



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ СТРЕСС*

ПРИЗНАКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА, НА КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- острая негативная ранее не проявляемая реакция (горький плач) на отсутствие родителя (ранний возраст, дошкольники, младшие школьники);
- замкнутость или, наоборот, возбудимость, расторможенность, агрессивность;
- у дошкольников и детей раннего возраста могут появиться энурез, частые позывы в туалет, сосание пальцев;
- утрата аппетита, нарушение сна;
- эмоциональные проявления: капризы, нытье, плаксивость;
- появление новых страхов;
- у старших дошкольников и младших школьников расспрашивание о случившемся событии, рассказывание своих версий случившегося, внезапное задавание вопросов о произошедшем событии;
- повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.



ПЕРЕЖИВАНИЕ ОСТРОГО СТРЕССА УСИЛИВАЕТ:

- «высылка» из дома, отрыв от семьи в ситуации общего переживания, изоляция от родителей;
- игнорирование переживаний ребенка, неуважение к его чувствам, отрицание права на печаль и грусть.

ПУТИ ПОМОЩИ РЕБЁНКУ

- Важно знать, что ребенок справляется со стрессом в зависимости от того, как переживают событие его семья и ближайшее окружение. А также в зависимости от предыдущего жизненного опыта, состояния здоровья и некоторых других факторов.
- Если ребенок «застрял» в переживаниях, возможно, кто-то близкий не может справиться со своим эмоциональным состоянием. Соответственно, необходимо оказать профессиональную помощь этому члену семьи.
- Для ребёнка важно, чтобы в сложной ситуации был взрослый, способный позаботиться о нём, стать для него эмоционально близким и надёжным человеком.
- Важно, чтобы у ребенка была возможность получить поддержку и разделить свои чувства с другими людьми, получить социальную поддержку в детском саду, школе, социальном центре.
- В сложной ситуации ребёнку можно прочитать книгу Теда О'Нила «Когда случается плохое». Автор простым для ребёнка языком рассказывает о том, что заставляет нас переживать плохие новости — природные катаклизмы, аварии, болезни родственников, друзей — и находить конструктивные способы справиться с бедой.



Если ваши действия по оказанию помощи ребёнку не приводят к положительным изменениям, обратитесь за помощью к специалисту — детскому психологу или психотерапевту.

Телефоны для записи родителей на консультацию:

8 (831)215-04-67; 8 (987)752-76-46

<https://психологическаяпомощь52.рф/>