

# Как помочь ребёнку преодолеть стресс?

СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ СТРЕСС, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ РЕСУРС ОРГАНИЗМА, ПЕРЕНОСИМ. В ОТЛИЧИИ ОТ ДЕТЕЙ, НА КОТОРЫХ ОН ВЛИЯЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНО.

## КАК ЗАМЕТИТЬ СТРЕСС У ДЕТЕЙ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ?

- ▶ **ОТ 0 ДО 2-Х ЛЕТ:** РЕБЕНОК РАЗДРАЖИТЕЛЕН, ПЛАЧЕТ, ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ, УХУДШАЕТСЯ СОН.
- ▶ **СТРЕСС У ДОШКОЛЬНИКОВ:** ИЗМЕНЕНИЕ В ПОВЕДЕНИИ (СПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК ВДРУГ СТАНОВИТСЯ ВСПЫЛЬЧИВЫМ), РЕГРЕССИЯ (ВДРУГ НАЧИНАЕТ СОСАТЬ ПУСТЫШКУ, ОТ КОТОРОЙ ДАВНО ОТКАЗАЛСЯ, ПРОСИТЬСЯ НА РУЧКИ). МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ СТРАХИ, ПЛАКСИВОСТЬ, ВОЗНИКАЮТ ИЛИ УСИЛИВАЮТСЯ ДЕФЕКТЫ РЕЧИ.



## ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СТРЕСС У РЕБЕНКА?

- ▶ ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧНОГО УКЛАДА ЖИЗНИ (ПЕРЕЕЗД, РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ, УТРАТА)
- ▶ НОВЫЕ УСЛОВИЯ, К КОТОРЫМ НУЖНО ПРИВЫКНУТЬ И АДАПТИРОВАТЬСЯ (ДЕТСКИЙ САД, ШКОЛА)
- ▶ НЕОГРАНИЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ
- ▶ КОНФЛИКТЫ
- ▶ ВНЕЗАПНАЯ ПУГАЮЩАЯ СИТУАЦИЯ
- ▶ НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ
- ▶ ЖЕСТОКОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ
- ▶ ОТСУТСТВИЕ КОНТАКТА С РОДИТЕЛЯМИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТВЕРЖЕНИЕ РЕБЕНКА (ИГНОРИРОВАНИЕ)
- ▶ ТАКТИЛЬНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ (ОТСУТСТВИЕ ОБЪЯТИЙ, ОТКАЗ ОТ НИХ) ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ
- ▶ РАЗЛУКА С СЕМЬЕЙ ИЛИ С ОДНИМ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ
- ▶ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ
- ▶ КРИТИКА, ОБВИНЕНИЯ, ОБЕСЦЕНИВАНИЕ, ВЫСМЕИВАНИЕ И Т.Д.
- ▶ БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ ИЛИ ДРУГИХ ЛИЦ)
- ▶ И ТОМУ ПОДОБНОЕ.

## ЧЕМ РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- ▶ ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЗАМЕЧАЯ ИЗМЕНЕНИЯ.
- ▶ СПРОСИТЬ РЕБЕНКА, БЕСПОКОИТ ЛИ ЕГО ЧТО-ТО. ЕСЛИ МЕЖДУ ВАМИ ЕСТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ПОЗВОЛЯЕТ, ТО, ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО, ВАМ ПОВЕДАЮТ О «ГЛОБАЛЬНЫХ» ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМАХ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ОБЕСЦЕНИВАТЬ СКАЗАННОЕ РЕБЕНКОМ, НЕ СТЫДИТЬ, НЕ ЗАПУГИВАТЬ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫРАЖАТЬ НЕДОВЕРИЕ, ИНАЧЕ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ТАЙНЫ РЕБЕНКА УЗНАЮТ ДРУЗЬЯ, ТЕТИ И ДЯДИ, ПОСТОРОННИЕ ЛЮДИ, НО ТОЛЬКО НЕ ВЫ.
- ▶ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИГРЫ РЕБЕНКА. НЕ РАССКАЗЫВАЕТ ЛИ РЕБЕНОК О СВОИХ ГОРЕСТЯХ ПЛЮШЕВОМУ МЕДВЕДЮ? НЕ СТОИТ ЛИ В УГЛУ ЛЮБИМАЯ КУКЛА ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЕЕ ОТЧИТАЛИ ВАШИМИ НЕДАВНИМИ ФРАЗАМИ В АДРЕС ДИТЯ? ПРОСТО ПОНАБЛЮДАЙТЕ.
- ▶ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ПЕРВОИСТОЧНИКЕ СТРЕССА, НЕОБХОДИМО ЕГО УСТРАНИТЬ. НАПРИМЕР, ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ГОСТЕЙ НАВЯЗЧИВУЮ СОСЕДКУ, ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С КОТОРОЙ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ. ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТА ТЕТЯ КАЖЕТСЯ ВАМ ОЧЕНЬ ХОРОШЕЙ, ВЕДЬ ОНА ТАК ХВАЛИТ РЕБЕНКА И ИЗО ВСЕХ СИЛ УЛЫБАЕТСЯ.
- ▶ АРТ-ТЕРАПИЯ. ТВОРЧЕСТВО ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ ЧУВСТВ. РИСУНОК, ЛЕПКА ИЗ МЯГКОГО ПЛАСТИЛИНА, СКАЗКОТЕРАПИЯ, ПРОСЛУШИВАНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ, ТАНЦЫ И ДРУГИЕ СПОСОБЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОГО СТРЕССА И ПРОЖИВАНИЯ НЕПРИЯТНЫХ СИТУАЦИЙ.

### ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- ▶ НЕСВОЙСТВЕННОЕ РАНЕЕ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ ЗАМКНУТОСТЬ
- ▶ НАВЯЗЧИВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИЛИ ТИКИ
- ▶ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ (ЭНУРЕЗ)
- ▶ ЗАИКАНИЕ (ПОСЛЕ ВНЕЗАПНОЙ ПУГАЮЩЕЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ)
- ▶ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
- ▶ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ, УХУДШЕНИЕ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И Т.П.

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ: ПЕДИАТРУ, ДЕТСКОМУ ПСИХИАТРУ, ПСИХОЛОГУ!

ИМЕННО ОНИ БУДУТ ВАМ ПОМОГАТЬ В УСТРАНЕНИИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ.