**Признаки эмоциональных нарушений у детей и подростков**

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 говорил, он теряет «нить» диалога, как будто ему совсем неинтересна беседа. Ребенок с трудом собирается с мыслями, школьный материал у него «в одно ухо влетает, из другого вылетает».

3-й симптом – нарушения сна  и чрезмерная усталость. О наличие такого симптома можно говорить, если ребенок постоянно чувствует себя уставшим, но, несмотря на это, ему не удается с легкостью заснуть, а утром - проснуться. «Сознательное» просыпание 1-го урока является  одним из самых частотных видов протеста против школы.

4-й симптом – боязнь шума и/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 теребит 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 настроем… И так может быть по нескольку 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. Когда ему звонят по  телефону, он думает, отвечать ли на звонок, часто просит передать звонящему, что его нет дома. 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). Видимо, в склонности к таким расстройствам большое значение имеет генетическая предрасположенность к колебаниям эмоционального фона. Конфликты в семье  и школе также являются причиной развития эмоциональных нарушений у детей.

Проявления эмоциональных нарушений у детей. 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 школе;

Социальная замкнутость;

Изменение продолжительности сна;

Изменение психомоторной активности;

Несвойственная раньше агрессивность;

Cоматические жалобы;

Изменение аппетита и массы тела;

Потеря энергии;

Ожидание наказания;

Суицидальные намерения или попытки.

Заместитель директора по учебной работе М.В.Говор