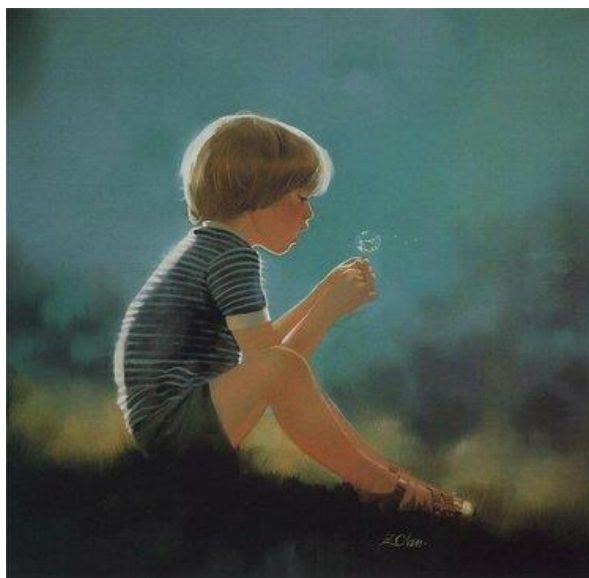


Стрессовые состояния у детей 4-6 лет

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Стресс, в своё время, переживает каждый человек. Но если этот человек взрослый, то есть надежда, что он справится со стрессом быстро и без последствий. Намного сложнее обстоит дело со стрессом у детей.

У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает в виде воспоминаний или страхов преследовать его.



Последствия стресса:

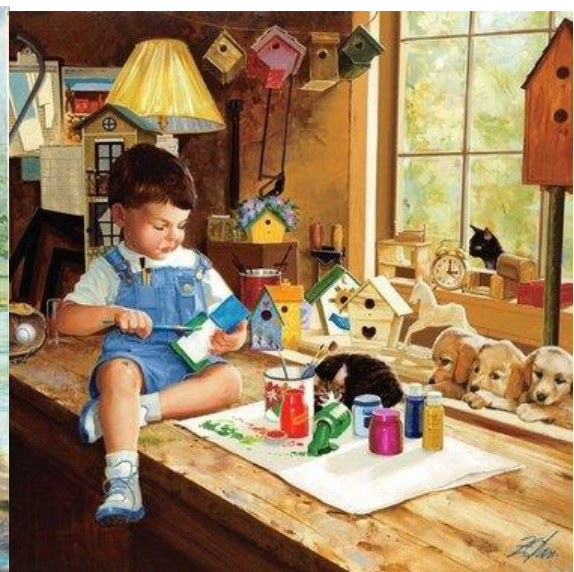
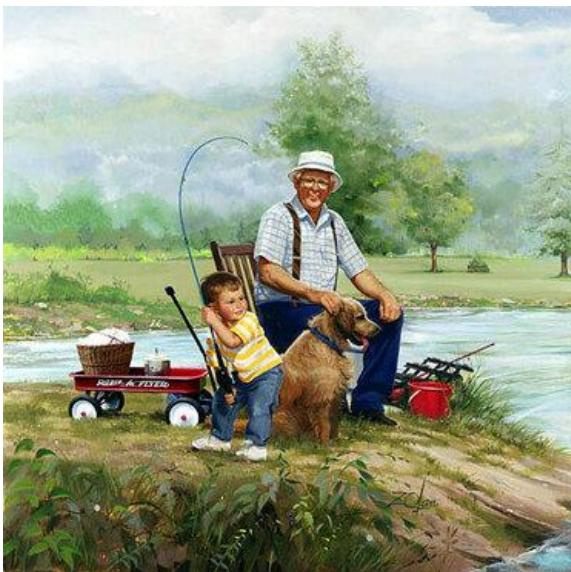
- Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.
- Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребёнка и проблемы с психикой.
- В особо тяжёлых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития. Такой человек никогда не сможет избавиться от психологической травмы, никогда не повзрослеет.
- После пережитого стресса у ребёнка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка.
- Стресс у детей может привести к развитию невроза.
- Дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет.

Причины стресса:

- Посещение дошкольных детских учреждений, расставание с родителями.
- Резкое изменение условий жизни (например переезд).
- Конкуренция в детском саду, во дворе, между братом и сестрой.
- Регулярный просмотр телевизионных программ.
- Конфликт с воспитателями в детском саду.
- Появление страха в результате испуга.
- Внутренний конфликт, когда малыш винит себя за совершение проступка.

Проявления стресса:

- Беспокойство.
- Навязчивые движения, заикание.
- Замкнутость в детском саду.
- Агрессивное поведение и раздражительность.
- Упрямство, протест, бунт.
- Желание ребенка быть маленьким (просит соску, требует качать его на руках, в коляске)



Профилактика стресса:

- Давайте ребенку больше проявлять самостоятельность.
- Поощряйте образное творчество.
- Чаще обнимайте, регулярно проводите время вместе.
- Следите за достаточной физической активностью (не менее 60 минут)
- Правильно организуйте питание ребенка.

К сожалению, стрессовые ситуации неизбежны в жизни ребёнка. Но можно сгладить отрицательное влияние стресса, правильно воспитав ребёнка и помогая ему справиться с жизненными трудностями. Без помощи родителей, а зачастую и профессионального психолога ребёнку не справиться со стрессом.



Кабинет медико-социальной помощи.
МБУЗ ДГКП № 1