

Dziecięcy stres:

Stres- to stan bardzo silnego pobudzenia spowodowanego różnymi przyczynami. Stres jest szkodliwy, gdy występuje zbyt często i jest długotrwały.

Stres u dzieci bywa wywołany przez:

- konflikty występujące w domu, szkole, grupie rówieśniczej,
- zmiany, których przebieg uniemożliwia dostosowanie się dziecka (np. śmierć w rodzinie, zmiana otoczenia),
- dążenie do bycia najlepszym we wszystkim,
- wygórowane oczekiwania rodziców wobec dziecka,
- kontakt z przemocą.

Objawy stresu u dziecka, które powinny niepokoić:

- częste przeżywanie niepokoju, lęku,
- bóle i zawroty głowy,
- dolegliwości żołądkowe,
- zgrzytanie zębami,
- depresja,
- wybuchy gniewu,
- brak apetytu,
- apatia,
- kłopoty ze snem,
- omdlenia.

Rodzice! Pamiętajcie o tym, że aby załagodzić objawy dziecięcego stresu należy:

- okazywać dziecku troskę, udzielać wsparcia w trudnych sytuacjach,
- stworzyć ciepły i bezpieczny dom,
- należy chwalić i nagradzać sukcesy dziecka a nie krytykować porażki,
- nie przeciążać dziecka zajęciami dodatkowymi,
- nie zachęcać do przesadnego współzawodnictwa,
- dbać o wystarczającą ilość snu dziecka,
- przygotować dziecko do samodzielnego rozwiązywania problemów.