

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ



Подготовила педагог-психолог ГБДОУ д/с 63
Фрунзенского района СПб. Нечаева И.М.

ПРИЗНАКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА

- Каждый взрослый, воспитывающий ребенка должен знать основные признаки возникновения у него стрессового состояния. Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства бодрости, радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка.



ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ:



Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.



Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.



Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ:



Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним.



Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.



Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ:



Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.



Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.



Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

- Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.
- Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления



Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации.

Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

ЧТО ОБЫЧНО ЧУВСТВУЮТ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ДЕТИ?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда - страх.





В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

СТРЕССОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ:

- нерациональный режим жизнедеятельности,
- дефицит свободы движений,
- недостаточность пребывания на свежем воздухе,
- нерациональное питание и плохая его организация,
- неправильная организация сна и отдыха детей,
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,
- необоснованное ограничение свободы детей,
- интеллектуальные и физические перегрузки,
- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

Научите ребенка простым методам борьбы со стрессом



- Релаксация
- Прогулка
- Любимое занятие\хобби (спорт, искусство, ручная работа, и т.д.)
- Общение с природой\ животными
- Управление эмоциональным состоянием
 - Сосчитать до 10
 - Глубокое дыхание
 - Резкие движения
- Самоанализ поведения
 - Что я чувствую?
 - Что я хочу сделать?
 - Лучший ли это вариант?
- Забота о себе!

