

Дитячий стрес: поняття, види та ознаки

Дитячий стрес порушення звичного ритму життя дитини. Відповідна реакція на зачеплену кимось зону комфорту дитини.

Види дитячого стресу:

- 1) Психологічний (емоційний) стрес. У цьому стані, дитина часто не сприймає себе такою якою є. А також зазнає труднощів у спілкуванні з друзями і близькими. Нерідко емоційний стрес у дитини може бути викликаний сваркою і розлученням батьків.
- 2) Фізичний стрес у дитини пов'язаний з впливом навколишнього середовища і матеріальних чинників на дитячий організм (холод / жара, інфекції, травми і т.д.)

Ознаки стресового стану у дітей:

Варто відзначити, що ознаки дитячого стресу різняться. У трирічних (в зв'язку з кризою 3-х річного віку) вони носять один характер, у дошкільнят-другий, а в учнів взагалі третій.

Молодший шкільний вік:

- 1) швидка стомлюваність (буває таке, що дитина, повертаючись зі школи спить протягом 1,5-2 годин). Це може бути викликано шкільними навантаженнями.
- 2) головні болі (одна з причин перевтоми);
- 3) нічні кошмари (після перегляду фільмів жахів, наприклад);
- 4) часті капризи;
- 5) погіршення сну і апетиту або навпаки-підвищені сонливість і апетит;

Ознаки стресового стану у дітей середнього шкільного віку часто бувають викликані настанням підліткового періоду (перехідного віку):

- 1) брехня;
- 2) погіршення настрою без причини;
- 3) падіння успішності;
- 4) прояв агресії;
- 5) не хоче ходити в школу, стає замкнутою.

Отже, причини прояви дитячого стресу:

різка зміна умов життя (переїзд, поява нового члена сім'ї);

сімейні проблеми: розбіжності між батьками дитини в проблемах виховання, сварки, розлучення;

конфлікти з викладачами та шкільними друзями;

втрата близької людини;

пережитий страх.

Як допомогти дитині подолати стрес.

Дитинство-це період знайомства з навколишнім світом. Це початок спілкування з ровесниками, перші спроби подолання дитиною різного виду труднощів.

І саме в цей період їй особливо потрібна підтримка батьків.

Способи боротьби з дитячим стресом:

Грайте з дитиною! Пограйте з нею в травматичну ситуацію; Нехай дитина грає роль кривдника;

Разом займайтеся творчою роботою (малюйте, танцюйте). Також можна слухати разом красиву музику або провести час за спільним читанням цікавої для дитини книги. Все це -прекрасна антистресова терапія;

Дозвольте вашій дитині трохи похуліганити і розслабитися. І обов'язково складіть їй в цьому компанію:

а) влаштуйте бій подушками;

б) частіше обіймайте і цілуйте свою дитину;

в) ходіть разом на прогулянку;

Необхідно також пам'ятати і про те, що у дітей психологічний стан тісно пов'язаний з фізичним. Тому в якості додаткового способу боротьби зі стресом в життя дитини обов'язково повинні бути включені фізичні навантаження.