

У ДОШКОЛЬНИКА СТРЕСС?

Стресс – нарушение привычного уклада жизни.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА У РЕБЕНКА:

☐ критика, обвинения, обесценивание, высмеивание

☐ тактильная депривация (отсутствие объятий, отказ от них) или физические наказания

☐ жестокость по отношению к ребенку

☐ неблагоприятная атмосфера в семье

☐ внезапная пугающая ситуация

☐ новые условия, к которым нужно привыкнуть и адаптироваться (детский сад, школа)

☐ отсутствие контакта с родителями, эмоциональное отвержение ребенка (игнорирование)

☐ неограниченное использование гаджетов

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

☐ несвойственное ранее агрессивное поведение или замкнутость

☐ недержание мочи (энурез)

☐ навязчивые действия или тики

☐ заикание

☐ затруднения при концентрации внимания в процессе занятий

☐ расстройства пищевого поведения

Обратитесь к специалистам:

педиатру, детскому психиатру, психологу!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?



1. Подумайте, не пребываете ли вы сами в стрессе.
2. Создайте здоровую атмосферу в доме.
3. Помогите ребенку разобраться в чувствах и прожить их.
4. Добавьте физической активности, это избавит ребенка от лишнего напряжения.
5. Проводите больше времени с ребенком, придумайте поддерживающую традицию или ритуал.

Если у ребенка признаки стресса, что можно делать еще: помочь ему придерживаться здорового режима сна, активности, питания. Можно делать расслабляющий массаж, набирать теплые расслабляющие ванны или ванночки для ног. Детям лучше помогать через игру.

Картотека игр и упражнений на преодоление стресса



Картотека релаксационных игр



Картотека упражнений по арт-терапии



Литература:

<https://ippss.ru/blog/stress-u-detej-prichiny-simptomy-cto-delat?ysclid=m9tdixhtt5739333257>

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/kak-pomoch-rebenku-preodolet-stress-rekomendatsii-psikhologa/?ysclid=m9tdh58gok874415417>