

Стрес у дітей

Діти також переживають стрес у своєму житті, але симптоми відрізняються в залежності від віку дитини. У складних ситуаціях, вони завжди спостерігають за емоціями та поведінкою дорослих, таким чином навчаючись справлятися зі своїми емоціями та отримуючи інформацію про те, чи є ситуація небезпечною.



Найважливіші симптоми

які повинні привернути увагу вихователів дітей різного віку, безумовно, є

- поведінка, характерна для більш раннього етапу розвитку,
- агресивна поведінка та заподіяння шкоди іншим/руйнування речей,
- відхід від контактів з іншими, уникання людей,
- постійне занепокоєння/сум,
- фізичні симптоми стресу (в психології ми називаємо це соматизацією).



Стикаючись зі складними ситуаціями, **діти звертають увагу на те, як дорослі вирішують проблеми, і наслідують їх. Кожен дорослий теж повинен піклуватися про себе!**

Як можемо допомогти нашим дітям?

6 простих способів подолання стресу для дітей різного віку. Обираючи будь-який із способів, звертайте увагу на вік і можливості дитини!

Рутина

Релаксація

Фізична
активність

Діафрагмальне
дихання

план вирішення
проблеми

казкотерапія

Додаткові поради для вихователів:

- ➔ З'ясуйте, як дитина бачить те, що відбувається, і як вона реагує на ситуацію.
- ➔ Будьте відкриті та розмовляйте з дитиною - діти є майстрами уяви, а це означає, що вони можуть створювати гірші уявлення, ніж ситуація є насправді.
- ➔ Говоріть про емоції - це допоможе дитині почати розпізнавати їх у собі.
- ➔ Пристосуйте вимоги до здібностей дитини - часто джерелом стресу є тиск батьків на дитину, особливо щодо шкільних досягнень.
- ➔ Будьте поруч з дитиною і проводьте з нею час.

Хочете дізнатися більше?
Шишка. Психічне здоров'я.

