



РОДИТЕЛЯМ

О

ДЕТЯХ

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ

малыша при нарушении его психологической безопасности

могут проявляться:

- 1. В трудностях засыпания и беспокойном сне.**
- 2. В усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла.**
- 3. В беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности.**
- 4. В рассеянности, невнимательности.**
- 5. В беспокойстве и непоседливости.**
- 6. В отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально «жметя» к ним.**
- 7. В проявлении упрямства.**
- 8. В том, что он постоянно сосет палец или жует что – нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу, или наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита.**
- 9. В боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате не находя себе занятия).**
- 10. В игре с половыми органами.**
- 11. В подергивании плеч, качании головой, дрожании рук.**
- 12. В снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения.**
- 13. В повышенной тревожности.**
- 14. В дневном и ночном недержании мочи, которого ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.**

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в состоянии психо-эмоционального напряжения (только в том случае, если они не наблюдались ранее)



Как помочь своему ребенку преодолеть стресс?

Стресс для любого ребенка – угрожающее состояние эмоционального напряжения, которое отражается как на психологическом, так и на физическом здоровье. Однако его последствия или так званое посттравматическое состояние несет еще большую опасность, и первоочередная задача взрослого – вовремя определить симптомы подавленности и помочь своему малышу.

Нередко детский стресс может быть продиктован тем, что он видит в таком же состоянии своих родителей и словно «заражается» от них. К тому же, такое состояние часто развивается от банальных страхов, которые взрослые привыкли игнорировать. В таком случае ребенок будет агрессивен, запуган, проявлять неконтролируемые вспышки гнева, слезливость и даже может появиться заикание.

Помощь взрослого человека и родителей в преодолении стресса у ребенка – первоочередная задача, которая может предотвратить многие негативные последствия и вернуть малыша к здоровой жизни.



Действия для устранения стресса:

1. Разузнайте о переживаниях и чувствах своего ребенка.
2. Создайте атмосферу откровенности и доверия, заверьте его, что любой опыт – положительный.
3. Цените своего ребенка при любых поступках и ситуациях.
4. Демонстрируйте открыто свою заботу, любовь и тепло. Как можно чаще обнимайте ребенка.
5. Разграничивайте поступки на те, что можно совершать, и те, которые не стоит, однако не будьте чрезмерно строгими.
6. Подчеркивайте, что важнее сотрудничать, а не соревноваться.
7. Найдите занятия, которыми ребенок сможет помогать семье.
8. Учитывайте его желания, а не только свои потребности и возможности.

Очень важно, чтобы родители помогли своему ребенку развить положительные навыки борьбы с таким состоянием, поскольку это ему пригодится в любом возрасте. Вы можете оказать помощь такими способами:



1. Дети последуют примеру родителей, а не их советам. Поэтому подавайте своим малышам благоразумные примеры подражания – сохраняйте спокойствие в сложной ситуации, контролируйте агрессию и гнев.

2. Развивайте рациональное мышление. Заверьте ребенка, что он должен беспокоиться о последствиях своих поступков, разграничьте понятия фантазий и реальности. Часто дети думают, что родители разводятся потому, что он не выиграл медаль на соревнованиях. Убедите его в правильных причинах поступка.

3. Контролируйте малыша, но в меру. Разрешайте ему принимать решения в рамках семьи.

4. Будьте открыты и откровенны с ним. Обсуждайте, как прошел день у вас на работе и у ребенка в детском саду или в школе, поощряйте его открытость.

5. Занимайтесь физической активностью. Поощряйте интересы ребенка и по возможности осваивайте вместе с ним его хобби.

6. Правильное питание укрепляет нервную систему.

7. Осваивайте техники релаксации и чаще проводите досуг вместе.

ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ !