

«КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ДЕТЕЙ»

Гармоничное, правильное развитие ребенка, его личности возможно при наличии здоровья, в том числе и психологического здоровья. Должно быть благополучие в детских эмоциях. И желательно, чтобы его было как можно больше для того, чтобы правильно происходило познание окружающего мира, человеческих отношений и отношений человека с природой. И поведение детей, и их самочувствие очень часто могут указывать взрослым, что в развитии характера и формировании личности ребенка происходит сбой. Какие же проявления свойственны для «сигналов аварии» в психологическом здоровье мальчика или девочки? Что может послужить поводом для обращения за помощью к психологу или психотерапевту?

На наличие психологического стресса детского организма указывают следующие признаки:

1. Эмоциональная неустойчивость - легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

2. Вегетативная неустойчивость – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комочек в горле», «каша во рту», колебание артериального давления преимущественно в сторону его понижения, повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.

3. Нарушение сна трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения.

4. Нарушение обмена веществ, нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела, болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

5. Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.

6. Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи «энурез», недержание кала «энкопрез», нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивание мышц лица),

мигание, наморщивание лба, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц- звуки типа «КХ», поперхивание, покашливание, попискивание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь.

Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком, и очень часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.

7. Невротические реакции – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов – повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения дошкольного учреждения, состояние подавленности при расставании, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

8. Патологические привычки - упорный онанизм (мастурбация), постоянное сосание пальца, навязчивое грызение ногтей.

Очень часто все указанные признаки неблагополучия в психологическом состоянии и эмоциональной жизни усиливаются или проявляются в трудные моменты жизни ребенка, к которым относятся начало посещения детского сада или школы, эмоциональная холодность или чрезмерная опека значимых взрослых, острая или длительная психотравмирующая ситуация.

В такие периоды, порой очень непростые, своей жизни ребенок требует очень чуткого и душевно тонкого к себе отношения со стороны родных и близких, а иногда участия специалистов. От родителей порой требуется пересмотреть некоторые свои принципы воспитания сына или дочери, сделать эти принципы более действенными и может быть менее «заметными» для детского восприятия; в некоторых моментах перестроить свое эмоциональное взаимодействие с миром детей, может быть более ярко вспомнить свое детство для того, чтобы позволить ребенку с меньшим напряжением адаптироваться к открывающемуся во всей своей красоте и противоречии к окружающему миру.