

STRES U DZIECI

ULOTKA INFORMACYJNA

Dzieci również doświadczają stresu w swoim życiu, jednak jego przejawy mogą się różnić w zależności od wieku. W trudnych sytuacjach zawsze obserwują emocje i zachowanie osób dorosłych. W ten sposób uczą się radzić sobie ze swoimi emocjami i czerpią informacje czy ta sytuacja jest niebezpieczna.



Pamiętaj!
Sytuacje pozornie błahie mogą być źródłem dużego stresu dla dziecka, dlatego nie można ich bagatelizować!

JAK ROZPOZNAC STRES U DZIECKA?

0-3 LAT

- większa nieporadność i nierozłączność z opiekunem,
- **powrót do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszego etapu rozwoju,**
- większa drażliwość,
- zwiększona nadpobudliwość,
- silniejszy lęk,
- częstszy płacz,
- zwiększona potrzeba uwagi



4-6 LAT

- Ignięcie do osób dorosłych,
- **powrót do wcześniejszego etapu rozwoju,**
- zaburzenia snu i odżywiania,
- większa drażliwość,
- słabsza koncentracja,
- przerywanie zabawy,
- przyjmowanie ról dorosłego,
- ograniczona chęć do rozmowy,
- zwiększony niepokój/martwienie się



3 SPOSOBY NA STRES U DZIECI

1 Czytanie bajek terapeutycznych

Bardzo łatwy i przyjemny sposób. Wiele stresowych sytuacji można dzieciom przybliżyć i pokazać, że mogą sobie z tym poradzić. Trzeba znaleźć temat bajki, który odpowiada problemowi dziecka, przeczytać ją razem z nim i potem z o tym porozmawiać.

2 Aktywność fizyczna

Naturalny sposób rozładowania napięcia - dla dzieci i dorosłych.

3 Rutyna

Potrzebna dużym i małym. Stabilizuje dzień, pomaga odnaleźć się w rzeczywistości i obniża niepokój, zwłaszcza przy nowych sytuacjach.

