствительность к критике, даже к мягким замечаниям;
- чувство вины или стыда без объективных причин;
- тревожные вопросы: «А ты меня точно любишь?», «А если я заболею?».

4. Когнитивные нарушения

Страдает мыслительная деятельность:

- проблемы с концентрацией внимания, рассеянность;
- забывчивость, трудности с запоминанием информации;
- снижение успеваемости, ошибки в простых заданиях;
- негативное мышление: ожидание худшего исхода, пессимизм;
- навязчивые мысли о возможных неприятностях;
- трудности с принятием решений даже в бытовых ситуациях.



Адаптивные копинг-стратегии — полезные приёмы, которые учат ребёнка осознанно справляться с трудностями.

Вместе ищем решение проблемы

Суть: вместо жалости — помощь в поиске выхода.

Как применять:

- ✓ задавайте вопросы: «Что можно сделать?», «Какой первый шаг?»;
- ✓ предложите 2–3 варианта на выбор;
- ✓ составьте простой план вместе с ребёнком.

Пример: если ребёнок боится контрольной:

- ✓ Повторить 3 самых простых задания.
- ✓ Разобрать 1 сложную тему.
- ✓ Сделать пробный тест с мамой.
- ✓ Подумать, что сказать учителю, если что-то забудется.



Фокусируемся на том, что можно изменить

Суть: учим отделять «подвластное» от «неподвластного».

Как делать: нарисуйте таблицу из двух колонок

- ✓ **«Могу повлиять»** (выучить правило, попросить помощи, отдохнуть перед тестом);
- ✓ **«Не могу повлиять»** (сложность заданий, настроение учителя, погода).

Ищем плюсы даже в неприятностях

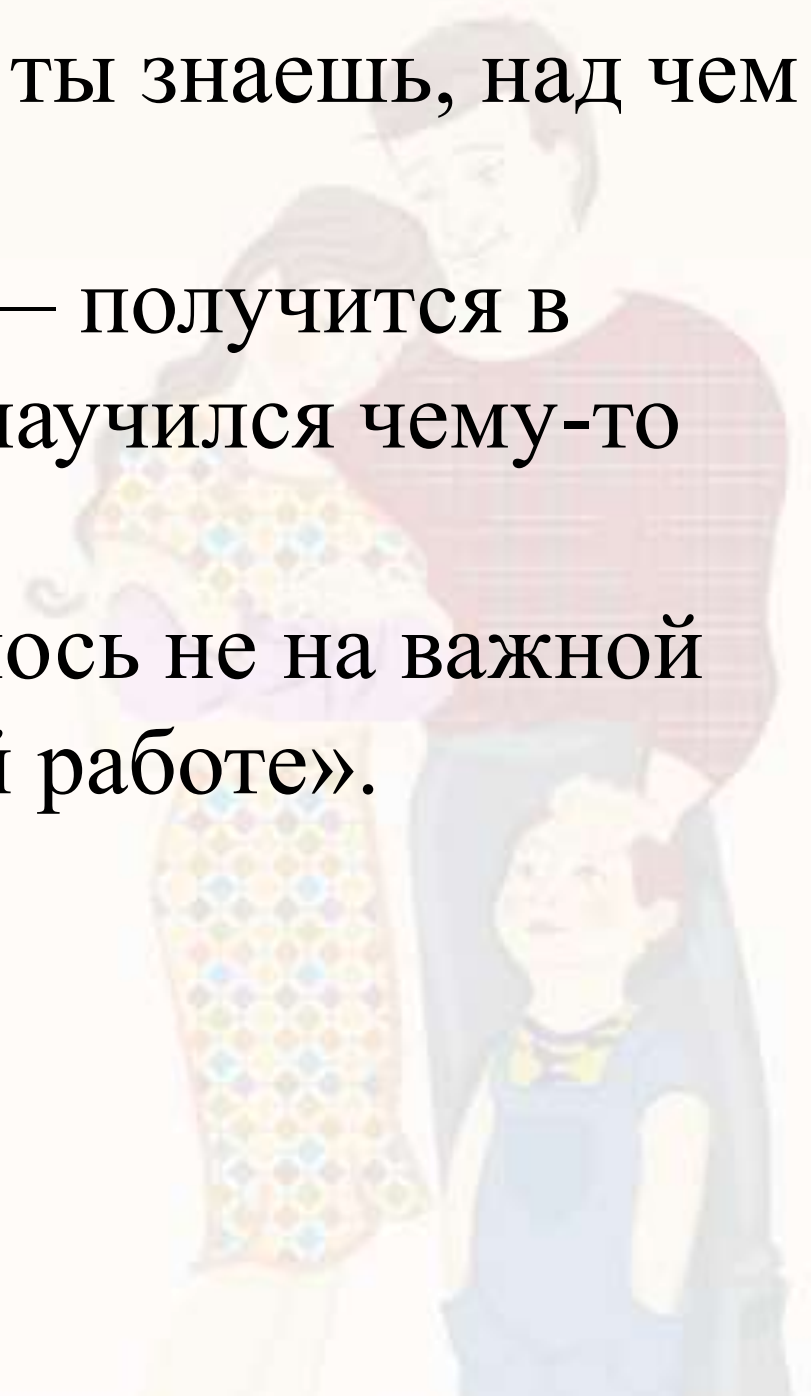
Суть: помогаем увидеть возможности там, где кажется, что есть только проблемы.

Фразы-помощники:

«Да, обидно, зато теперь ты знаешь, над чем поработать».

«Не получилось сейчас — получится в следующий раз, ты уже научился чему-то новому».

«Хорошо, что это случилось не на важной олимпиаде, а на обычной работе».



Учим просить о помощи

Суть: объясняем, что обращаться к другим — это признак силы, а не слабости.

Как поддержать:

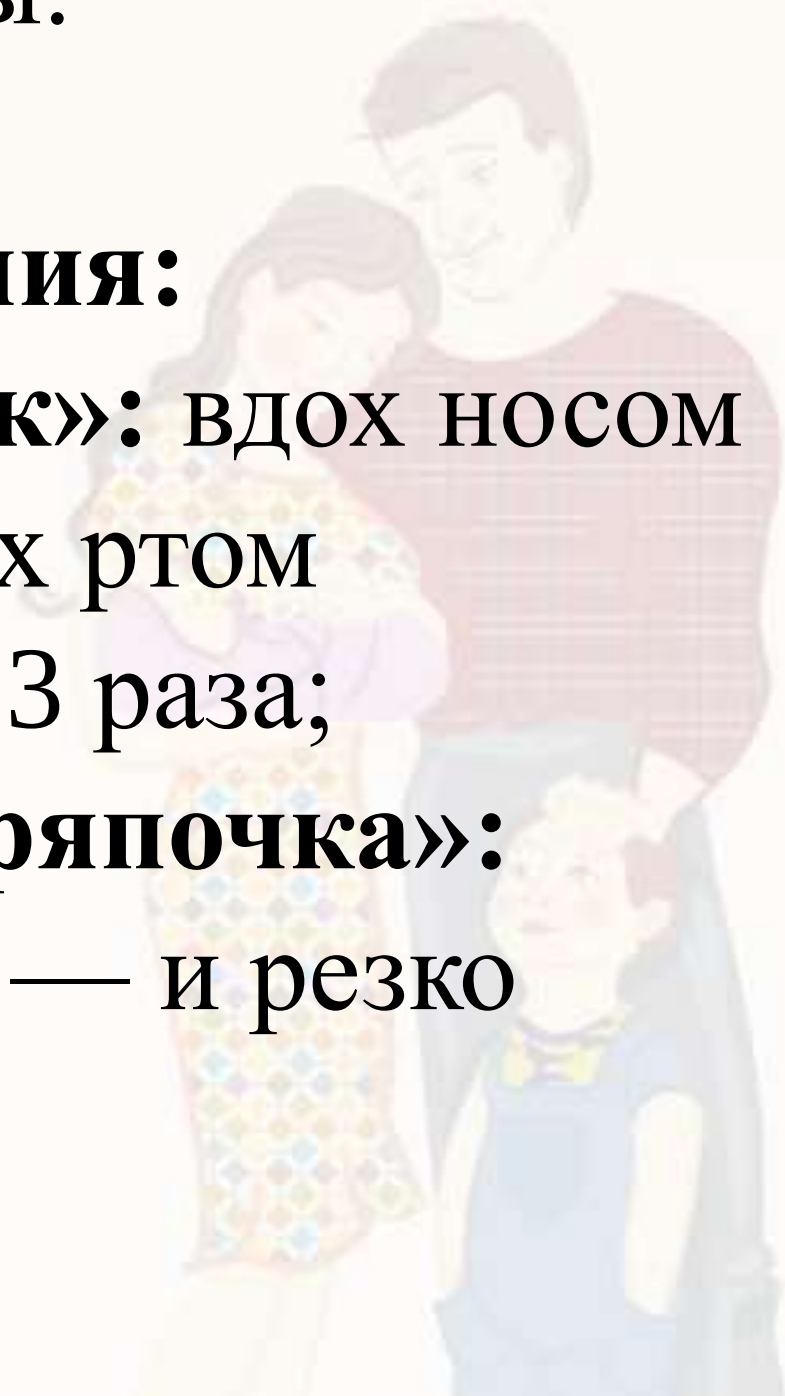
- перечислите «помощников»: родители, учитель, школьный психолог, старший друг;
- покажите пример: «Я тоже прошу папу помочь с техникой, когда не справляюсь».

Усвояем простые техники расслабления

Суть: даём ребёнку «кнопку паузы» для нервной системы.

Быстрые упражнения:

- дыхание «как ёжик»:** вдох носом (надуть щёки), выдох ртом (сморщить губы) — 3 раза;
- игра «камень — тряпочка»:** напрячь все мышцы — и резко расслабиться;



«Лимон»

Цель: снять мышечное напряжение, особенно в кистях и предплечьях.

Как выполнять:

1. Вытяните руки перед собой.
2. Представьте, что в правой руке — спелый лимон.
3. Медленно сожмите кулак, будто выжимаете сок (5–7 секунд).
4. Резко расслабьте руку, уроните её на колено — «лимон выброшен».
5. Повторите для левой руки, затем для обеих одновременно.
6. Сделайте 3 подхода.

Результат: высвобождается накопленное напряжение, уходит привычка «сжимать зубы» при стрессе.

«Заземление 5-4-3-2-1»

Цель: быстро выйти из панической атаки или сильного эмоционального всплеска.

Как выполнять:

назовите вслух:

- 5 вещей, которые видите вокруг (например: окно, ручка, часы, цветок, лампа);
- 4 звука, которые слышите (голос учителя, шум за окном, тиканье часов, дыхание соседа);
- 3 тактильных ощущения (ткань одежды, прохлада стола, давление обуви на ноги);
- 2 запаха (бумага, духи одноклассника);
- 1 вкус, который можете представить (мята, шоколад).

Результат: переключает мозг с эмоционального режима на рациональный.

«Дыхание квадратом»

Цель: снизить уровень стресса, нормализовать пульс и давление, вернуть фокус внимания в «здесь и сейчас».

Как выполнять:

1. Удобно сядьте, спину держите прямо, ладони положите на колени.
2. Медленно вдыхайте через нос, считая до 4 (представляйте, что двигаетесь по одной стороне квадрата).
3. Задержите дыхание на 4 счёта (вторая сторона квадрата).
4. Плавно выдыхайте через рот на 4 счёта (третья сторона).
5. Сделайте паузу на 4 счёта перед следующим вдохом (четвёртая сторона).
6. Повторите 3–5 циклов.

Когда применять: перед контрольной, после ссоры

Результат: активируется парасимпатическая нервная система, снижается выброс кортизола.

«7:11»

Цель: уменьшить частоту сердечных сокращений, снять мышечное напряжение.

Как выполнять:

1. Сядьте или лягте в удобной позе.
2. Глубоко вдохните через нос, считая до 7.
3. Медленно выдохните через слегка сжатые губы на 11 счетов.
4. Повторите 5–7 раз.

Выдох должен быть вдвое длиннее вдоха — это ключ к расслаблению.

Результат: замедляется пульс, уходит ощущение «комка в горле», проясняется мышление.



Делим большие задачи на маленькие шаги

Суть: чтобы не пугаться объёма работы.

Пример: подготовка к выступлению:

- день 1 — выучить первую часть текста;
- день 2 — отрепетировать с жестами;
- день 3 — выступить перед игрушкой;
- день 4 — показать бабушке;
- день 5 — попробовать у зеркала.

Создаём «копилку радости»

Суть: учим переключаться на приятные моменты.

Идеи для списка «5 минут счастья»:

- погладить кота;
- выпить чай с печеньем;
- посмотреть смешное видео;
- выйти на 2 минуты на балкон подышать воздухом;
- обнять маму/папу.



Превращаем страхи в шутки

Суть: снижаем напряжение через творчество.

Как делать:

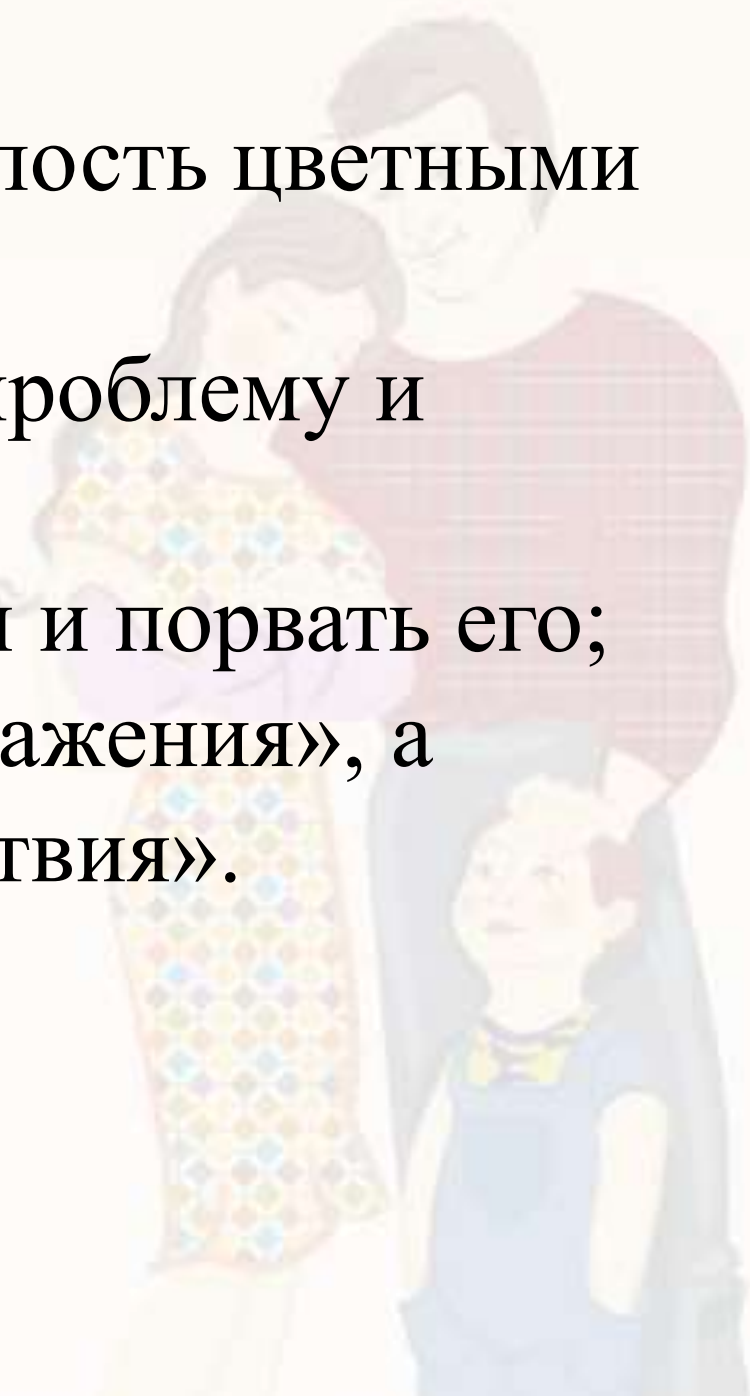
- нарисуйте страх как смешного монстра (например, двойку с ножками, которая спотыкается);
- придумайте историю, где этот монстр постоянно попадает в нелепые ситуации;
- сочините песенку про проблему в весёлом ритме.

Выражаем эмоции через творчество

Суть: даём выход переживаниям без слов.

Варианты:

- нарисовать свой страх/злость цветными карандашами;
- слепить из пластилина проблему и «раздавить» её;
- написать письмо обидам и порвать его;
- станцевать «танец раздражения», а потом — «танец спокойствия».



Как внедрять стратегии: 5 правил для родителей

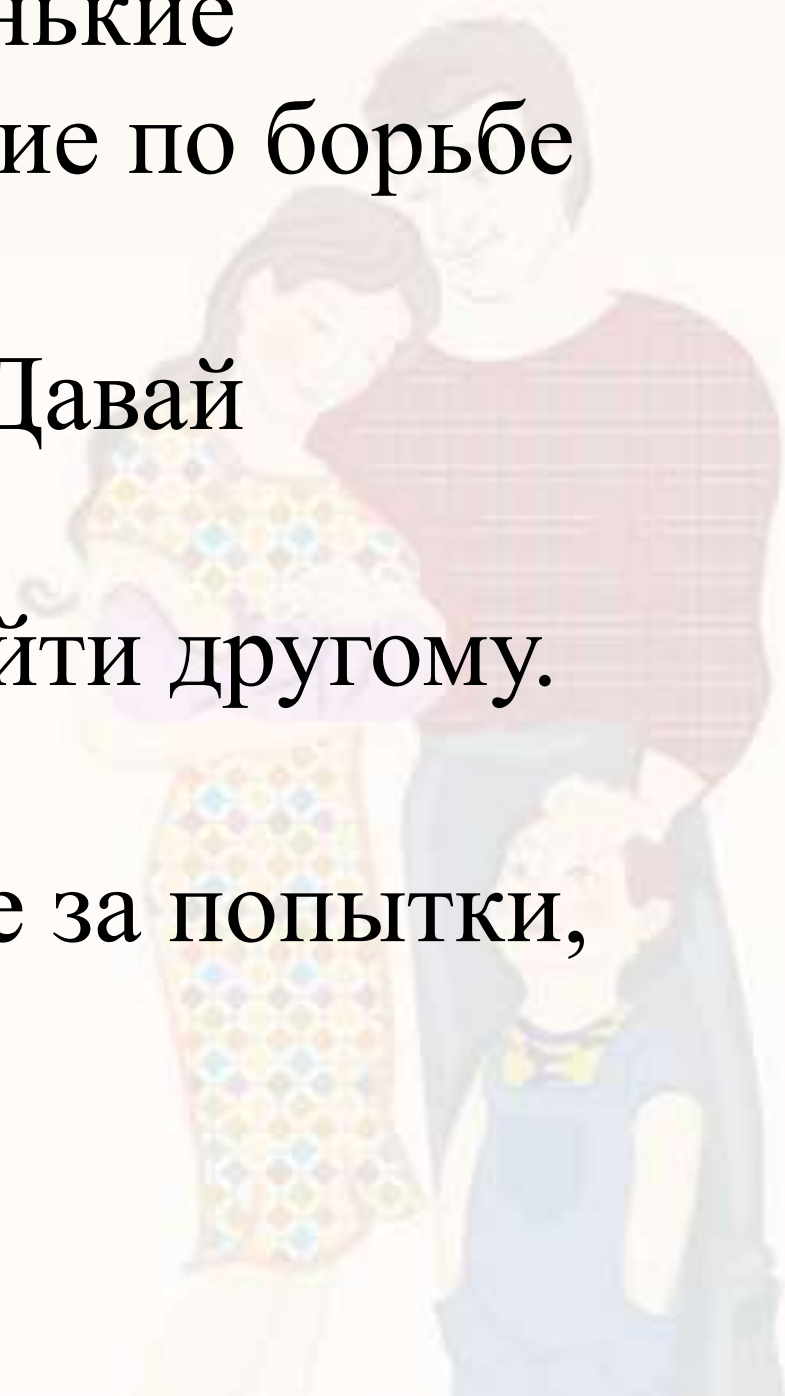
1. Будьте примером. Показывайте, как сами справляетесь: «Я сейчас расстроена, пойду подышу спокойно 2 минуты».

2. Регулярность важнее интенсивности. Лучше делать маленькие упражнения каждый день, чем раз в месяц — большое «занятие по борьбе со стрессом».

3. Без критики. Если стратегия не сработала — не ругайте: «Давай попробуем другой способ».

4. Гибкость. То, что подходит одному ребёнку, может не подойти другому. Пробуйте разные варианты.

5. Терпение. Новые привычки формируются не сразу. Хвалите за попытки, а не только за результат.



Когда стоит обратиться к специалисту

Обратитесь к психологу или психотерапевту, если:

- симптомы стресса (раздражительность, страхи, проблемы со сном) длятся больше 2–3 недель;
- ребёнок избегает общения, теряет интерес к любимым занятиям;
- появляются физические жалобы без медицинских причин (боли в животе, головные боли);
- есть признаки самоповреждающего поведения или суицидальных мыслей.





Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Центр по профилактике правонарушений несовершеннолетних



г. Мурманск,
ул. Советская, д. 9А



Сайт центра:
<http://www.cpmss.ru/>



Email:
opmpk@mail.ru
profilartik@mail.ru



Сообщество в ВК:
<https://vk.com/cppmssp51>



Для специалистов 8 (8152) 56-14-15

Для родителей (законных представителей) 8 (8152) 25 41 41