



Как распознать,
ЧТО ВАШ РЕБЁНОК
ИСПЫТЫВАЕТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
СТРЕСС?

И поведение детей, и их самочувствие очень часто могут указывать взрослым, что в развитии характера и формировании личности ребёнка произошёл сбой. Какие же проявления свойственны для “сигналов аварии” в психологическом здоровье мальчика или девочки? Что может послужить поводом для обращения за помощью к специалисту?

НА НАЛИЧИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У РЕБЁНКА 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 заострённые реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

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



6. Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи - энурез, недержания кала - энкопрез, нервных тиков (непроизвольные, часто и одновременно повторяющиеся подёргивания мышц лица), мигание, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щёк, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц - звуки типа "кх-кх", поперхивание, покашливание, попискивание, тяжёлые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь. Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребёнком, 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, заострённые 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, ПОРОЙ ОЧЕНЬ НЕПРОСТЫЕ ПЕРИОДЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ РЕБЁНОК 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 своё эмоциональное взаимодействие с миром детей; может быть, более ярко вспомнить своё детство для того, чтобы позволить ребёнку с меньшим напряжением адаптироваться к открывающемуся во всей своей красоте и противоречии окружающему миру.