

Чеклист 48 маркеров стресса у вашего ребёнка

Во время своего роста каждый ребенок постоянно меняется и проходит через ряд кризисов, сопровождающих изменение его личности. К таким нормативным (одинаковым для всех) кризисам роста относят время новорожденности, 1 года, 3 лет, 7 лет и подросткового возраста (13 лет). Кризисы сопровождают человека с самого момента его рождения, они закономерны и необходимы для развития и взросления.

Однако, в жизни ребенка могут случаться и ненормативные кризисы, не связанные с переходом от одного возраста к другому, а вызванные изменениями или особенностями окружающей обстановки. Можно заранее предположить развитие стрессового состояния у ребенка при определенных обстоятельствах. К ним относятся болезнь, смерть близкого человека, развод родителей, травмы и катастрофы, потеря любимого питомца, устройство в детский сад, переход в другое учебное заведение, переезд, расставание с друзьями и даже такое хорошее событие, как рождение брата или сестры. Родителям необходимо быть особенно внимательными к состоянию детей и постараться минимизировать негативные последствия этих событий.

У совсем маленького ребенка главной причиной стресса будет разлука с мамой, также он будет чутко реагировать на ссоры и плохое настроение родителей и изменение режима, о чем «сообщит» потерей аппетита или отказом от еды, нарушениями сна и излишней раздражительностью.

Если же явных видимых причин нет, по каким признакам можно понять, что ребенок испытывает стресс и находится в кризисном состоянии? Мы собрали для вас основные физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие признаки неблагополучного состояния детей, когда им требуется ваша помощь:

Дошкольный и младший школьный возраст (3-7 лет)

- нарушения сна: тяжелое засыпание, частое просыпание, кошмары;
- энурез, энкопрез, боли в животе;
- усилившиеся страхи, нервозность, перепады настроения;
- плач при изменении обстоятельств или появлении новых людей;
- тревожная привязанность (цепляние, отказ побыть без родителей);
- появившиеся дефекты речи, отказ от речи;
- тревога, связанная со смертью, ожидание, что умершие могут напасть;
- агрессивность, завышенные требования к окружающим;
- познавательные трудности, нарушения общения;
- приписывание воспоминаниям мистических свойств;
- трудности в осознании причин своего беспокойства;
- беспомощность и пассивность в привычной деятельности;
- повторяющиеся проигрышания неприятного события;
- возрастной регресс (сосание соски, пальца, лепет);
- гиперактивность или же, наоборот, отсутствие активности;
- трудности адаптации к детским учреждениям.

Младший школьный и ранний подростковый возраст (8-11 лет)

- ночные кошмары, трудности с засыпанием, отказ идти спать;
- боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула, частое мочеиспускание, жалобы на боли в сердце;
- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- специфические страхи (своих переживаний, призраков, приведений);
- нарушения концентрации внимания, памяти, быстрая утомляемость;
- трудности в учебе, падение успеваемости, несмотря на старание;
- пересказы и проигрывание травматических событий, искажение их картины и навязчивая детализация;
- забота о безопасности своей и других, озабоченность здоровьем;
- перепады настроения, агрессия, безрассудное поведение, негативизм;
- продолжительные капризы и вызывающее поведение, частая ложь;
- самоповреждающее поведение;
- нежелание идти в школу или гулять с друзьями, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности – тики, появившиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повышенный аппетит и сонливость.

Подростковый возраст и ранний юношеский возраст (12-17 лет)

- нарушение сна, головные боли, тремор, тики;
- стыд и чувство вины;
- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- частые приступы паники, страх находиться одному;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- резкие изменения в межличностных отношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь, половая распущенность, прогулы школы, побеги из дома.

Все эти симптомы не должны оставаться без внимания. Ребенку очень важны ваши участие, забота и тепло. Если он не может попросить у вас помощи и эмоциональной поддержки, предложите ее сами. Будьте искренними, внимательно слушайте ребенка, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Например: «Что с тобой случилось в последнее время? К кому твои проблемы имеют отношение?». Оцените глубину эмоционального кризиса. Задавайте

вопросы о самочувствии, спрашивайте, что вы можете для него сделать. Внимательно относитесь к даже самым незначительным жалобам. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить. Спросите, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, предложите свои способы изменения ситуации.

Если вы заметили один из следующих признаков:

- интерес и фантазии на тему смерти и желания уйти из жизни;
- размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен;
- попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к вам, внезапные выражения благодарности различным людям за помощь;
- приведение всех дел в порядок;
- дарение своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям.

Не оставляйте ребенка одного и немедленно используйте все возможные способы помочь ему избавиться от подавленного настроения и ощущения потери смысла жизни! Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться к специалистам, например в Республиканский центр психологической помощи <https://rcpp.by>