

Факторы стресса в семье и борьба с ними

Ни одна семья, даже самая благополучная, не обходится порой без накала страстей. Семейная жизнь, как правило, состоит из постоянного преодоления трудностей. По исследованиям психологов, период длительного спокойствия тоже приводит к застою. Организм лишается защитной функции готовности к трудностям.

Существуют общие признаки стресса. К ним относят чувство апатии, упадок жизненной энергии, подавленное настроение и даже истерики без причин. Иногда затяжной стресс преследует человека годами. Такая ситуация может проявляться в раздражительности, неудовлетворённости жизнью, частое вздыхание. Со стороны может казаться, что человек просто пессимист по характеру, но в реальности причиной может быть стресс.

Основные факторы стресса в семье:

Семья, в которой оба родителя ходят на работу

Особенно сложно сейчас приходится женщинам, потому что им приходится заниматься своими обязанностями по дому, а также быть полноценным работником. При этом им приходится беспокоиться, что находясь на работе, они пропускают моменты, как растут их дети.

Существует множество женщин, для которых самореализация в профессиональной деятельности – это такая же цель в жизни, как и семья. Невозможность достигнуть желаемого может привести к сильному стрессу.

Воспитание детей

Никто не может оспорить факт, что дети - это большое счастье. Но, воспитание ребенка, который растет и постоянно меняется – это тоже своеобразный стресс.

Психологи описывают отношения родителей и детей тремя стадиями: привязанность, отдаление и объединение снова. В первый период ребенок должен научиться одобрению и принятию в семье. В период отдаления он должен научиться самостоятельности. Повторное объединение наступает только тогда, когда ребенок становится достаточно независимым, чтобы объединиться с родителями. Первый период проходит до подросткового возраста, второй – в подростковый, последний период может растянуться, пока ребенок не созреет достаточно для него.

Планирование семьи

В том числе планирование количества детей в семье. Что предполагает конфликты и между родителями и между детьми разного возраста в семье.

Насилие в семье

Иногда даже в семье человек не чувствует себя спокойно. Домашнее насилие распространено сильнее, чем кажется на первый взгляд. Участились случаи эксплуатации и пренебрежения детьми. Ранняя беременность приводит к недостаткам родительских навыков. Наркомания среди членов семьи становится частым явлением.

Как правило, человек, который применяет физическое воздействие в отношении другого, на самом деле имеет низкое самоуважение. Он может быть патологическим ревнивцем, пытаться контролировать близких, склонен обвинять других в собственных проблемах и неудачах.

Бывают случаи, когда мужчина злоупотребляет тем, что он содержит семью, и неработающая жена становится зависимой от мужа во всех планах.

Стрессы финансового характера

Многие семьи живут с низким уровнем доходов. Это тоже форма стресса, который может приводить к расстройству здоровья и психики.

Другие виды стресса

Стрессом могут стать постоянные разногласия между супругами, разные взгляды на то, как воспитывать детей, отношения с престарелыми родителями супругов.. Иногда родители растят детей в одиночестве после развода, отцы живут отдельно от детей.

Как воздействовать на стрессовую ситуацию в семье?

Иногда невозможно устранить саму причину стресса. В таком случае можно попытаться воздействовать на ситуацию.

В семье, где работают оба супруга, нехватка времени для ведения домашних дел приводит к нехватке времени и друг на друга. Решением этой проблемы может стать грамотное планирование. Первым пунктом после работы должна быть семья. Это касается и мужчины и женщины.

Необходимо спланировать отпуска и выходные так, чтобы сосредоточиться друг на друге. Совместные путешествия помогут отдохнуть и выделить больше времени на общение. Старайтесь отправлять детей отдых отдельно от вас. Иногда нужно проводить время и без детей.

При семейном стрессе семья переживает общее напряжение и негативные эмоции. Члены семьи могут погружаться в переживания, заниматься самообвинением, обвинять друг друга, жаловаться, обижаться на «несправедливость» жизни по отношению к ним, пытаться уйти от проблемы, не думая о ней, «забываясь во сне», растворяясь в алкоголе, прячась за спиной компетентных людей. Такое поведение способствует лишь сохранению проблемы и может привести к семейному кризису, то есть к необратимым переменам в жизни семьи, когда привычные роли становятся неадекватными и происходит распад прежних образцов поведения. Чтобы совладать со стрессовой ситуацией, смягчить ее, и, возможно, своевременно предотвратить, необходимо особое поведение. Такое поведение создает фундамент стойкости, высокой жизнеспособности семьи, помогает человеку справиться с проблемной ситуацией способами, соответствующими особенностям членов семьи и ситуации.

Чтобы справиться с некоторыми проблемами в семье, психологи рекомендуют остерегаться следующих ситуаций:

- Не унижайте супруга при ребенке, он должен быть авторитетом для него.
- Признавать правильность только своей точки зрения.
- Нельзя обороняться в ответ на критику близких.
- Настаивать на принятии религиозных, моральных норм, если они противоречат мнению остальных.
- Находить решение проблем за счет ребенка.
- Участвуйте все вместе в разрешении стрессовой ситуации, используйте своих ресурсы и умения; Безоценочно открыто общайтесь, обменивайтесь чувствами, желаниями, учитывайте позиции членов семьи.

Как поступать правильно в стрессовой ситуации?

- При ведении диалога, не становитесь в позиции категоричности.
- Замечайте проблемы, решению которых вы можете помочь.
- Поддерживайте связь внутри семьи.
- Если у вас есть собственное мнение, вы должны признавать и мнение окружающих. Будьте последовательны.
- Радуйтесь времени, проводимому вместе, используйте его, чтобы произвести впечатление на партнера. Смотрите с оптимизмом в будущее.
- Планируйте финансовые средства, которыми вы располагаете.
- Планируйте расходы, которые вам придется понести в ближайшее время.

Чтобы успешно бороться со стрессом, воспринимайте трудности, как временные, связанные с прохождением «переходного периода». В каждой семье случаются времена сильных потрясений и перемен. Необходимо думать, что любые трудности рано или поздно заканчиваются, нужно только не пускать все на самотек и прилагать усилия к разрешению ситуаций.

Поведение, помогающее справиться со стрессовой ситуацией, способствует разрешению проблемы, снижению уровня напряжения, тревоги, дискомфорта, душевному подъему и радости преодоления, а также приобретением чего-то нового, как отдельным членом семьи, так и семьей в целом.

Что такое детский стресс и как с ним бороться

Взрослые обычно считают, что быть ребенком радостно и приятно. И все же иногда даже дети испытывают стресс, который нам, взрослым, может быть не всегда понятен. Но детям тяжелее, ведь они не знают причин своей раздражительности или апатичности, не знают, как бороться со своим плохим настроением. И в этом им призваны помочь мы, взрослые.

Что такое детский стресс?

Детский стресс – это нарушение привычного уклада жизни для ребенка. У ребенка сформировалась привычка жить определенным образом, он находится в комфорте. Нарушая или задевая этот комфорт, мы вызываем защитную реакцию организма в виде стресса, так как модели поведения у ребенка нет (приспособиться, изменить ситуацию и т.д.).

Как понять, что ребенок испытывает стресс?

Обращайте внимание на изменения в поведении своего ребенка.

Обращайте внимание также на то, как именно проявляются симптомы, которые вас тревожат. Например, разлука с мамой или папой вполне может вызвать слезы у дошкольника, но если такое поведение наблюдается и позже, то есть повод задуматься.

Смотрите на то, что ребенок рисует или как играет: нарисованные «войнушки» могут быть не только признаком того, что ребенок переиграл в компьютерные игры, но и знаком чего-то более серьезного. Например, признаком того, что ребенок сильно переживает, что родители постоянно ругаются.

Причины детского стресса

Причины детского стресса меняются вместе с ребенком. Школьник больше связан со школой, поэтому причины детского стресса нужно искать там, где больше всего эмоциональной и физической привязанности ребенка.

Например, стресс на одном уровне (например, развод родителей) сильно влияет на чувствительность ребенка в других «опасных» сферах. Например, делает его более агрессивным к другим людям, поэтому у него могут возникнуть проблемы в школе.

Часто также бывает, что стресс проявляется в виде заболеваний, и чем больше этот стресс не разрешается, тем больше вероятность, что заболевание станет хроническим. Поэтому не пытайтесь вылечить ребенка без решения проблем в его или вашей жизни (ведь дети сильно переживают, если у родителей что-то не так, даже не понимая, что именно).

Детский стресс вреден?

Нарушение привычного уклада жизни вызывает детский стресс. Стресс в маленьких количествах нужен ребенку, чтобы научиться справляться с трудностями, тогда как в больших дозах вреден для психологического и физического состояния. Когда человек живет в постоянном стрессе, у него начинают вырабатываться устойчивая психологическая защита, которая в дальнейшем может стать чертой личности. Прежде чем помогать ребенку, нужно определить насколько сильно страдает он. Не торопитесь решать проблему за него, Вы можете навредить ребенку, иногда достаточно просто разговора. Если причина серьезная и стресс не проходит, тогда можно обратиться к специалисту.

Ошибки родителей

Бывает, что родители реагируют на стресс ребенка, так как им самим удобно. Последствия могут быть различные - вредные привычки, эмоциональная инвалидность, хронические болезни во взрослом возрасте.

Как помочь ребенку?

Задача родителей помочь сформировать модель поведения, чтобы ребенок смог вернуться в состояние комфорта. Расширьте картину мира ребенка, расскажите, что «бывает всякое», ведь все незнакомое может быть для него страшным.

- Разделяйте переживания с ребенком

Не говорите ребенку, что происходящее с ним – глупости, такие фразы, как «забуди, это ерунда», «иди, поиграй, тебя это не касается», «нашел о чем переживать». Ребенку не станет легче, даже если он послушается Вас. Скажите лучше «я знаю тебе обидно», «я понимаю тебя, я вижу, что ты грустишь», «я понимаю, ты боишься».

- Постарайтесь понять, почему переживает ребенок

Попытайтесь поговорить с ребенком, иногда нужна помощь учителя, или подумайте сами, что так задело его. Он не идет на разговор, помогите ему фразами «Тебе обидно, что...?», «Ты переживаешь, потому что...?».

- Честно объясните ребенку, что происходит

Стресс может быть вызван тем, что ребенок не получает информации, почему определенные люди ведут себя подобным образом, почему произошли изменения.

Можно попытаться объяснить, например:

-«Папа заболел, поэтому не играет с тобой по вечерам, он тебя любит по-прежнему».

- «Папа получил новую работу, теперь мы сможем купить новую машину и будем вместе ездить в лес, поэтому тебя перевели в новую школу, дети с тобой не разговаривают потому, что ты новичок. Все пройдет, они к тебе привыкнут, поверь, у меня тоже было так».

При таком объяснении ребенку проще выстроить новую модель поведения. Постепенно он привыкнет, страх пройдет и стресс будет переборот.

- Помогите сформировать ребенку новое поведение

Например, подойдите к детям в школе и поинтересуйтесь, почему они не общаются с Вашим ребенком.

Желательно при стрессе, свести к минимуму текущие переживания, на освоение нового уйдет время, а эти переживания некоторое время все равно будут оставаться.

Проговорите вместе с маленьким ребенком стрессовую ситуацию, где она закончится хорошо. Так Вы научите ребенка, как вести себя в данной ситуации. Хорошего эффекта снятия стресса можно достигнуть, занимаясь творческими занятиями. При создании нового образа ребенок почувствует себя творцом, это придаст ему уверенности в себе.

Занимаясь физическими нагрузками, у ребенка будет сниматься напряжение и выделится «гормон радости». Учитывая, что у детей постоянно созревают и формируются мозговые структуры, а для этого требуется большое количество кислорода, то без спорта и прогулок не обойтись. Специалисты предлагают устроить битву подушками, заведите дома мешочек для крика, пускайте мыльные пузыри – это поможет избавиться от негативных эмоций. Включите любимую музыку и танцуйте всей семьей, это полезно малышам и взрослым.

Берегите себя и своих близких!