

Основные признаки стрессового состояния у детей



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.

К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

Индикатором стрессового состояния является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих 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. **Малыш становится беспричинно обидчив**, часто плачет по ничтожному 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, "жмется" к ним.

5. Состояние психологического стресса **может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству**. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок **постоянно жует или сосет 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 неблагополучии психоэмоционального состояния.

