

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



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 приспособиться к ней. В отличие от тревоги – стресс – это 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:

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. Некоторым детям, например с флегматическим темпераментом, трудно в быстро темпе одеваться, убирать игрушки, переключаться с одного вида деятельности на другой. В детском саду мало времени на свободную игру, дети вовлечены в занятия, которые носят классно-урочный характер. Часто родители могут замечать, что в детском саду ребенок «хорошо себя ведет», а дома его как будто подменили – шумит, становится неуправляемым. Так выражается аффективная разрядка при психологической перегрузке ребенка в детском саду. Если родители будут ограничивать ребенка в подобных проявлениях, то может развиваться длительный стресс и невротические реакции.

Раннее обучение без учета возрастных особенностей. Если помимо детского сада, ребенок посещает различные секции, кружки, может возникнуть психологическая перегрузка. В результате перегрузки ребенок физически истощается, он с неохотой занимается тем, что раньше его увлекало, у него ухудшается внимание и память, нарастает напряжение, постоянно суетится.

Чрезмерное психологическое воздействие. Устойчивость к психологической перегрузке зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Чувствительным к нервно-психическим 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 и т.д.)

Родители не учитывают особенности нервной деятельности ребенка. Например делают замечания ребенку – холерику «не шуми», «не бегай», «не задавай много вопросов».

Родители не учитывают повышенную впечатлительность ребенка. Просмотр фильмов не соответствующих возрасту ребенка, посещение мероприятий – например, циркового представления с клоунами или спектакля с бабой ягой или кощеем.

Детско-родительские отношения. Воспитание может быть неблагоприятным, когда родители не удовлетворяют потребности ребенка во внимании и безусловном родительском принятии, потребности в заботе и любви, родители 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.

Влияние гаджетов. Никогда не стоит забывать - что родители пример для ребенка. Так как многие родители сами много времени проводят с телефоном в руках или за компьютером, ребенок, также получив технику, быстро ее осваивает, но в основном это происходит, когда родители сами предоставили возможность ребенку находиться с гаджетами. При длительном бесконтрольном использовании гаджетов возникают нервно-психологические перегрузки.