

# **Психологические, нервно-психические перегрузки и стресс у детей: в чем причины**



*Всегда ли активный ребенок вдруг тихонько сел на стульчик и не реагирует на просьбы друга поиграть с ним? Или, наоборот, обычно спокойный малыш стал суетиться, беспечно метаться по комнате? Обратите внимание, может у ребенка стресс. Если вовремя не выявить психологическую перегрузку у ребенка, она может перейти в невротическую реакцию. Рассмотрим ситуации, которые влияют на психологическое состояние ребенка.*

Современные дети все чаще переживают стресс, у них случаются психологические травмы, развиваются невротические реакции и неврозы. Об этом говорят психоневрологи, психологи и педагоги. Стресс не может возникнуть сам по себе, без причины. Ему предшествует какая-либо ситуация, психологические или нервно-психические перегрузки.

Детский стресс — это ответ на неизбежную ситуацию, которая вынуждает ребенка приспосабливаться к ней. В отличие от тревоги стресс — не эмоция, а физиологическая и психологическая адаптация к определенной ситуации, при которой человек привлекает дополнительные силы, чтобы противостоять ей. Стресс оказывает на организм ребенка побочное и непредсказуемое действие, которое проявляется со временем.

***В каких ситуациях у ребенка возникают психологические и нервно-психические перегрузки?***

1. Режим дня в детском саду. Не все дети адаптируются к режиму дня в детском саду. И если ребенок не спит днем, то он испытывает перенапряжение: нужно тихо лежать в постели и не мешать другим детям, иначе «будет ругать воспитательница». Некоторым детям, например, с флегматическим темпераментом, трудно в быстром темпе одеваться, убирать игрушки, переключаться с одного вида деятельности на другой. Они испытывают психологическую перегрузку, когда их торопят, порицают или наказывают за медлительность, что не выполняют требования воспитателя. В детском саду мало времени на свободную игру. Дети вовлечены в занятия, которые носят классно-урочный характер и предъявляют к ним требования: сидеть на месте, не отвлекаться, отвечать на вопросы, соблюдать дисциплину.

Часто родители замечают, что в детском саду воспитатели хвалят ребенка за то, что он «хорошо себя ведет», «работает на занятиях», «слушается воспитателя». А дома «ребенка как будто подменили»: он бегает, шумит, не хочет убирать игрушки,

становится неуправляемым. Так выражается аффективная разрядка при психологической перегрузке ребенка в детском саду. Если родители будут ограничивать ребенка в подобных проявлениях, у него может развиться длительный стресс и невротические реакции.

2. Раннее обучение без учета возрастных особенностей. Если, помимо детского сада, ребенок посещает изостудию, музыкальную школу, кружок бальных танцев и спортивную секцию, у него возникает психологическая перегрузка.

В результате перегрузки ребенок физически истощается, он с неохотой занимается тем, что раньше его увлекало, у него ухудшаются внимание и память, нарастает напряжение, он постоянно суетится, что-то грызет, жалуется на здоровье. Родители, не понимая, что происходит с ребенком, усиливают давление: заставляют больше заниматься дома, ругают за лень. В результате, у ребенка нарастает стресс, падает интерес к учебе, формируется негативная установка к школе.

3. Чрезмерное психологическое воздействие. Устойчивость к психологической перегрузке зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Чувствительным к нервно-психологическим нагрузкам ребенка делает низкий порог чувствительности к раздражителям (яркий свет, громкие звуки), интенсивность реакций на них (закрывает руками глаза, уши), трудности адаптации к новым впечатлениям с преобладанием негативных эмоций (капризы, слезы после похода в кино или в гости).

Родители не учитывают особенности нервной деятельности ребенка. Например, делают замечания ребенку-холерику: «не шуми», «не бегай», «не задавай много вопросов», «оставь родителей в покое». Они хотят, чтобы он не был самим собой, а был «идеальным ребенком» в их понимании.

Родители не учитывают повышенную впечатлительность ребенка. Приведем примеры созданных родителями ситуаций, которые оказали на ребенка чрезмерное психологическое воздействие:

✚ К родителям пришли гости. Чтобы четырехлетний ребенок не мешал, его отправили в отдельную комнату и предложили посмотреть увлекательный, с точки зрения родителей, фильм — «Титаник». Впоследствии мама обратилась в консультацию по поводу тревожности иочных страхов у ребенка.

✚ Девочка пяти лет впервые пошла с родителями в цирк, где на нее сильное впечатление произвели клоуны на ходулях. Один из них наклонился и протянул руку девочке. Она, со слов родителей, не выразила особого испуга, но на следующий день не хотела идти гулять, чтобы «не встретить большого клоуна».

4. Детско-родительские отношения. Воспитание может быть неблагоприятным, когда родители не удовлетворяют потребности ребенка во внимании и принятии, пытаются переделать его или заставить сделать то, что не соответствует возрастным возможностям.

Ребенок старается угодить родителям, соответствовать их требованиям, что может привести к нервному срыву и невротическим реакциям. При авторитарном типе семейного воспитания родители постоянно делают ребенку замечания, отдают распоряжения и команды.

Например, пapa будит сына Сашу (5 лет) утром со словами: «Вставай, лентяй, хватит спать! Иди чистить зубы! Будешь плакать — накажу!». Мальчик еще только проснулся, а «уже виноват». Мама поддерживает отца во всем, считая что «сына нужно воспитывать в строгости».

При таком отношении блокируется удовлетворение потребностей ребенка в заботе и любви, безусловном родительском принятии. Это приводит к нервно-психологической перегрузке, разрядку которой мальчик находит в капризах и слезах. В дальнейшем у него могут развиться невротические и психосоматические проявления как средство привлечения позитивного внимания родителей.

5. Влияние гаджетов. Родители жалуются, что «ребенка невозможно оторвать от телефона или планшета». Они не замечают, что сами предлагают ребенку гаджет как средство контроля над поведением.

Дети видят, что родители много времени проводят с телефоном в руках или за компьютером и заявляют о своем желании «освоить» технику. Родители используют гаджет в своих целях: дают поиграть, чтобы ребенок не мешал.

Если отношения между ребенком и родителями неблагоприятны, то планшет становится для него более привлекательным, чем общение с родителями. В этом случае нервно-психологические перегрузки возникают при длительном, бесконтрольном использовании гаджета и в результате «борьбы с родителями», когда они хотят его отобрать.

### ***В каких ситуациях у ребенка возникает стресс?***

- Ограниченнная свобода действий. Часто на детской площадке можно увидеть родителей, которые постоянно одергивают ребенка: «куда пошел», «не подходи к горке», «не трогай мячик», «не бегай» и т. д. Для них послушание — главная ценность воспитания. Родители ограничивают свободу действий ребенка, чтобы удобнее было его контролировать. Ребенок чувствует в такой ситуации психологическое перенапряжение: он протестует, сердится, кричит, плачет. Но взрослые воспринимают это как упрямство и плохой характер.
- Противоречивое родительское воспитание. Неопределенность требований родителей, их непостоянство лишают ребенка чувства безопасности, уверенности в отношениях с родителями. У ребенка появляется тревожность и психологическое напряжение, он вынужден постоянно решать вопросы: что ожидать от взрослого, в каком он настроении?

Помимо перечисленных причин, существуют жизненные ситуации, которые вызывают стресс у ребенка:

- ✓ смерть одного из родителей;
- ✓ развод родителей;
- ✓ болезнь или травма ребенка;
- ✓ повторный брак одного из родителей;
- ✓ тяжелая болезнь одного из членов семьи;
- ✓ рождение брата или сестры;
- ✓ потеря любимого животного;
- ✓ изменения режима сна, питания;
- ✓ приход гостей;
- ✓ наказания отцом, матерью.

Для чувствительных, впечатлительных детей адаптация к новым обстоятельствам может быть затруднена и связана с риском психологического и эмоционального перенапряжения, появления невротических реакций: снижение настроения, эмоционального тонуса, плаксивость, капризы, страхи, агрессивность.

## Памятка для родителей **Как снизить стресс у ребенка**

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, поддерживайте его интересы, желания, увлечения.
2. Общайтесь с ним позитивно, проявляя любовь и заботу.
3. Следите за высказываниями в адрес ребенка.
4. Разрешайте и поощряйте больше, запрещайте и порицайте меньше.
5. Уменьшите требования к ребенку.
6. Учитывайте его индивидуальные, возрастные и личностные особенности.

*Как ребенок справляется с психологическими, нервно-психическими перегрузками и стрессом?*

Когда ребенок адаптируется к напряженной ситуации, автоматически срабатывает психологическая защита, которая улучшает самочувствие.

*Какую психологическую защиту применяет ребенок, чтобы справиться с психологическими, нервно-психическими перегрузками и стрессом:*

- отказ — пассивно протестует, отказывается от общения, пищи, игр, уходит из дома;
- оппозиция — активно протестует против норм и требований взрослых, если внимание близких снижено;
- имитация — стремится подражать определенному лицу, любимому герою (мимика, жесты, восклицания и др.);
- компенсация — отвлекается от основной проблемы, переключается на другие успехи (например, родители хотят научить ребенка читать, у него не получается, он закрывает книгу и рассказывает о том, как хорошо умеет играть в футбол);
- эманципация — борется за самоутверждение, самостоятельность, свободу, имущественные права;
- замещение — проявляет запрещенные эмоции и действия в игре с куклами;
- вытеснение — заменяет неприятные воспоминания о проступках вымышленным описанием событий (родители оценивают подобные рассказы как вранье, ругают его, лишая возможности «снять напряжение»);
- сновидения — видит страшные сны, которые указывают на психологическую перегрузку и старание ребенка с ней справиться;
- отчуждение (изоляция) — отключается от внешнего мира и погружается в свой собственный мир, предается мечтам, становится отчужденным;
- регрессия — возвращает чувства и действия к той стадии психического развития личности, когда они были успешными. Например, ребенок ведет себя как младенец при рождении брата или сестры.

Когда ребенок использует психологическую защиту, он снижает нагрузку, стресс и адаптируется к ситуации.

*Подготовила педагог-психолог ЧДОУ «Рождественский» Петелина О.А. по материалам журнала «Справочник педагога-психолога. Детский сад.» №8, 2017г.  
Автор Авдеева Н. канд. психол. наук, профессор кафедры возрастной психологии имени Л.Ф. Обуховой ФГБОУ ВПО МГППУ, Москва*