

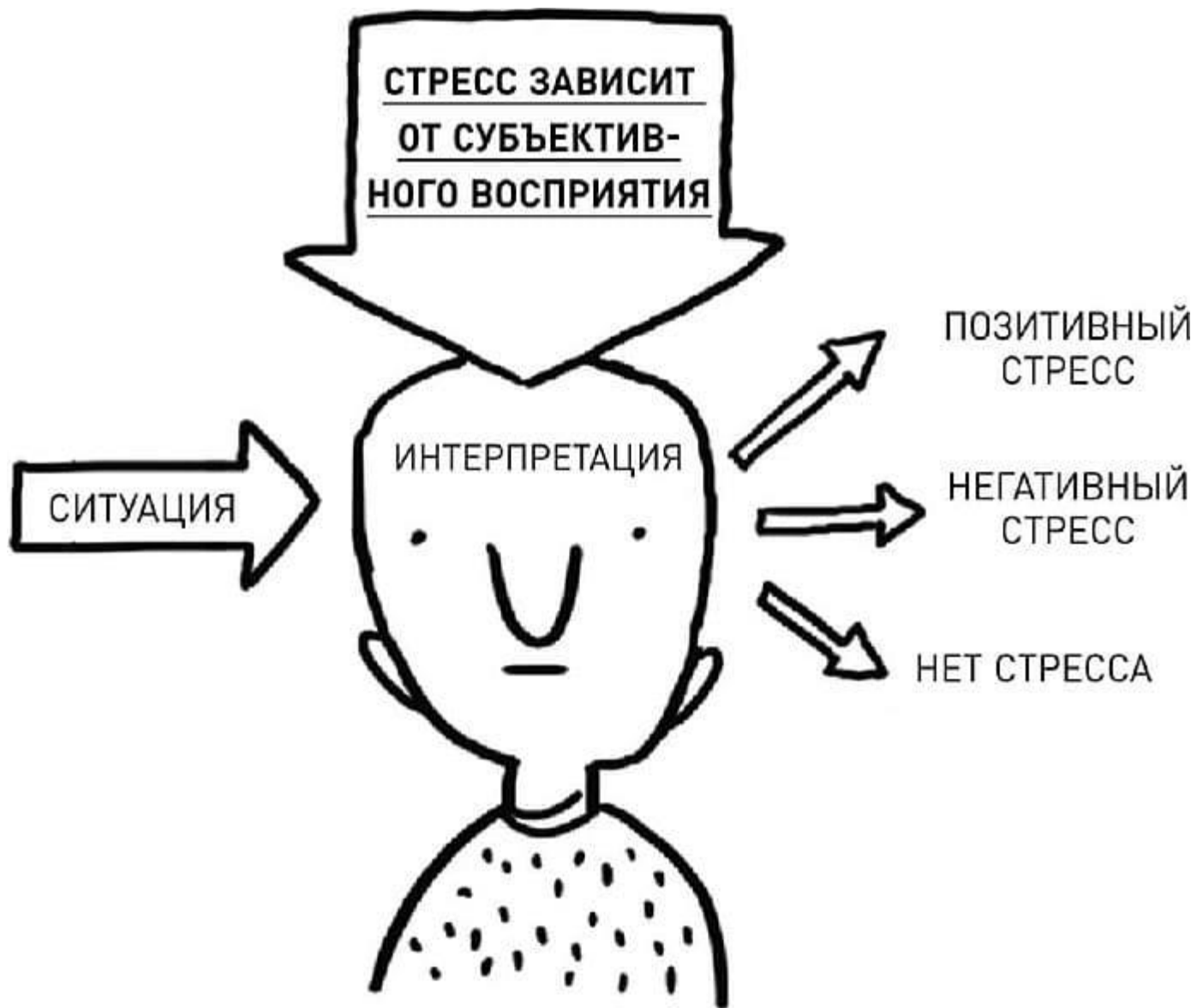


*«Реагируем вовремя! Признаки
острого стресса у детей и
подростков»*



Основные причины:

- психотравмирующие события (связанные с угрозой жизни и здоровью, с потерей значимого лица)
 - хронические конфликты
 - резкая смена образа жизни (развод, переезд, смена школы)
 - дидактогении
 - расставание с родителями (у дошкольников)
- и т.д.



Для того, чтобы суметь помочь, прежде всего нужно знать, как «выглядит» детский стресс:

- 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.

Основные задачи родителей

– создать доверительный контакт с ребенком, чтобы иметь возможность вовремя скорректировать сложившуюся ситуацию и избежать проявлений более сложных эмоциональных состояний.

-использовать приемы восполнения дефицита положительных эмоций

-развивать навыки эмоциональной саморегуляции

Рецепт для лечения стресса:

танцы, теплые объятия,
творческое самовыражение,
плач, хороший сон,
искренний совместный смех,
движение в своем темпе, **ЛЮБОВЬ**

