

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**КАК РАСПОЗНАТЬ,
ЧТО ВАШ РЕБЕНОК
ИСПЫТЫВАЕТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
СТРЕСС?**

И поведение детей, и их самочувствие очень часто могут указывать взрослым, что в развитии характера и формировании личности ребенка произошел сбой. Какие же проявления свойственны для «сигналов аварии» в психологическом здоровье мальчика или девочки? Что может послужить поводом для обращения за помощью к психологу или психотерапевту?



1

НА НАЛИЧИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У РЕБЕНКА 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, «комоч в горле», «каша во рту», колебание артериального давления (преимущественно в сторону его понижения), повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.



2

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 заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

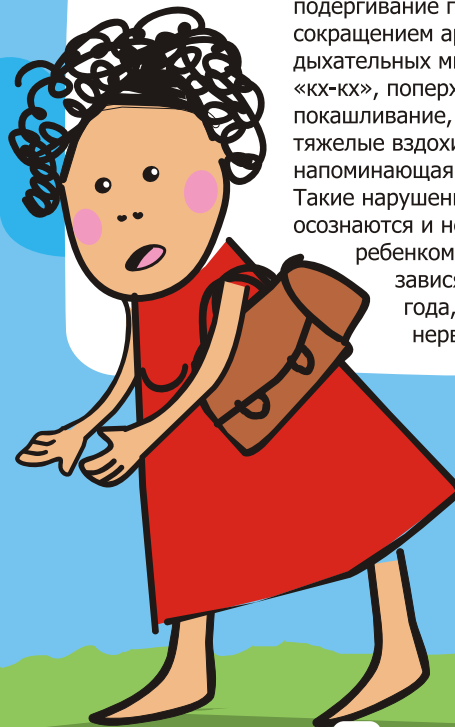
5 Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.



3



6 Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи – энурез, недержание кала – энкопрез, нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивания мышц лица), мигание, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц – звуки типа «кх-кх», поперхивание, покашливание, попискивание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь. Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком, и очень часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.



4

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, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

8 Патологические привычки – упорный онанизм (мастурбация), постоянное сосание пальца, навязчивое грызение ногтей.



5

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 ребенок 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 свое эмоциональное взаимодействие с миром детей; может быть, более ярко вспомнить свое детство для того, чтобы позволить ребенку с меньшим напряжением адаптироваться к открывающемуся во всей своей красоте и противоречии окружающему миру.

Врач-психотерапевт УЗ «ГКДПНД»
М.В. Бузенков

6