

«Влияние детских стрессов на психику человека»

Консультация педагога-психолога отделения реабилитации несовершеннолетних Титовой Н.В.



Детский возраст – время, когда психика ребенка постоянно меняется. Малыш растет, осмысливает, учится жить. И если в этот период ребенок переживает серьезный стресс, у него очень мало шансов стать открытой, гармоничной и доброжелательной личностью. Обычно последствиями стрессового состояния в детском возрасте становится замкнутость, какой-либо комплекс неполноценности или даже фобия.

Причины стрессов

Причиной стресса в детском возрасте может стать реально серьезная неприятность и обида на близкого человека. Но самые сильные стрессы случаются, когда ребенок сталкивается с ситуацией насилия или опасности.

Опасными для психики ребенка причинами являются: развод родителей и смерть близкого человека. Кроме того, дети очень близко воспринимают к сердцу конфликты в семье. Часто они начинают винить себя во всех семейных неурядицах.

Сильной стрессовой причиной является проживание ребенка в неблагоприятных условиях: в коммунальной квартире рядом с агрессивными соседями, с пьющими родителями или в абсолютной бедноте.

Поводом для переживаний у малыша может стать конфликт с одноклассниками или с учителем.

Проблемы с друзьями также являются самым настоящим бедствием для детей. Ссоры с товарищами могут стать причиной не только стрессов, но и более серьезных психических расстройств.

Потенциальной причиной стрессов у ребёнка является проблема с успеваемостью в школе. На психику сильно давят завышенные требования к нему со стороны родителей и школы. Ребёнок легко может поддаться депрессии из-за несправедливо заниженной оценки, впасть в отчаяние от чрезмерных объемов домашнего задания.

Влияют и перегрузки во вне уроков: в творческих кружках, в спортивных секциях, на дополнительных занятиях.

Стресс – это очень опасное явление для детей. А поэтому мама и папы должны быть очень внимательными к своим чадам. Главное - вовремя заметить и начать «борьбу» со стрессом.

Симптомы детского стресса

По каким же признакам можно догадаться, что ребенок находится в состоянии стресса?

- Отдаление ребенка от его ровесников и близких людей. Он становится замкнутым и одиноким, не желает никого видеть.
- Забывчивость и рассеянность ребенка: забывает, что было еще вчера, не замечает друзей на улице, витает в облаках...
- Повышенная суетливость, постоянные опасения и беспокойства из-за мелочей.
- Взвинченность на грани нервных срывов. Постоянные тревоги, страхи, эмоциональная нестабильность.
- Нарушения сна: трудности с засыпанием, прерывистый сон или, наоборот, сонливость.
- Дефицит внимания, проблемы с памятью.
- Повышенная утомляемость.
- Мышечные напряжения, в отдельных случаях, сопровождающиеся болями.

Влияние детского стресса на будущее человека

Стресс, который был пережит в детском возрасте, может негативно сказаться на растущем организме малыша и на его изменяющейся психике.

Стрессы ухудшают состояние физического здоровья. Доказано, что люди, которые столкнулись со стрессом в раннем возрасте, имеют более ослабленный иммунитет, у них чаще бывают депрессии, попытки суицида.

Стресс влияет на способность детей учиться и думать.

Длительные невроты, особенно хронического характера, в юном возрасте приводят к развитию тяжелых хронических заболеваний. Риск возникновения проблем с сердцем возрастает в четыре раза.

В случаях со стрессами родителям нельзя ругать своего ребёнка. Его надо понять и попытаться помочь. При необходимости обратиться за помощью к специалисту.

Способы борьбы со стрессом

Физические упражнения - это лучшее, что могут делать дети для борьбы со стрессом. Занятия спортом способствуют росту новых нейронов, переносимости и устойчивости к психологическим травмам и стрессам. Физические упражнения во всех их бесчисленных формах остаются самым эффективным средством для снятия внутреннего напряжения.

А родителям стоит помнить, что самым легким и наиболее эффективным средством борьбы с детским стрессом является демонстрация любви и ласки, внимания и понимания мамы и папы. Кроме того, сами родители должны быть образцом оптимизма. Тогда их дети никогда не испытают депрессии!