

Как понять, что ребенок в стрессе: тревожные маркеры

Психическое и психологическое здоровье ребенка является основой его благополучного развития.

Увидеть нарушения не всегда оказывается просто без специальных знаний. Некоторые особенности детского поведения довольно часто принимаются родителями за черты характера или дурные привычки. Однако под их видом могут маскироваться нарушения психологического здоровья ребенка.

Специфические маркеры, тревожные поведенческие проявления и особенности детского самочувствия на самом деле являются сигналом о том, что ребенку требуется помощь психолога, невролога или психотерапевта.

В каждом возрастном периоде нарушения психологического и психического здоровья имеют свои реакции (уровни реагирования), хорошо изученные специалистами. Именно они определяют, особенности детского поведения.

Дети от рождения до 3 лет имеют [соматовегетативный](#) уровень реагирования. Это означает, что на плохую психологическую атмосферу в семье, крики, плохое обращение и др. малыши этого возрастного периода реагируют нарушением навыков опрятности, сна, аппетита.

Дети от 4 до 7 лет на стресс реагируют на [психомоторном уровне](#). В стрессовых обстоятельствах жизни у них могут иметь место тиковые проявления, заикания, общая психомоторная возбудимость.

От 5 до 10 лет дети реагируют на стресс на аффективном уровне. Для него характерны синдромы и симптомы страхов, повышенной эмоциональной возбудимости с проявлениями негативизма и агрессии. Ряд нарушений физического здоровья ребенка имеют в основе психологическую причину.

От 11 до 17 лет на стрессовые условия жизни подростки реагируют на эмоционально-[идеаторном уровне](#) реагирования. Идеаторный – имеющий отношение к идеям, мыслительным процессам.

Этот уровень является ведущим в подростковом возрасте и проявляется в патологических реакциях [пубертатного возраста](#): сверхценные [ипохондрические](#) идеи (переживания о своем здоровье, неприятие внешнего вида), сверхценные увлечения и интересы. Также могут иметь место [психогенные реакции](#) протеста, оппозиции, эмансипации.

Психогенными реакциями называют болезненные расстройства психической деятельности, которые возникли вследствие получения моральной травмы.

Реакция эмансипации проявляется в гипертрофированном стремлении подростков к самостоятельности, выйти из-под контроля родителей.

Родителям следует принять меры при наличии следующих признаков стрессового состояния ребенка:

1. Неустойчивость эмоций. Психологи называют такое явление эмоциональной лабильностью.

Неустойчивость эмоций проявляется в легко возникающем плаче, раздражительности. Родители могут называть такого ребенка плаксой, насмехаться. Хотя это уже тревожный симптом и ребенку нужно оказать помощь. Такой ребенок беспокоен, не уверен в своих действиях, капризен, испытывает страхи.

2. Неустойчивость вегетативной нервной системы.

При этом у ребенка наблюдаются колебания артериального давления, резкая смена цвета кожных покровов (быстро краснеет или бледнеет), «комочек в горле», повышенное потоотделение, неустойчивый пульс, ухудшение самочувствия при смене атмосферного давления. При сохранении стрессовых условий жизни может развиваться метеозависимость, мигрени.

3. Нарушения сна.

Наблюдаются трудности с засыпанием. Сложно уложить и сложно поднять утром. Или неглубокий сон с частыми пробуждениями. Плохое самочувствие по утрам после пробуждения.

4. Сниженный аппетит, снижение массы тела, повышенная чувствительность к некоторым запахам, лекарствам, продуктам (может проявляться в виде кашля, зуда). Проявления нейродермита.

5. Снижение иммунитета.

Частые простудные заболевания, особенно после стрессовых событий.

6. Психомоторные нарушения: энурез (ночное и дневное недержание мочи), энкопрез (недержание кала). Заикание, прерывистая, напоминающая заикание речь, покашливания, поперхивания, сглатывания, глубокие вздохи.

7. [Киперкинезы.](#)

Нервные тики, подергивания губ, щек, чрезмерное мигание глаз, раскрытие рта и другие произвольные, однотипные повторяющиеся подергивания мышц. Ребенок их не всегда замечает, не осознает. Киперкинезы имеют зависимость от степени усталости, испуга, нервного напряжения.

8. [Невротические реакции.](#)

Кратковременные преходящие реакции в виде повышенной возбудимости или заторможенности в стрессовой ситуации, ситуации психологической травмы. Видов реакций множество: агрессия, отказ от пищи, реакция протеста, страх посещения образовательной организации, тики, заикание, энурез и др.

Если невротические реакции вследствие частых стрессов проявляются часто, они начинают сливаться во времени и превращаются в невротическое состояние. Невротическое состояние при сохранении стрессового воздействия могут переродиться в невротическое расстройство.

9. Патологические привычки.

Обкусывание ногтей, раскачивание, сосание пальца, упорная мастурбация и др.

Все перечисленные признаки нарушения психологического благополучия, а, возможно, и психического, усиливаются в период усложнения жизненных условий ребенка. Например, в период начала посещения детского сада или школы, переезда, развода родителей, рождения братьев и сестер, отправления в отпуск без мамы и так далее.

Нарушения, свойственные каждому последующему уровню реагирования, не исключают проявления более ранних уровней, но отодвигают их на второй план и видоизменяют. То есть подросток может грызть ногти и страдать дисморфофобией (неприятием своего внешнего вида). Преобладание же патологических форм реагирования, свойственных более младшему возрасту, свидетельствует о явлениях задержки психического развития. Например, есть случаи энуреза у подростков.

При обнаружении тревожных признаков нарушения психологического благополучия родителям необходимо:

- обратиться к психологу, неврологу или детскому психотерапевту. Коррекцию психологическую, психотерапевтическую или фармакологическую необходимо проводить до полного исчезновения признаков и нормализации психологического здоровья;

- выявить и устранить психотравмирующий фактор (а может быть несколько). Усилить внимание к ребенку, быть чутким, ласковым, заботливым. В доведении воспитательных требований необходимо следить, чтобы ваша тональность не вредила эмоциональному благополучию ребенка. Если ребенок от родительской настойчивости заплакал, испугался, это свидетельствует о грубой воспитательной ошибке и нанесении вреда психике ребенка собственными руками;

- снизить уровень конфликтов в семье, если они есть;

- проанализировать свои воспитательные подходы и перестроить в сторону гармонизации с учетом индивидуальных особенностей ребенка (ранимость, чувствительность);

- улучшить эмоциональную связь с ребенком, независимо от того, слушается вас ребенок или нет. Нужно формировать дружеские, добрые, близкие отношения. Создавать условия, при которых ребенок не будет бояться родителей, а будет доверять и чувствовать рядом безопасность и безусловную родительскую любовь.

По степени влияния на развитие ребенка семья превосходит любой общественный или образовательный институт. Несмотря на то, что ребенок большую часть дня проводит в детском саду, а школьник общается с родителями только после их работы всего несколько часов, именно семья, родители формируют детскую личность, влияют на психическое здоровье, обеспечивают психологическое благополучие, демонстрируют эталоны поведения, прививают ценности и убеждения.

Помните: нет плохих детей – есть дети, которым плохо. И в ваших руках сделать жизнь ребенка здоровой и счастливой.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*