

## ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,  
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,  
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ**





Что заставляет одного человека идти к цели вопреки всем трудностям и препятствиям, а другого – опускать руки при малейшей неудаче? Почему один сдается легко, а другой – никогда? Кто способен выстоять, если отвергла любимая, рухнула карьера? Что помогает таким людям строить судьбу заново? Почему некоторые люди быстро оправляются от состояния беспомощности, другие – никогда? Почему одни остаются беспомощными только в конкретной ситуации, другие сдаются и в абсолютно новых обстоятельствах?

Н. Селигман предположил, что решение проблемы, относительно того, кто подвержен чувству беспомощности, а кто – нет, кроется в стиле объяснения, т.е. в том, как люди объясняют сами себе причину своих неприятностей. С точки зрения М. Селигмана, существует три основных параметра стиля объяснения:

**ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ.** Можно сказать, что это ответ на «проклятый русский вопрос»: кто виноват? Когда происходят неприятности, мы можем обвинять в них себя, обращаясь внутрь, либо других людей и обстоятельства, обращаясь вовне. Те, кто обвиняют в неудачах себя, приходят в итоге к низкой самооценке. Те, кто обвиняют внешние обстоятельства, не теряют самоуважения в неблагоприятных условиях. В целом они больше нравятся себе, чем те, кто лишь себя считают виновниками своих неудач.

**ПОСТОЯНСТВО.** Если мы думаем о неприятностях в категориях «всегда» и «никогда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то наш стиль – пессимистический. Если мы думаем в категориях «иногда», «в последнее время», пользуемся ограничительной терминологией, и считаем, что неприятности носят временный характер, наш стиль – оптимистический. Пессимист говорит: «Вечно у меня так...», оптимист – «Сегодня неудачный день...» В нашем мини-тесте в начале статьи – это второй вариант ответов.

**ШИРОТА.** Постоянство – характеристика временная, широта – пространственная. Люди, которые дают универсальное объяснение своим неудачам, склонны капитулировать по всем направлениям, хотя неудача постигает их в одной конкретной области.

