



«Стоп стресс!»

Чек-лист

«Реагируем вовремя! Признаки острого стресса»

- Ребёнок становится более требовательным, раздражительным и вспыльчивым, чем обычно. Появляются или усиливаются/учащаются вспышки агрессии, вызывающего поведения;
- Ребёнок отказывается от еды (причём он может как на самом деле терять аппетит, так и делать это демонстративно, «на зло»);
- Наблюдается ухудшение сна, появляются/усиливаются кошмары;
- Вполне самостоятельный до этого ребенок «впадает в детство», капризничает, ведет себя «как малыш»;
- Усиливаются страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться;
- Отмечается частое, резкое и необоснованное ухудшение настроения, слезливость;
- Возникают или усиливаются дефекты речи;
- Ребенок жалуется на отсутствие сил, головные боли, тошноту, неясного происхождения боли;
- Родители замечают частые попытки обмануть их;
- Отмечается постоянное нежелание идти в детский сад или школу и общаться с друзьями;
- Появляется или усиливается замкнутость, ребёнок уходит в себя;

Обратите внимание на то, что чем старше дети, тем больше «примет» у стресса.

Основная задача родителей:

использовать приемы восполнения дефицита положительных эмоций (например, пикник под столом или в импровизированной палатке, любимая настолка, кулинарный поединок, изготовление подарков своими руками и т.д.)

