

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»



## **« Как психика ребенка подает сигналы SOS и что делать с этим»**

Подготовил  
Педагог-психолог Черныш А.В.

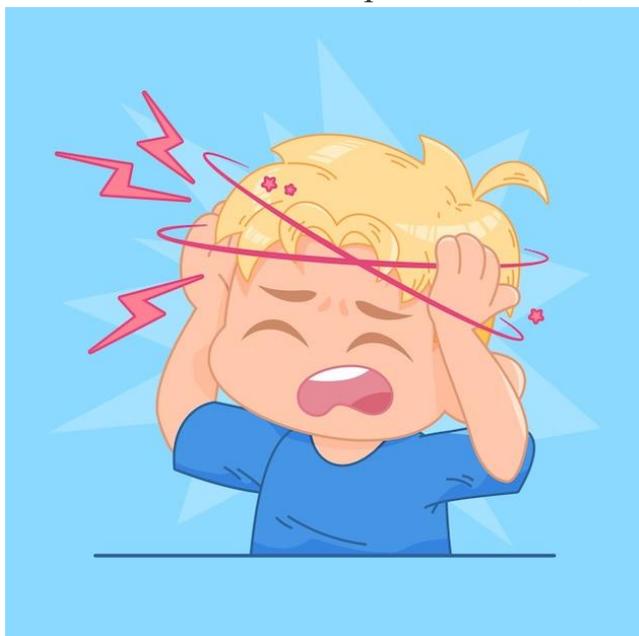
Нервному стрессу подвержены не только взрослые, но и дети. Однако дети не умеют анализировать свое состояние и почти никогда не жалуются родителям на перенапряжение. Зато их психика начинает сообщать нам всеми доступными способами, что система перегружена и вот-вот случится «короткое замыкание». Это проявляется в резком изменении поведения ребенка. Наша задача – уметь вовремя заметить, распознать признак нервного напряжения, связанного со стрессом, и ответить на подаваемый сигнал заботой и помощью.

Особенно чувствительны к стрессу дети эмоциональные, со слабой нервной системой, а также часто болеющие. Их состояние может заметно ухудшиться при воздействии любого стрессового фактора, и это проявится в поведении – сразу же или с небольшой отсрочкой.

Признаки стресса у детей, которые мы опишем ниже, мы не всегда замечаем, а если замечаем, то быстро находим объяснение: просто ребенок недавно болел, это он от погоды, все потому, что он только что пошел в школу и т.д. Но ведь и болезни, и проблемы дома, и изменение социальной ситуации развития ребенка – это факторы стресса, одни из множества возможных. Объяснить себе причину поведения ребенка мало, следует еще подумать о том, как уменьшить ее воздействие на ребенка.

Обратите внимание: если ребенку всегда были свойственны те или иные особенности поведения, привычки, реакции – они не могут сказать нам ничего об изменении состояния ребенка. Важно обращать внимание на новые, нетипичные признаки.

Наиболее типичные признаки того, что психика ребенка не справляется со стрессом:



- **беспокойный сон.** Ребенок вдруг стал крутиться, ворочаться, часто просыпаться, разговаривать во сне, долго засыпать (в норме, с момента укладывания и до крепкого сна должно проходить не более 15-20 минут). Если же ребенок лежит без сна в кровати, то и дело встает то пить, то в туалет – к его состоянию стоит присмотреться;
- **перевозбуждение.** Внезапные острые и резкие реакции, эмоциональные выплески: слезы,

приступы ярости, истерики, обиды в ситуациях, которые раньше проживались гораздо спокойнее;

- **необычная реакция на звук и свет.** Этот признак может проявляться по-разному: в зависимости от характера, возраста, особенностей восприятия, ребенок может просто жаловаться на шум, просить сделать потише радио, а может затыкать уши и кричать. Стараться избегать яркого света, болезненно щуриться или обращать внимание родителей на то, что ему некомфортно при ярком свете. При этом вы уверены, что лампочки в квартире не меняли, телевизор не стал громче – просто ребенка все это стало раздражать;
- **страхи.** Речь идет о появлении у ребенка новых навязчивых тревожных мыслей – абсолютно любых. Этот признак легко заметить, он доставляет нам много хлопот, но не всегда мы допускаем, что в его основе лежит нервный стресс. Обычно мы склонны списать все на страшную сказку, рассказанную на ночь, услышанную историю или увиденную картинку. Однако, если ребенок спокоен и здоров, ему не будут сниться кошмары после прочитанной сказки;
- **навязчивые движения.** К ним относится множество разных проявлений: подергивания мимических мышц, покусывание губ, необходимость постоянно грызть ногти, карандаш, кончик косички, жевать носовой платок, крутить пуговицу, одергивать платье, поглаживать себя. В общем, навязчивыми мы считаем любые стереотипные повторяющиеся движения, которые, как правило, усиливаются, когда ребенок волнуется. Эти проявления сложно не заметить. Обычно они очень раздражают родителей, но никакие ваши замечания, угрозы и увещевания не помогут избавить ребенка от навязчивой «привычки»;
- **запинки в речи.** Раньше ребенок говорил спокойно и «гладко», а теперь вдруг стал волноваться, делать паузы в середине слова, ловить ртом воздух, несколько раз повторять первый слог слова. Это еще не заикание, но уже свидетельство небольшого речевого расстройства. Тревожные родители склонны тут же подозревать у ребенка болезнь – но часто причиной запинания бывает сильный стресс;
- **консерватизм.** Ребенок вдруг становится крайне избирателен во всем, отказывается пробовать новую пищу, надевать новую одежду, теряется в незнакомой ситуации, не хочет нарушать какой-либо бытовой ритуал, например, привычный путь от школы до дома. Если раньше ребенок не был замечен в таком поведении – вероятно, это проявление нервного перенапряжения;
- **повышенная чувствительность к неудобной одежде.** К сожалению, не всегда у нас хватает времени, сил и внимания выслушать жалобу ребенка на непорядок в его одежде и устранить причину дискомфорта. Но даже если ребенку что-то натирает, жмет, царапается или просто стало слегка мало, его здоровая реакция – сообщить вам и дождаться, пока вы поможете. Если же ребенок ничего не говорит, не может

объяснить, что именно ему мешает, постоянно трет, трет, поправляет на себе одежду – это один из признаков, что ребенок испытывает серьезную эмоциональную перегрузку.

Описанный выше комплекс симптомов – признак невротического расстройства, которое не лечится усилием воли ребенка или вашими просьбами. Обязательно обратитесь за помощью к специалистам!