

Стрессы дошкольника. Симптомы, причины, возможные последствия. Способы адаптации.



Как часто мы в нашей жизни слышим слово «стресс»? Кто – то задумывался о нем. Думаю ни один человек, пока с ним не столкнется, вряд ли задумывался.

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни человека. Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше взрослых.

Учет психологического состояния является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы как во время пребывания в дошкольном учреждении, так и в семье.

С приходом ребенка в детский сад или в другое дошкольное учреждение начинается новый этап в жизни не только ребенка, но и их родителей. Так как же помочь не только детям, но и родителям пережить этот этап с меньшими потерями. Как суметь сохранить психоэмоциональное здоровье ребенка и себя.

Слово «стресс» пришло из английского языка и в переводе означает «нажим», давление, напряжение». Словарь практического психолога дает следующее толкование стресса: «термин, для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры»

Первоначально понятие возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г.Селье), позднее оно стало

использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческих уровнях.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации – стресс физиологический и психологический. Последний подразделяют на стресс информационный и стресс эмоциональный.

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе – при высокой ответственности за последствия решения. Стресс эмоциональный проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды, и пр.

Одним из первых дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В упрощенном виде стресс, по его мнению, это все, что ведет к старению организма или вызывает болезни.

Стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Необходимо пояснить слово «неспецифический». Дело в том, что практически каждое предъявленное организму требование, в некотором смысле своеобразно, т.е. специфично. Каждый гормон в организме обладает определенным действием. Адреналин учащает пульс, и повышает кровеносное давление, одновременно повышает уровень сахара в крови. Гормон инсулин, снижает сахар в крови. Это касается и других гормонов, однако независимо от того, какого рода изменения, они предъявляют определенные требования к изменениям. Это требование неспецифично, т.к. состоит в адаптации к возникшей трудности, какого бы рода она не была. Другими словами, неспецифические требования к приспособлению организма, имеющие целью восстановить нормальное состояние, и есть, по Г.Селье, сущность стресса.

Симптомы стресса чрезвычайно разнообразны. Он может вызваться самыми разными факторами, а также по-разному проявляться у разных индивидов. Субъективно он всегда переживается как некий дискомфорт. Организм как бы сигнализирует – что не в порядке, что-то нужно менять. Симптомами стресса могут быть хроническая усталость, раздражительность, фантомные боли.

Когда мы оказываемся в состоянии, стресса то непременно возникают различные физиологические и психологические симптомы, о подлинном значении которых мы не всегда догадываемся. Симптомы эти сигнализируют нам о том, что необходимо пересмотреть приоритеты. Вот некоторые из этих признаков.

Одиночество. Мы чувствуем, отдаляемся от семьи и друзей. Или же у нас возникает стойкое впечатление, что мы «затерялись в толпе».

Чувство неуверенности в себе. Мы вдруг начинаем ощущать себя как-то неловко, в обществе людей, с которыми у нас раньше были прекрасные отношения. Нам кажется, что они поглядывают на нас не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием. Мы легко забываем содержание недавних разговоров, силимся вспомнить, что нам еще нужно сделать. Нам трудно собраться с мыслями.

Нежелание общаться с людьми. У нас пропадает интерес к людям. Когда они начинают проявлять интерес к нашей персоне, нас это раздражает.

Усталость и расстройство сна. Мы постоянно чувствуем себя выжитыми как лимон, и, тем не менее, нам часто трудно заснуть.

Колебание настроения. Настроение не устойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Нам хочется плакать.

Раздражимость и вспыльчивость. Мы теряем самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу мы способны выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречаем в штыки.

Беспокойство. Нам не сидится на месте: мы ерзаем, что-то перекладываем и теребим. То и дело нас подмывает встать куда-то пойти.

Бурная активность. Нередко, испытывая томительное внутреннее беспокойство, мы с головой окунаемся в работу, как бы пытаемся забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: мы упорно отклоняемся от насущных дел.

Боязнь тишины. Нам не приятно, когда нас окружает тишина. Поэтому мы непрерывно говорим, или, оставаясь в помещении одни включаем телевизор или радио.

У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребенка, начиная в виде воспоминаний или страха преследовать его.

Ребенок – это человек, который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей бывает довольно тяжело. Его запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако все же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребенок пребывает в состоянии стресса.

Симптомы стресса у грудных детей и малышей до 2 лет:

- чрезмерная раздражительность;
- демонстративный отказ от кормления или потеря аппетита;
- ухудшение сна

Симптомы стресса детей дошкольного возраста:

- возросшая требовательность и частое проявление негодования;
- «возвращение в детство» (ребенок 3-5 лет снова берет в рот пустышку, мочится в штаны и. д.);
- чрезмерно усиленные детские страхи – не может уснуть из-за боязни смерти и т.п.
- частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины;
- появление дефектов речи;
- гиперактивность или, наоборот, снижение активности;

-слезная реакция на новых людей или новые обстоятельства.

Стрессом для дошкольника может стать первое столкновение с социальной средой. До этого возраста ребенок обычно прибывает в атмосфере всеобщей любви и восхищения. Он окружен только своими родными и близкими, которые души в нем не чают. А вот в возрасте 2-3 лет ему приходится выйти за рамки семьи – начать общаться со сверстниками или в детском саду, или во дворе.

Конечно, самой частой причиной стресса у детей дошкольного возраста является поступление в детский сад. Здесь ребенок находится в стрессовом состоянии, во-первых, потому, что рядом впервые нет родителей, во-вторых, потому, что он, не имея опыта общения со сверстниками, вынужден часами пребывать в их окружении, в-третьих, потому, что ребенок находится в новой, непривычной обстановке. Кроме того причиной стресса у детей 2-5 лет могут стать конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада.



Многие не задумываются, что стресс детей может иметь последствия. Давайте рассмотрим, каковы же эти последствия:

-если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.

-если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребенка и проблемы с психикой.

-в особо тяжелых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития. Такой человек никогда не сможет избавиться от психологической травмы, никогда не повзрослеет.

-после пережитого стресса у ребенка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка.

-стресс может привести к развитию невроза

-дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет

Начало посещения детского сада неизбежно связано с кардинальными изменениями социального контекста – ребенок попадает из семьи в совершенно другую среду, функционирование которой регулируют один-два взрослых. Это, безусловно, абсолютно новая и незнакомая ребенку ситуация, которая ставит перед ним задачи социально – психологической адаптации.

Традиционно под *адаптацией* понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, который приводит или к позитивным, или к негативным результатам. Позитивный результат – адаптированность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики; негативный – стресс.

Процесс адаптации ребенка к детскому саду – это процесс не быстрый, не проходящий в один день. В среднем на это уходит 3 месяца. Безусловно, в этот период очень важна включенность родителей и их поддержка. Для успешной адаптации необходимо взаимодействие всех специалистов детского сада (воспитателей, медиков, психологов и др.) и родителей.

Первые три месяца необходимо проводить игровые сеансы на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы детей, включать их в совместную деятельность, рассказывать истории и сказки про их новую социальную роль.

Важно через игру или беседу помочь ребенку отреагировать свои чувства, которые возникают в связи с посещением детского сада: выразить свои страхи, агрессию, грусть, тревогу.

Очень важно не только прямое отреагирование в игре, но и символическое. Главным инструментом здесь является творчество. Педагог-психолог может предложить нарисовать детский сад, группу, воспитателя. Если ребенок еще не умеет рисовать, можно сделать аппликацию, подобрать цвета и раскрасить готовый рисунок и др.

Многие дети испытывают тревогу по поводу того, что мама не вернется. Здесь можно использовать игры, в которых ребенку предлагается показать, что мама делает на работе и как приходит за ним в детский сад, а также рассказывать разные истории про детский сад, мам и детей.

Если прошло 3 месяца, а у ребенка не проходят симптомы, которые появились в связи с началом посещения детского сада, необходимо обратиться на это внимание родителей и посоветовать индивидуальную работу.

Очень важна работа, направленная на выстраивание отношений между ребенком и воспитателем. Дети часто просто боятся и не знают как обратиться ко взрослому, задача психолога научить и помочь наладить контакт. Показать,

что здесь желание ребенка никто не может угадывать, детей очень много и, если ему что нужно, необходимо спросить у воспитателя.

Педагог-психолог может научить ребенка выстраивать отношения с другими детьми при отсутствии родителей. Им может хватать элементарных знаний, умений, навыков, чтобы выстраивать этот процесс эффективно. Это может быть одним из значимых стрессирующих факторов. Можно использовать коммуникативные игры посредством предметов: чтобы дети в игровой форме могли моделировать с помощью взрослого различные ситуации, возникающие в детском саду.

Обычно ребенок имеет опыт взаимодействия с вещами, которые принадлежат ему, родителям, бабушкам. Он не всегда знает, есть свои и чужие вещи. Часто у него возникает желание забрать понравившуюся игрушку домой, или он не бережно (иногда творчески) относится к имуществу. Педагог-психолог в этом случае может помочь преодолеть эгоцентрическую позицию: объяснить разницу понятий «свое» и «чужое»; предложить ребенку подумать, приятно ли было ему, если бы забрали его вещи; рассказать, что если каждый будет забирать игрушки домой, играть будет не во что; сломанные вещи не всегда можно починить, а раскрашенный стол придется оттирать и т. д.

Обобщая все выше сказанное, хотелось бы отметить, что негативные последствия адаптации чаще всего связаны с совокупным действием рассмотренных выше факторов. Поэтому нам взрослым отводится важная роль по предотвращению и смягчению детского стресса

Адаптация к детскому саду – это сложный и долгий процесс. Только любовь и принятие ребенка родителями в этот период, а также грамотная работа специалистов могут помочь ему преодолеть все трудности, открыв пути для дальнейшего благоприятного развития.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/02/25/stressy-doshkolnika-simptomy-prichiny-vozmozhnye>