

«Балаңыздың психологиялық күйзеліске ұшырағанын қалай тануға болады?»

Балалардың мінез-құлқы да, әл-ауқаты да ересектерге баланың мінезінің дамуы мен жеке басының қалыптасуында сәтсіздік болғанын жиі көрсете алады. Ұл немесе қыздың психологиялық денсаулығындағы "апат сигналдарына" қандай көріністер тән? Маманнан көмек сұрауға не себеп болуы мүмкін?

Балада психологиялық стресстің болуы келесі белгілермен көрсетілген:

- 1. Эмоционалды тұрақсыздық** - оңай пайда болатын жылау, ашуланшақтық, сезімталдық, мазасыздық, іс-әрекетке деген сенімсіздік, іс-әрекеттегі сәйкессіздік, көңіл-күй, қорқыныш.
- 2. Вегетативті тұрақсыздық** - терінің оңай пайда болатын қызаруы немесе бозаруы, негізінен бетте, "жұлдырудағы кесек", "ауыздағы ботқа", қан қысымының ауытқуы (негізінен оның төмендеуіне қарай), терлеудің жоғарылауы, тұрақсыз импульс, атмосфералық қысымның ауытқуы кезінде өзін нашар сезіну.
- 3. Ұйқының бұзылуы:** ұйқының қиындауы, оянуға сезімтал немесе өте терең ұйқы, оянғаннан кейін таңертең нашар сезіну.
- 4. Метаболикалық бұзылулар**, нейродермит, нашар тәбет, дене салмағының төмендеуі, дененің иістерге, дәрі-дәрмектерге, шаңға және жөтел, қышу түріндегі кейбір тағамдық заттарға ауыр реакциясы.
- 5. Жиі суық тию**, әсіресе жүйке жасушаларының әсерімен, стресс факторларымен нақты байланыс болған кезде.
- 6. Кекештену, түнгі және күндізгі зәр шығаруды ұстамау түріндегі психомоторлық бұзылулар** - энурез, нәжісті ұстамау - энкопрез, жүйке тиктері (бет бұлшықеттерінің еріксіз, жиі және бір мезгілде қайталанатын жиырылуы), жыпылықтау, мұрыннан жыпылықтау, ауыздың ашылуы, еріннің, щектің жиырылуы, артикуляциялық және тыныс алу бұлшықеттерінің жиырылуы - "кх-кх" типті дыбыстар, кекіру, жөтелу, сипау, ауыр күрсіну, үзік-үзік, кекештікке ұқсайтын сөйлеу. Мұндай бұзылулар көбінесе бала түсінбейді және байқамайды және көбінесе жыл мезгіліне, шаршауға, жүйке кернеуіне байланысты.

7. Невротикалық реакциялар - психотравматикалық факторлардың әсеріне жауап ретінде қысқа мерзімді тәжірибелер-мектепке дейінгі мекемеге барған кезде қозғыштықтың жоғарылауы немесе тежелуі, ажырасу кезіндегі депрессия жағдайы, аурудың немесе физикалық ақаудың болуы туралы өткір тәжірибелер.

8. Патологиялық әдеттер - табанды онанизм (мастурбация), саусақты үнемі сору, тырнақты обсессивті тістеу.

Көбінесе психологиялық жағдайдағы және эмоционалды өмірдегі қолайсыздықтың барлық белгілері баланың өмірінің қиын сәттерінде күшейеді немесе көрінеді, оларға балабақшаға немесе мектепке барудың басталуы, эмоционалды салқындық немесе маңызды ересектердің шамадан тыс қамқорлығы, өткір немесе ұзаққа созылған травматикалық жағдай жатады.

ӨМІРІНІҢ ОСЫНДАЙ, КЕЙДЕ ӨТЕ ҚИЫН КЕЗЕҢДЕРІНДЕ БАЛА ТУЫСТАРЫ МЕН ЖАҚЫНДАРЫ ТАРАПЫНАН ӨЗІНЕ ӨТЕ СЕЗІМТАЛ ЖӘНЕ РУХАНИ НӘЗІК ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫ, КЕЙДЕ МАМАНДАРДЫҢ ҚАТЫСУЫН ТАЛАП ЕТЕДІ.

Ата-аналардан кейде ұл немесе қыз тәрбиелеудің кейбір принциптерін қайта қарау, бұл принциптерді тиімдірек ету және балалардың қабылдауы үшін "көрінбейтін" ету талап етіледі; кейбір сәттерде балалар әлемімен эмоционалды қарым-қатынасыңызды қайта құру; мүмкін, шиеленісі аз баланың бейімделуіне мүмкіндік беру үшін балалық шағыңызды айқынырақ еске түсіріңіз өзінің барлық сұлулығымен және қайшылықтарымен ашылатын әлемге.

ҚО №6 ПМПК педагог-психологы
Гапоненко Г.Е.