

Признаки стрессового состояния. Как помочь ребенку.

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:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Ребенок становится беспричинно обидчив, часто плачет по любому (даже незначительному) поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. 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.
5. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
6. Иногда ребенок постоянно жует что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
7. 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.
8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагоприятии 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 школе 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.

Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются.

В этом случае разумно обратиться за советом к квалифицированному специалисту:

МАОУ СОШ № 60 города Тюмени -Педагог-психолог Подкорытова Ирина Владимировна каб.217.



- Если Вы оказались в трудной жизненной ситуации, Вам всегда готовы помочь специалисты.
- Автономное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области и дополнительного профессионального образования «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья» (АУ СОИ ТО и ДПО «РСРЦН «Семья»)
- Руководитель: Перминова Елена Владимировна
- Сайт: <http://centr-semya72.ru/>
- Контактные данные:
 - - пр. Геологоразведчиков, 14а; телефон: 8 (3452) 20-89-88; e-mail: semya-centr@inbox.ru;
 - - ул. Амурская, 150; телефон: 8 (3452) 30-26-27; e-mail: semya-a@inbox.ru.
- Тюменская служба экстренного реагирования «Ребенок и семья» круглосуточно оказывает социальную и правовую помощь несовершеннолетним, оказавшимся в трудной жизненной ситуации или при возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью. Звонки принимаются по телефонам 8 (800) 200-72-01, а также по «горячей линии» 8 (3452) 42-37-88.
- Федеральная линия помощи «Дети онлайн» предназначена для бесплатной психологической и практической помощи детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью или негативной ситуацией во время пользования интернетом или мобильной связью. Также консультируют родителей и педагогов по теме безопасного использования интернета и мобильной связи детьми. Звонить можно по телефону 8 (800) 250-00-15 по будням с 9:00 до 18:00 по московскому времени.
- В службу «Ребёнок в опасности» можно обратиться по телефону 8 (800) 100-09-60 или по короткому номеру 123 для абонентов операторов сотовой связи.