СТРЕССЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ РЕБЁНКА

Признаки стрессового состояния ребёнка

Стресс рассматривается как прямые потери психического здоровья, это экстраординарное состояние организма и поведение при стрессе также становится необычным. Признаки стрессового состояния ребёнка при нарушении его психологической безопасности — это поведенческие проявления, которые ранее у ребёнка не наблюдались:

- трудное засыпание и беспокойный сон;
- усталость после нагрузки, которая раньше его не утомляла;
- беспричинная обидчивость, плаксивость или наоборот повышенная агрессивность;
- рассеянность, невнимательность;
- беспокойство и непоседливость;
- упрямство;
- повышенная тревожность;
- отсутствие уверенности в себе, ребёнок все время ищет одобрения взрослых, буквально жметя к ним;
- стремление к уединению, отказ участвовать в детских играх, часто бесцельно бродит по групповой не находя себе занятия;
- игра с половыми органами;
- подергивание плеч, качание головой, дрожание рук.

Угрозы психическому здоровью ребенка

Угрозы выделены медицинскими науками (психологией, психиатрией, психогигиеной, психотерапией), к ним отнесены факторы, вызывающие у ребенка стрессы. Успешное психическое развитие ребенка основано на его психологической безопасности, когда он огражден от травмирующих факторов. В настоящее время значительно усилились отдельные угрозы детской психике, какие – вы определите сами по ходу их перечисления. Перечисление угроз равнозначно перечислению мероприятий по охране психического здоровья ребенка, так как они направлены на предупреждение или ослабление этих угроз. Медики разделяют угрозы на внутренние и внешние.

Внутренние угрозы — это в основном особенности характера ребёнка, его поведения. Задача педагога — по возможности ослабить их через индивидуальный подход к воспитанию такого ребёнка.

1. Привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания. Такой ребёнок сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребёнком своей неуспешности в сравнении с другими детьми, от этого формируется комплекс неполноценности и зарождается зависть.
3. Отсутствие самостоятельности, зависимость от взрослых, от чего рождается чувство беспомощности.

4. Такие индивидуально-личностные особенности как боязливость или привычка быть в центре внимания.
5. Патологии физического развития, например, нарушение слуха, зрения.

Внешние угрозы:

- ***физические***

1. неблагоприятная погода;
2. недостаток пребывания на свежем воздухе;
3. нерациональное питание, скудное, однообразное, плохо организованное;
4. несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещения, в первую очередь, отсутствие проветривания;
5. некомфортность, враждебность окружающей ребёнка предметной среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление помещения, нет условий для реализации естественной потребности в движении;
6. действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребёнка.

- ***социальные***

1. манипулирование детьми, наносящее серьёзный ущерб развитию личности, когда взрослые стремятся все решать за ребёнка, лишая его самостоятельности и инициативы как в принятии решений, так и в поступках.
2. неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками: часто детское сообщество отвергает кого-либо из детей, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств, чтобы изменить положение изгоя. Кроме того в детском коллективе уже в раннем возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую нет должной реакции педагогов.
3. интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за неправильно построенного или несоблюдаемого режима жизнедеятельности детей и однообразия будней;
4. неправильная организация общения, преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребёнком со стороны взрослых;
5. отсутствие понятных ребёнку правил поведения в детском сообществе.

Как видим, большинство внешних угроз зависят от взрослых, которые рядом с ребёнком – воспитателей и родителей.

И, наконец, медики выделяют так называемую общую угрозу, т.е. она по своей природе и внешняя (приходит к ребёнку извне), и внутренняя (ребёнок принимает её, что называется, близко к сердцу и она очень сильно на него влияет) – это информация. Вообще медицина говорит о том, что современный ребёнок, особенно раннего возраста, растёт в условиях дефицита информации, её явно недостаточно: с ним мало гуляют, не дают самостоятельности даже там, где это вполне возможно. Наиболее вредоносной психологи считают неверную информацию, иначе говоря, когда взрослые

обманывают ребёнка в его ожиданиях. Это может привести к психологическому срыву (например, чтобы успокоить, говорят, что мама скоро придёт, и достигают обратного эффекта ребенок постоянно в состоянии напряженного ожидания).

Для обеспечения психологической безопасности ребёнка рекомендуются следующие мероприятия:

- обеспечение психоэмоционального комфорта средствами физического воспитания: гимнастика, специальные оздоровительные игры;
- обеспечение комфортности предметно-развивающей среды: доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие растений с ароматом, способствующим снятию напряжения (корица, ваниль, мята);
- работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками;
- арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций;
- музыкальная терапия – регулярные музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах (положительное влияние на развитие творчества, на оздоровление оказывает музыка Моцарта (и стихи Пушкина – «золотое сечение»), его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60-64 такта в минуту);
- предоставление ребенку максимально возможных в его возрасте самостоятельности и свободы;
- специально подобранные игры по развитию коммуникативных качеств, эмоциональной сферы, творческих способностей ребенка.