

## **ЧТО ДОЛЖНО БЕСПОКОИТЬ РОДИТЕЛЕЙ В РЕБЕНКЕ?**

Изменение эмоционального фона может оказаться первым признаком душевной болезни. В реализации эмоций участвуют различные структуры мозга, а у детей младшего возраста они менее дифференцированы. Вследствие этого у них проявления переживаний затрагивают разные сферы, в том числе: двигательную активность, сон, аппетит, работа кишечника, регуляция температуры. У детей чаще, чем у взрослых, встречаются различные нехарактерные проявления эмоциональных расстройств, что в свою очередь затрудняет их распознавание и лечение. Изменение эмоционального фона может скрываться за: расстройствами поведения и снижением успеваемости, нарушениями вегетативных функций, имитирующими те или иные болезни (нейроциркуляторную дистонию, артериальную гипертензию). В течение последних десятилетий отмечается нарастание негативных явлений в состоянии здоровья детей и подростков.

Психика детей тонкая и ранимая, а нагрузки им зачастую приходится испытывать не меньше, чем взрослым. Как определить, что ребенку нужна помощь психотерапевта, невролога и/или психолога?

Иногда взрослые не сразу замечают, что ребенку плохо, что он испытывает сильное нервное напряжение, тревогу, страхи, у него нарушился сон, колеблется артериальное давление...

Специалисты выделяют 10 основных симптомов детского стресса, которые могут перерасти в эмоциональные нарушения:

*1-й симптом – чувство вины или собственной никчемности.* Ребенку кажется, что он не нужен ни семье, ни друзьям. Или у него возникает стойкое впечатление, что «он затерялся в толпе»: начинает ощущать неловкость, чувство вины в обществе людей, с которыми у него ранее были хорошие отношения. Как правило, дети с таким симптомом на вопросы отвечают стеснительно и кратко.

*2-й симптом – проблемы концентрации внимания и ухудшение памяти.* Ребенок часто забывает, о чем говорил только что, он теряет «нить» диалога, как будто ему совсем неинтересна беседа. Ребенок с трудом собирается с мыслями.

*3-й симптом – нарушения сна и чрезмерная усталость.* О наличии такого симптома можно говорить, если ребенок постоянно чувствует себя уставшим, но, несмотря на это, ему не удастся с легкостью заснуть, а утром - проснуться.

*4-й симптом – боязнь шума или тишины.* Ребенок болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков. Однако может быть противоположное явление: ребенку неприятно находиться в полной тишине, поэтому он или непрерывно разговаривает, или, один оставаясь в помещении, обязательно включает музыку или телевизор.

*5-й симптом – это нарушение аппетита.* Нарушение аппетита может проявляться у ребенка потерей интереса к пище, нежеланием есть даже прежде любимые блюда, или же, наоборот, постоянным желанием есть – ребенок ест много и без разбора.

*6-й симптом – раздражительность, вспыльчивость и агрессивность.* Ребенок утрачивает самоконтроль – по самому незначительному поводу в любой момент может «выйти из себя», вспылить, грубо ответить. Любое замечание взрослых встречается в штыки – агрессией.

*7-й симптом – бурная деятельность и/или пассивность.* У ребенка развивается лихорадочная активность: он все время ерзает, что-то тербит или перекладывает. Словом, на месте не сидит ни минуты – совершает «движение ради движения». Нередко испытывая внутреннее беспокойство, подросток с головой погружается в деятельность, подсознательно стремясь забыться и переключить свое внимание на что-то другое. Однако стоит отметить, что стресс может проявлять себя и обратным образом: ребенок может уклоняться от важных дел и заниматься какими-то бесцельными делами.

*8-й симптом – колебания настроения.* Периоды хорошего настроения резко сменяются злостью или плаксивым настроением. И так может быть по несколько раз за день: ребенок то счастлив и беззаботен, то начинает капризничать, злиться.

*9-й симптом – отсутствие или чрезмерное внимание к своей внешности.* Ребенок перестает интересоваться своей внешностью или очень долго вертится перед зеркалом, много раз переодевается, ограничивает себя в еде, чтобы снизить вес (опасность развития анорексии), – это тоже может быть вызвано стрессом.

*10-й симптом – замкнутость и нежелание общаться, а также суицидальные мысли или попытки.* У ребенка исчезает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает у него раздражение. Появление суицидальных мыслей, угроз.

Эмоциональные расстройства у детей – достаточно распространенное явление, они являются результатом стресса. Эмоциональные нарушения у детей, как у совсем маленьких, так и у

более старших, чаще бывают вызваны неблагоприятной ситуацией, но в редких случаях могут происходить самопроизвольно (по крайней мере, не наблюдаются причины изменившегося состояния). В склонности к таким расстройствам большое значение имеет генетическая предрасположенность к колебаниям эмоционального фона. Конфликты в семье и в социуме также являются причиной развития эмоциональных нарушений у детей.

*Факторы риска* – длительная неблагополучная семейная ситуация: скандалы, жестокость родителей, развод, смерть родителей и т.д.

При эмоциональных нарушениях у детей могут отмечаться:

- дисфория или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие;
- чувство собственной никчемности или вины;
- снижение успеваемости и изменение отношения к социуму;
- социальная замкнутость;
- изменение продолжительности сна;
- изменение психомоторной активности;
- несвойственная раньше агрессивность;
- соматические жалобы;
- изменение аппетита и массы тела;
- потеря энергии;
- ожидание наказания;
- мысли о смерти;
- суицидальные намерения или попытки.

### ***Важно понимать: детей учит то, что их окружает:***

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.