



МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГО Г. НЕФТЕКАМСК



городской семинар

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

г. Нефтекамск, 2022 г.

**Городской семинар «Секреты здоровья детей раннего возраста»:** сборник выступлений учителей и педагогов-психологов. — Муниципальное казенное управление образования городского округа город Нефтекамск, 2022.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета МБУ ИМЦ

Редактор:

Насирова Л. М., методист МБУ ИМЦ

Компьютерная верстка и дизайн: МБУ ИМЦ.

В данном сборнике представлены выступления учителей и педагогов-психологов городского обучающего семинара «Секреты здоровья детей раннего возраста» среди педагогических работников образовательных организаций городского округа город Нефтекамск.

Данные материалы являются результатом научно-исследовательской, проектной, творческой деятельности педагогических работников на основе анализа педагогических инноваций и актуальных проблем воспитания.

## «РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ»

*Закирова Гульназ Салаватовна  
Педагог-психолог СОШ №3*

*Потребность* – есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

Все тоже самое можно отнести и к ребенку, только потребности ребенка в разные периоды жизни отличаются лишь степенью выраженности.

В данной теме рассмотрим базовые детские психологические потребности и выясним, что рекомендуют психологи сделать родителям, чтобы удовлетворить каждую из них.

Несмотря на то, что родители действительно любят своих детей, они далеко не всегда умеют вести себя так, чтобы дети действительно чувствовали себя любимыми. Чтобы сделать своего ребенка счастливым, необходимо понимать какие психологические потребности для него являются базовыми.

Американский психолог Абрахам Маслоу утверждал, что все потребности человека являются врожденными, а также описал их как иерархическую систему доминирования, состоящую из пяти уровней.

На первом, базовом уровне – физиологические потребности.

На втором уровне, более высоком – потребность в безопасности. Для человека не станет ведущей потребностью более высокого ранга, если потребности более низкого уровня не удовлетворены. Так, например, человек не будет думать о безопасности, если он голодает.

На третьем уровне – потребность принадлежности к какой-то социальной группе, например, семье, рабочему коллективу.

Четвертый уровень – потребность в уважении и признании.

Пятая и высшая потребность – самоактуализация, то есть потребность в саморазвитии, личностном росте.

У разных детей степень выраженности той или иной потребности варьируется в зависимости от их психологического склада. Для некоторых детей остаются ведущими потребности низших уровней, а к высшим они никогда не испытывают большого устойчивого интереса.

Данная теория потребностей обращает внимание родителей и педагогов на тот факт, что дети не станут стремиться к развитию, если в первую очередь не будут удовлетворены их потребности в безопасности, принадлежности к группе и уважении. Даже при должном присмотре без удовлетворения базовых психологических потребностей дети замирают в развитии. Например, психологи установили, что физический тактильный контакт младенца с матерью или другим взрослым, который заботится о ребенке, – необходимый фактор для нормального роста детского организма. А младенцы, полностью лишённые общения со взрослыми, получают задержки в умственном развитии.

По мере взросления дети переживают кризисы роста, которые делают более актуальными те или иные психологические потребности. Так, к основным

психологическим потребностям ребенка дошкольного возраста можно отнести: до трех лет – общение, эмоциональные связи с другими людьми, потребность в познании; с трех до семи лет – уважение, независимость. Основные потребности детей младшего школьного возраста – признание, самоактуализация; детей подросткового возраста – принадлежность к группе, независимость.

Уровни потребностей по Маслоу дают подсказку родителям и педагогам, на какие действия необходимо ориентироваться в воспитании ребенка.

Основные потребности ребёнка:

**Потребность ребенка в безопасности** является базовой, и основана на инстинкте самосохранения. Именно, повышенная потребность в безопасности делает многих детей, с точки зрения родителей, такими «невыносимыми» и постоянно требующими внимания. Если потребность ребёнка в безопасности удовлетворяется в полной мере, то со временем она отходит на второй план, превращаясь в столь полезное качество, как осторожность. Если же потребность в безопасности не удовлетворяется, то ребёнок становится тревожным. И тогда он пытается удовлетворить потребность в безопасности путем выбора определенной стратегии поведения, зачастую неадекватной действительности: враждебность с целью расплаты с отвергающим взрослым; сверхпослушание для возврата любви значимого близкого, жалость к себе как призыв к сочувствию, идеализация себя как компенсация чувства неполноценности. Результатом является невротизация потребностей ребенка.

Семейные традиции и ритуалы – отличный способ дать ребенку чувство стабильности и безопасности. Это может быть что угодно: еженедельный семейный обед, вылазка на природу с ночевкой в одно и то же время года, походы на спортивные матчи, ежемесячная генеральная уборка, в которой участвуют все члены семьи. Главное – сделать мероприятие обязательным. Подобные традиции не только дают чувство стабильности, но и сплачивают семью и дарят теплые воспоминания на всю жизнь.

Неудовлетворенная потребность в безопасности: неврозы, фобии, патологическая боязливость, ощущение брошенности. Ребенок будет воспринимать массу поведенческих ситуаций как источник потенциальной опасности, что значительно снизит его социальную активность и ухудшит качество жизни.

**Потребность ребенка в здоровье** подразумевает сохранение телесной и духовной гармонии. Детям, необходим особый медицинский контроль. К правильному образу жизни нужно привлекать семью, детей. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

**Потребность ребенка в умственном развитии и образовании** подразумевает необходимость изучать окружающий мир, формировать о нем определенное представление и получать соответствующее образование. Необходимо отметить, что у детей с нереализованными потребностями в безопасности и эмоциональном комфорте когнитивные потребности могут быть

снижены. Лет до 7–10 ребенок находится в постоянном процессе познания; а если взрослые не отобьют у него к этому вкус – то и всю жизнь!

Каждый человек с рождения обладает уникальными способностями и талантами. Выявить их – не значит найти то, в чем ребенок самый лучший. Для развития настоящего дарования мало тяжелого и кропотливого труда – энтузиазм в работе так же необходим. Чтобы потребность ребенка в росте была реализована, необходимо поддерживать его естественные интересы к любым занятиям: и к тем, в которых он силен, и даже, на первый взгляд, к бесполезным занятиям. Родители часто неосознанно, а порой и вполне понимая, что делают, пытаются реализовать с помощью детей свои собственные амбиции. Но ребенок не приходит в этот мир, чтобы потешить эго родителей. Он рождается, чтобы быть счастливым, реализуя свои собственные цели и мечты. И только самостоятельно ставя перед собой задачи и преодолевая стоящие на пути трудности, можно расти как личность и развиваться.

Неудовлетворенные познавательные потребности (образование, умственное развитие: узкий кругозор, примитивность мышления, отсутствие стремления к личностному росту и развитию).

**Потребность ребенка в привязанности** в общей форме можно определить как «близкую связь между двумя людьми, не зависящую от их местонахождения, длящуюся во времени и служащую источником их эмоциональной близости» (Вера Фалберг). Привязанность – это стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас.

**Потребность ребенка в эмоциональном развитии** – это потребности ребенка в хорошем отношении, во взаимодействии с окружающими. Каждый ребенок является уникальным и отмечен индивидуальными чертами характера, присущими ему с самого рождения. Родители часто обсуждают различие характеров своих детей, даже когда они находятся еще в младенческом возрасте. Один может быть очень шумным и непоседливым, в то время как другой – тих и спокоен. Но, несмотря на все различия, существующие между отдельными детьми, все они, будучи развивающимися личностями, имеют общие эмоциональные потребности, которые обязательно должны найти удовлетворение ради их будущего благополучия.

**Нереализованные эмоциональные потребности:** стремление любой ценой заслужить хорошее отношение окружающих (даже с помощью лжи, антисоциального поведения и т.д.); неразборчивость в знакомствах, во взрослом возрасте – в сексуальных контактах.

**Потребность в идентичности** – это потребность чувствовать свою уникальность, неповторимость и вместе с тем принадлежность к семье. Идентичность можно определить, как знание того, из каких разных частей состоит наша личность, это принятие себя, необходимое для того, чтобы успешно продвигаться по жизни с ощущением собственной целостности.

Данный мотив не стоит в приоритете среди потребностей детей дошкольного возраста, становится более актуальным у школьников и достигает максимальной значимости у подростков. Но даже маленьким детям обидно чувствовать себя

изолированными, когда от их общества отмахиваются, ссылаясь на их юный возраст.

С детьми можно и нужно обсуждать финансовые вопросы и рабочие проблемы родителей. Конечно, не стоит этого делать в тревожно-пессимистическом ключе. Но, приобщая детей к этой части жизни, можно дать им почувствовать себя частью «семейной команды», научить их ответственности и показать пример того, как справляться с жизненными трудностями. Хорошим способом приобщить ребенка к кругу взрослых может стать семейный совет, на котором будут сообща решаться различные бытовые и семейные проблемы. Принимая участие в таких обсуждениях, ребенок чувствует ценность своего мнения для родителей и осознает важность своей роли в жизни семьи.

Ощущая крепкую связь со своими близкими, ребенку проще противостоять негативным влияниям извне и избежать попадания в плохую компанию подростков. Ведь такая очень важная потребность, как желание быть частью значимой группы, уже удовлетворена как минимум в кругу семьи.

***Нереализованная потребность в идентичности.*** Потеря чувства идентичности проявляется в действиях и отношениях ребенка. Он с презрением и враждебностью относится к тем социальным ролям, которые предлагает ему общество, ближайшее окружение. Агрессивность, негативизм являются одними из показателей неприятия и отвержения социальной ситуации, предоставленной для него взрослым, обществом в целом. Кроме этого размытость границ идентичности проявляется в противоречивых действиях, во взаимоотношениях ребенка.

***Потребность ребенка в социальной адаптации*** – это социализация ребенка в обществе, усвоение социальных норм и правил поведения, социальных ролей, общение со сверстниками и взрослыми, навыки самообслуживания и бытовые навыки.

***Неудовлетворенная потребность в социальной адаптации*** приводит к таким нарушениям: тенденция к понижению активности, ведущая к апатии и вещизму, может быть гиперреактивность с уходом в асоциальную и криминальную деятельность; у кого-то наблюдается тенденция вести себя демонстративно, вызывая в обществе, пытаясь привлечь к себе внимание взрослых, при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности

***Потребность в уважении и признании.*** К числу основных потребностей ребенка дошкольного возраста относится желание ощущать себя самостоятельным существом. Упрямство и своеволие – обычные симптомы кризиса трех лет у детей. Именно в этом возрасте ребенок осознает себя как отдельную личность, оценивает границы собственной воли и желаний.

Также потребность в уважении остро осознается в подростковом возрасте. Детям в этот период просто необходимо, чтобы в них видели полноценных людей, и дали им право на собственные мысли и чувства. Дать ребенку право на собственные чувства – это значит не игнорировать его эмоции, не высмеивать и не уменьшать значимость его переживаний. Пусть с высоты опыта взрослого человека детские проблемы кажутся неважными, но для ребенка это не так. Если детские чувства подавляются или опошляются родителями, ребенок просто замыкается. В итоге поведение сына/дочери становится или робким и неуверенным, или

чрезмерно вызывающим, агрессивным. В обоих случаях эмоциональный контакт с ребенком и его доверие к нам теряется.

Ничто так не вредит самооценке, как чрезмерная и грубая критика. Если в негативных замечаниях по поводу поведения ребенка не улавливается и тени заботы о его чувствах, это заставляет подростка чувствовать себя так, как будто своими замечаниями родители пытаются подогнать его под некий идеализированный стандарт, угодный только им самим. Но ребенок – отдельная личность. Поэтому необходимо, чтобы взрослые считались с его желаниями так же, как и со своими собственными.

*Чтобы ребенок развивался в здоровом психологическом климате, достаточно научиться всегда видеть в нем развивающуюся личность и относиться к ней с уважением.*

## «АКСЕЛЕРАЦИЯ У ДЕТЕЙ»

*Ахметзянова Роза Загирова*

*Учитель биологии*

*МОАУ СОШ №10 «Центр образования»*

Важный этап развития детского организма – период полового созревания. Наиболее информативным показателем полового развития детей в пубертатном периоде являются вторичные половые признаки (ВПП) – внешние проявления глубоких эндокринных изменений, сопровождающих начало, нарастание и окончание полового созревания. Степень их развития позволяет судить о физиологичности течения полового созревания, а также выявить его разнообразные отклонения. Время начала пубертата может варьировать, отражая степень биологической зрелости организма. Начало появления ВПП зависит от состояния здоровья, питания, климатических условий и генетических особенностей. Согласно принятым в педиатрической эндокринологии правилам, физиологическими рамками начала полового созревания является возраст от 8 до 13 лет.

В настоящее время в пубертате произошли существенные изменения [1, 6, 10, 11]. Изменения в социальной сфере, а также негативное экологическое влияние обусловили формирование двух полярных по признакам течения пубертации групп детей. Одна группа детей, имеющая более или менее выраженную тенденцию к раннему пубертату и половой социализации и которая с каждым годом становится все меньше. Другую группу составляют дети с ретардацией полового развития. В целом число детей с нормально протекающим пубертатным развитием в популяции уменьшается [2, 4, 5, 7, 8].

Группу детей с ретардацией полового развития составляют дети из семей с устойчивым дефицитом питания. В пищевом рационе таких детей выявлена нехватка жирорастворимых витаминов и витаминов группы В. Напряженный характер учебы, значительный объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для ребенка, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессорное воздействие на развивающийся детский организм. Длительное пребывание детей в таких условиях способствует негативным сдвигам в физиологических реакциях организма, что формирует невротические расстройства с последующей их соматизацией и преобладанием в клинической картине висцеральных синдромов в виде нарушений деятельности сердца, желудка, кишечника и других органов. Лишь 10% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, у 40–45% из них имеются хронические заболевания и у 45–50% – серьезные морфофункциональные отклонения, при этом у каждого второго школьника наблюдается сочетание нескольких хронических заболеваний с рядом функциональных нарушений, что существенно ослабляет организм.

Характерным для детей становится «трофологический синдром», характеризующийся дисгармоничным физическим развитием, снижением функциональных резервов, задержкой полового развития. В современной



популяции школьниц увеличивается процент девушек, отстающих по биологическому возрасту от календарного. Так, среди 13–14-летних девочек их 32%, среди 15–16-летних – 25%, среди 17–18-летних – 22%. Это является неблагоприятным прогностическим признаком в плане дальнейшего ухудшения физического развития и репродуктивного здоровья детей. Об этом свидетельствует и сокращение в популяции числа девушек с ранним появлением менархе – до 12,5 лет, за последние 10 лет – с 33 до 10% [9, 14]. У старшеклассниц в структуре гинекологических заболеваний преобладают нарушения менструального цикла (20–54%) с потерей трудоспособности по типу резко болезненных менструаций, сопровождаемых выраженными вегетативными реакциями, и маточных кровотечений. Среди девочек с дисменореей 70,5% больных составляют пациентки 15–17 лет.

Не менее редкой патологией являются гипоменструальный синдром и аменорея (16–20%) в сочетании с гиперандрогенными проявлениями и метаболическими нарушениями. Частота воспалительных заболеваний половых органов у девочек увеличилась в 1,2 раза. Увеличилось число девочек абсолютного или относительного риска бесплодия. Нарушения полового Общественное здоровье и организация здравоохранения, экология и гигиена человека 45 развития отрицательно сказываются в дальнейшем не только на репродуктивной функции, но и на функциональной деятельности всех органов и систем организма.

В течение последних лет вопрос о начале пубертата вызывает широкую дискуссию. На основании исследований, проведенных в Европе и России, было сделано заключение, что в настоящее время тенденция к акселерации пубертата остановилась, более того, выявлена задержка полового развития [12, 13]. Таким образом, в пубертатном периоде на современном этапе произошли изменения, которые выражаются в формировании двух полярных по признакам течения пубертации групп (группу, имеющую тенденцию к раннему пубертату и половой социализации, и группу с ретардацией полового развития).

## «ДЕТИ В СПОРТЕ. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ»

*Михайлова Ирина Ангамовна,  
педагог-психолог МОАУ СОШ №17*

Хоккей - один из самых популярных видов спорта во всем мире. Он закаляет здоровье, воспитывает сильные качества личности.

Прежде всего хоккей — это прекрасная платформа для формирования здорового образа жизни. Подготовка спортсмена-хоккеиста подразумевает развитие широкого комплекса физических качеств на каждом этапе. Хоккей также, как и любой другой вид.

Как бы печально это не звучало, но в нашем детском спорте как никогда остро стоит проблема здоровья. Причём происходит не только физиологические изменения на организменном уровне, но и идет формирование личности детей в спорте. Как правило, вопросы подобного характера всегда не удобные, и большинство руководителей клубов предпочитают не замечать такие вещи, вместо того чтобы с ними бороться.

Как это происходит?

Все очень просто. Есть мальчик, который занимается хоккеем, и папа у него условный мэр. У мальчика довольно средние результаты, и со временем парнишка начинает не выдерживать конкуренцию и отправляется на скамейку запасных. Вот тут-то в дело и вмешиваются влиятельные родители — с помощью различных рычагов давления они пытаются «пробить» своему сыну место в основном составе. Иногда такие вопросы решаются с тренером, а иногда — через руководство клуба. Как итог — парнишка получает место, которое он не заслужил, а кто-то другой, который действительно показывает хороший уровень игры остаётся за бортом. Картина в конечном итоге получается очень печальная: «блатной» спортсмен не показывает хорошей игры, но играет, а простой хоккеист со временем тоже ухудшает свои показатели из-за отсутствия игровой практики. А ведь если мылить масштабнее, то это на прямую влияет на уровень игры юниорской, молодежной, а затем и основной сборной страны. Таланты, которых «бортанули» в детском или молодежном хоккее зачастую заканчивают хоккейную карьеру, которая толком то и не началась, а «блатные» попросту не тянут.

Прежде всего хоккей — это прекрасная платформа для формирования здорового образа жизни. Подготовка спортсмена-хоккеиста подразумевает развитие широкого комплекса физических качеств на каждом этапе.

На формирование личности оказывают влияние генетические особенности индивида, полученные им при рождении, физическое окружение, культура окружающего общества, социальное окружение, индивидуальный опыт человека. Уникальный индивидуальный опыт представляет собой один из самых значимых факторов формирования личности человека.

Хоккей как командный вид спорта с системой правил, наличием славной истории в условиях меняющихся температур является эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой

общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно.

В процессе занятий закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Особенность спорта – обязательность соревнований – прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.

Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестоким правилам. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели.

Интересно, что если сердиться на себя, то усталость становится меньше, делаешь новые усилия и получаешь лучший результат. Спортсмен начинает действовать. Он работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений – техникой выполнения упражнений. Но не только этим, Он формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда робеет. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением.

Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Человек учится управлять собственными движениями, учится быть точным, предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать, удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата.

Хоккей как любой спорт развивает мускулы и закаляет дух, потому что приходится справляться с различными внешними трудностями и внутренними препятствиями. Их тоже надо преодолеть, чтобы достичь успеха.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий. Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся

своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

При занятиях хоккеем формируется целеустремлённость подростка. В силу этого своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе многопланового своего тренировочного процесса всё новые трудности.

Подросток через занятие хоккеем понимает, что спорт – не лёгкая забава, а трудное дело. Таким образом, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни силу воли, уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный эмоциональный фон, оптимизм.

Каждый человек живёт среди других. Команда игроков - это очень сплочённый коллектив. В игре формируется очень важная для подростка самооценка на основе реальных ситуаций его места в команде. Верная самооценка способствует успешному развитию личности.

## «РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ»

*Хасанова Светлана Альбертовна,  
педагог-психолог СОШ №10 «Центр образования»*

Проблема стресса, остается актуальной, особенно важен ее прикладной аспект. Концепция стресса, сформулированная канадским ученым Гансом Селье, оказала большое влияние на различные направления науки о человеке: медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Предпосылкой возникновения и широкого распространения учения о стрессе можно считать возросшую в наше время актуальность проблемы защиты человека от воздействия неблагоприятных факторов среды, проблемы адаптации и поведения в условиях стрессовых и критических жизненных ситуаций.

Известно, что стресс может спровоцировать любое заболевание. Стресс играет большую роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда психосоматических заболеваний внутренних органов. В этой связи в настоящее время существует потребность в профилактике стрессовых состояний, а также в формировании навыков поведения в условиях стрессовых ситуаций (предупреждение, преодоление).

Основные проявления стресса у детей и подростков:

- перепады настроения и раздражительность;
- повышенная тревожность, чувство опасения и чрезмерная бдительность;
- повышенная утомляемость;
- нарушения сна;
- ночное недержание мочи;
- физический дискомфорт, в том числе боли в животе, груди, спине и головные боли;
- трудности с дыханием в сочетании с тетанией, парестезиями в области ладоней, стоп и перорально, сведением мышц ног и рук;
- суетливость и проблемы с концентрацией внимания, что резко снижает успеваемость;
- ребенок становится замкнутым или много времени проводит в одиночестве, избегает контактов как со сверстниками, так и со своими близкими, в том числе родителями.

Перечисленные симптомы различны по интенсивности и в целом их можно рассматривать как проявление нарушенной адаптации.

Важно! Стресс может представлять опасность и становится проблемой, когда у ребенка нарушаются адаптация и имеет место неэффективное управление стрессом.

Для многих детей эмоциональные и другие стрессы мешают нормальному физическому функционированию, нарушают психосоциальное благополучие. Стрессы, к которым нет адекватной адаптации, снижают способность к самоконтролю, а также повышают риск развития тревожных и депрессивных расстройств, с последующим увеличением частоты обращений за медицинской помощью.