

СТРЕСС У ДЕТЕЙ

СТРЕСС — это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка, когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для его психики.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА У ДЕТЕЙ

Причины возникновения стрессового состояния у детей могут быть разными. При этом не только отрицательные события могут вызвать стресс, но и положительные. Вот некоторые из них:

- Развод родителей.
- Смерть близкого человека или домашнего питомца.
- Ссора с другом.
- Насилие (физическое или психическое).
- Появление еще одного ребенка в семье.
- Вступление родителя в брак с кем-то, у кого уже есть дети.
- Чрезмерные нагрузки в учебных учреждениях.
- Переезд.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА СТРЕСС?

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, а ранее такого не наблюдалось, то это должно стать поводом для волнений

ВОЗРАСТНОЕ СООТВЕТСТВИЕ

Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родителям необходимо более внимательно присмотреться к нему.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

Насколько поведение ребёнка не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента. Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему.



КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС У ДОШКОЛЬНИКОВ?

1. Давайте возможность ребенку не менее 1 часа в день свободно играть при этом не задумываясь о порядке. Дети «скидывают» скопившееся напряжение в игре.
2. Следите за режимом дня и питанием своего ребенка. Детям необходимо высыпаться, чаще быть на свежем воздухе.
3. Выражайте любовь и поддержку своему ребенку.
4. Воздержитесь от наказаний ребенка за утомляемость и капризность.
5. Давайте возможность ребенку больше двигаться.
6. Дозируйте нагрузку на интеллектуальную и волевою сферу. Старайтесь не переутомлять ребёнка развивающими занятиями.



Если Вы видите, что ребенку сложно справиться со своим состоянием и Вы не знаете, как ему помочь, то обратитесь за помощью к психологу.