

Про 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 У РЕБЕНКА, НО И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ТАКИХ ПРИЧИН:

- ☉ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ
- ☉ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА
- ☉ ССОРА С ДРУГОМ
- ☉ НАСИЛИЕ
- ☉ ПОЯВЛЕНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ
- ☉ ВСТУПЛЕНИЕ РОДИТЕЛЯ В БРАК С КЕМ-ТО, У КОГО УЖЕ ЕСТЬ ДЕТИ



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 РЕБЕНКА 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. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВЫСПАТЬСЯ, ЧАЩЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
3. ВЫРАЖАЙТЕ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ СВОЕМУ РЕБЕНКУ
4. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКА ЗА УТОМЛЯЕМОСТЬ И КАПРИЗНОСТЬ
5. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ
6. ДОЗИРУЙТЕ НАГРУЗКУ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ И ВОЛЕВУЮ СФЕРУ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬ РЕБЕНКА 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