

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація.

Більшість дітей сьогодні перебуває під впливом стресу, оскільки посилюється психічна діяльність дитини у зв'язку з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації.

Причини стресу у дитини:

- патологічні спадкові фактори;
- особливості особистості;
- вік;
- негативні потрясіння;
- стихійні лиха;
- нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- фізичні та емоційні перенапруження під час навчання;
- зміни в сім'ї (розлучення, переїзд, народження нового члена сім'ї);
- надмірно щільний графік (навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо) і мало часу на перепочинок між різними видами зайнятості;
- психологічний тиск на самого себе (людина-«приклад» у всьому і боязнь робити помилки);
- шкільний стрес (страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перевтома під час навчальних занять

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці.

Загальні зміни можуть включати дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Стрес також може проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як болі в животі, головний біль і нудота. Якщо дитина скаржиться на частий біль в животі, головний біль, або якщо ці скарги посилюються в певних ситуаціях (наприклад, перед великим тестом), знайте, що дитина ймовірно переживає сильний стрес. Сучасні психологи стверджують, що тривалі фізичні та психічні навантаження, що перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та серйозних психосоматичних розладів у дітей.