

Стресс и тревожность у детей

СТРЕСС – ЭТО ПСИХИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ВНУТРЕННЕГО МИРА РЕБЕНКА, КОГДА ПРИВЫЧНЫЙ ХОД ВЕЩЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЛЮБЫМ НОВОВВЕДЕНИЕМ ДЛЯ ЕГО ПСИХИКИ.

ТРЕВОЖНОСТЬ - ОДНА ИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ, КОТОРАЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОВЫШЕННОЙ СКЛОННОСТИ К ОПАСЕНИЯМ, БЕСПОКОЙСТВУ.

Причины стресса и тревожности у детей

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ. ПРИ ЭТОМ НЕ ТОЛЬКО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ МОГУТ ВЫЗВАТЬ СТРЕСС У РЕБЁНКА, НО И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ТАКИХ ПРИЧИН:

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



Как узнать, что у ребенка стресс?

○ 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 РЕБЁНКА 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 и тревожность у дошкольников?

1. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЁНКУ НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СВОБОДНО ИГРАТЬ ПРИ ЭТОМ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ПОРЯДКЕ. ДЕТИ СКИДЫВАЮТ СКОПИВШЕЕСЯ НАПРЯЖЕНИЕ В ИГРЕ.
2. СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕМ СВОЕГО РЕБЁНКА. РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ВЫСЫПАТЬСЯ, ЧАЩЕ БЫТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
3. ВЫРАЖАЙТЕ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ СВОЕМУ РЕБЁНКУ.
4. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЁНКА ЗА УТОМЛЯЕМОСТЬ И КАПРИЗНОСТЬ.
5. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЁНКУ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ.
6. ДОЗИРУЙТЕ НАГРУЗКУ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ И ВОЛЕВУЮ СФЕРУ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬ РЕБЁНКА РАЗВИВАЮЩИМИ ЗАНЯТИЯМИ.



ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЁНКУ СЛОЖНО СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ, И ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ЕМУ ПОМОЧЬ, ТО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ.