


Стрессовые ситуации у дошкольников и их профилактика.

ВОСПИТАТЕЛЬ

СЫСОЕВА О.В.

Ребёнок – 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 всё же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребёнок пребывает в состоянии стресса.





Родоначальник теории стресса Г. Селье давал следующее определение этому понятию: "На воздействия разного рода - холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое - организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным физиологическим процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней".

Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром. Разные стрессоры, активизируя гормональные системы, приводят к разным типам заболеваний.

Эмоциональная неустойчивость - легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

Вегетативная неустойчивость – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, "комочек в горле", "каша во рту", колебание артериального давления преимущественно в сторону его понижения, повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.

Нарушение сна трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения.

Нарушение обмена веществ, нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела, болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.

Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи (энурез), недержание кала (энкопрез), нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивание мышц лица), мигание, наморщивание лба, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц - звуки типа "КХ", поперхивание, покашливание, попискивание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь. Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком, и очень часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.

Невротические реакции – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов – повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения дошкольного учреждения, состояние подавленности при расставании, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

Основные источники угроз психологической безопасности личности;

Манипулирование детьми.

Индивидуально-личностные особенности персонала.

Межличностные отношения детей в группе.

Враждебность окружающей ребенка среды,

Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещения.

Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима дня ребенка.

Нерациональность и скудность питания

Неправильная организация общения

Недооценка значимости закаливания

Отсутствие понятных для ребенка правил ,регулирующих поведение в обществе.

Невнимание к ребенку со стороны родителей.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

Учёными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Вред недостаточной двигательной нагрузки известен. Но не менее опасно пренебрежение таким важным компонентом здорового образа жизни, как **сон питание, закаливание.**

В соответствии с формулой здоровья на первом месте в этой цепочке должна быть поставлена организация сна, затем организация питания, а далее оптимизация двигательной деятельности, тренировки терморегуляционной системы организма ребёнка.



ЛИТЕРАТУРА

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире // Вопросы психологии. 2002.
2. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. СПб., 1994.
3. Запорожец А. В. Принцип развития в психологии. М., 1978.