

Про стресс у детей

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



Причины стресс у детей

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

- ⊙ Развод родителей;
- ⊙ Смерть близкого человека или домашнего питомца;
- ⊙ Ссора с другом;
- ⊙ Насилие;
- ⊙ Появление ещё одного ребёнка в семье;

Как узнать, что у ребенка стресс, а не что-то другое?

- 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 родители должны более внимательно присмотреться к ребенку.

- 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?

- ✓ Давайте возможность ребёнку не менее 1 часа в день возможность свободно играть при этом не задумываясь о порядке. Дети скидывают скопившееся напряжение в игре.
- ✓ Следите за режим дня и питанием своего ребёнка. Ребёнок должен высыпаться, чаще быть на свежем воздухе.
- ✓ Выражайте любовь и поддержку своему ребёнку.
- ✓ Не наказывайте ребёнка за утомляемость и капризность.
- ✓ Давайте возможность ребёнку больше двигаться.
- ✓ Дозируйте нагрузку на интеллектуальную и волевую сферу. Старайтесь не переутомлять ребёнка развивающими занятиями

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

