

## Как психика ребенка подает сигналы SOS, и что с этим делать?

Нервному стрессу подвержены не только взрослые, но и дети. Однако дети не умеют анализировать свое состояние и почти никогда не жалуются родителям на перенапряжение. Зато их психика начинает сообщать нам всеми доступными способами, что система перегружена и вот-вот случится «короткое замыкание».

Это проявляется в резком изменении поведения ребенка. Наша задача – уметь вовремя заметить, распознать признак нервного напряжения, связанного со стрессом, и ответить на подаваемый сигнал заботой и помощью.

Особенно чувствительны к стрессу дети гиперэмоциональные, со слабой нервной системой, а также часто болеющие.

Наиболее типичные признаки того, что психика ребенка не справляется со стрессом:

- **беспокойный сон.** Ребенок вдруг стал крутиться, ворочаться, часто просыпаться, разговаривать во сне, долго засыпать (в норме, с момента укладывания и до крепкого сна должно проходить не более 15-20 минут). Если же ребенок лежит без сна в кровати, то и дело встает то пить, то в туалет – к его состоянию стоит присмотреться;

- **перевозбуждение.** Внезапные острые и резкие реакции, эмоциональные выплески: слезы, приступы ярости, истерики, обиды в ситуациях, которые раньше проживались гораздо спокойнее;

- **необычная реакция на звук и свет.** Этот признак может проявляться по-разному: в зависимости от характера, возраста, особенностей восприятия, ребенок может просто жаловаться на шум, просить сделать потише радио, а может затыкать уши и кричать. Стараться избегать яркого света, болезненно щуриться или обращать внимание родителей на то, что ему некомфортно при ярком свете. При этом вы уверены, что лампочки в квартире не меняли, телевизор не стал громче – просто ребенка все это стало раздражать;

- **страхи.** Речь идет о появлении у ребенка новых навязчивых тревожных мыслей – абсолютно любых. Этот признак легко заметить, он доставляет нам много хлопот, но не всегда мы допускаем, что в его основе лежит нервный стресс. Обычно мы склонны списать все на страшную сказку, рассказанную на ночь, услышанную историю или увиденную картинку. Однако, если

ребенок спокоен и здоров, ему не будут сниться кошмары после прочитанной сказки;

- **навязчивые движения.** К ним относится множество разных проявлений: подергивания мимических мышц, покусывание губ, необходимость постоянно грызть ногти, карандаш, кончик косички, жевать носовой платок, крутить пуговицу, одергивать платье, поглаживать себя. В общем, навязчивыми мы считаем любые стереотипные повторяющиеся движения, которые, как правило, усиливаются, когда ребенок волнуется. Эти проявления сложно не заметить. Обычно они очень раздражают родителей, но никакие ваши замечания, угрозы и увещевания не помогут избавить ребенка от навязчивой «привычки»;

- **запинки в речи.** Раньше ребенок говорил спокойно и «гладко», а теперь вдруг стал волноваться, делать паузы в середине слова, ловить ртом воздух, несколько раз повторять первый слог слова. Это еще не заикание, но уже свидетельство небольшого речевого расстройства. Тревожные родители склонны тут же подозревать у ребенка болезнь – но часто причиной запинания бывает сильный стресс;

- **консерватизм.** Ребенок вдруг становится крайне избирателен во всем, отказывается пробовать новую пищу, надевать новую одежду, теряться в незнакомой ситуации, не хочет нарушать какой-либо бытовой ритуал, например, привычный путь от школы до дома. Если раньше ребенок не был замечен в таком поведении – вероятно, это проявление нервного перенапряжения;

- **повышенная чувствительность к неудобной одежде.** К сожалению, не всегда у нас хватает времени, сил и внимания выслушать жалобу ребенка на непорядок в его одежде и устранить причину дискомфорта. Но даже если ребенку что-то натирает, жмет, царапается или просто стало слегка мало, его здоровая реакция – сообщить вам и дождаться, пока вы поможете. Если же ребенок ничего не говорит, не может объяснить, что именно ему мешает, постоянно теребит, трет, поправляет на себе одежду – это один из признаков, что ребенок испытывает серьезную эмоциональную перегрузку.

**Что делать, если вы обнаружили у ребенка подобные изменения в поведении?**

Не нужно ругать ребенка, одергивать, кричать и пугать небылицами, которыми нас пугали бабушки. Если речь идет о нервном стрессе, то постоянные замечания, попытки пристыдить

или отучить не помогут ребенку быстрее уснуть, перестать бояться или грызть ногти. Описанный выше комплекс симптомов – признак неврозоподобного расстройства, которое не лечится усилием воли ребенка или вашими просьбами.

Не списывайте все на «моду среди детей» или простое баловство, не игнорируйте жалоб ребенка, не ждите, что проблемы пройдут сами собой.

Зачастую проблему решают не только пилули, прописанные неврологом, но и коррекция родительского поведения. Полезно бывает немного пересмотреть режим дня, рацион, иначе расставить приоритеты, найти нужные слова. Кроме того, важным фактором детского стресса является родительская депрессия. Чтобы помочь ребенку, придется найти возможность помочь себе

Мозг подобен мышцам, которые обучаются и тренируются. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог ездить на велосипеде, вы учите его кататься. Если вы хотите, чтобы ребенок мог ждать, его надо научить терпению. Если вы хотите, чтобы ребенок мог общаться, необходимо социализировать его. То же самое относится ко всем другим навыкам. Нет никакой разницы!

Как мы знаем, наш мозг податлив. Благодаря окружающей среде мы можем сделать наш мозг «сильнее» или «слабее». Не секрет, что в настоящее время идет снижение социальной, эмоциональной и академической активности у современных детей и в то же время – резкое увеличение числа детей с пониженной обучаемостью и другими нарушениями.

Исходя из моего опыта работы, могу сказать, что дети меняются в тот момент, когда родители меняют свои подходы к воспитанию. Помогите своим детям добиться успеха в жизни путем обучения и тренировки их мозга, пока не стало поздно.