

- Баланың өміріндегі кез-келген маңызды, бірақ табиғи өзгерістер. Мысалы, балабақшаға немесе мектепке түсу, інісінің пайда болуы, көшу, мектепті ауыстыру, ажырасу немесе ата-анасының қайта үйленуі. Әрине, әр түрлі балалар бірдей жағдайды әр түрлі қабылдауы мүмкін.

- Дағдарыстық жағдайлар (балаға немесе оның көзінше жасалған зорлық-зомбылық, әскери қақтығыс аймағына кіру, терроризм актілері, отбасын үйінен немесе мүлкінен айырған дүлей зілзала, жазатайым оқиға, жақын адамының ауруы немесе жоғалуы және т.б.). Есте сақтау маңызды: бала үшін психо-травматикалық жағдай ересек адамның көзқарасы бойынша шамалы оқиға болуы мүмкін-мысалы, сүйікті хомяқтың өлімі.

- Белгісіздікке немесе отбасынан бөлінуге немесе ауырсынуға байланысты қарапайым өмірлік жағдайлар. Мысалы, жазғы лагерьге алғашқы сапар, тіс дәрігеріне бару немесе тағайындалған медициналық процедуралар (инъекциялар, асқазанды зондтау және т.б.), ауруханада тексеру, алдағы операция. Қуанышты оқиғалар стресстің көзі бола алады. Мысалы, алдағы кездесу немесе қонақтарға бару.

- Интенсивті психикалық және эмоционалдық жүктемелер: үнемі бәсекелестік, басқа балалармен бәсекелестік, ақпараттық жүктемелер (теледидар, Интернет).

- Отбасындағы қолайсыз жағдай (ата-аналардың жанжалдары, баланың ата-анасымен немесе басқа отбасы мүшелерімен қарым-қатынасы бұзылған), сыныптастарымен шиеленісті қарым-қатынас, мұғалімдермен жанжал.

Ересек адам ерте ме, кеш пе жанжалдарға жауап берудің өзіндік тәсілдерін, психикалық шиеленіспен күресудің өзіндік тәсілдерін дамытады. Балада мұндай стресстен қорғаныс әлі дамымаған.

Балалардағы стресстік жағдайдың негізгі белгілері

1. Баланың көңіл-күйі жиі өзгереді немесе тұрақты, жағымсыз көңіл-күй басым болады.
2. Баланың ұйқысы нашарлайды, ол әрең ұйықтайды және өте тыныш ұйықтайды.
3. Жақында оған өте оңай берілген жүктемеден кейін бала тез шаршайды.
4. Бала себепсіз жанасады, шамалы себеппен оңай жылай алады немесе керісінше тым агрессивті болады.
5. Бала ыңғайсыз психологиялық жағдайдың белгілерін көрсетеді: ол шашыраңқы, ұмытшақ, тынышсыз, өзіне, күшіне деген сенімділігі жоқ.
6. Балада психологиялық стресстің жағдайы бұрын байқалмаған қисықтық пен қыңырлықта, байланыстардан қорқуда және жалғыздыққа ұмтылуда көрінуі мүмкін. Ол құрдастарының ойындарына қатысуды тоқтатады, тәртіпті сақтауда қиындықтарға тап болады.
7. Кейде бала бұрын байқалмаған нәрсені үнемі шайнайды немесе сорады. Немесе оның тәбеті тұрақты түрде жоғалады.

