

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ»

Подростковый возраст



Уважаемые родители!

Для оказания своевременной помощи своим детям вы должны знать особенности проявления стресса у них в разные возрастные периоды. Проявления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей после воздействия психотравмирующих событий зависят от возраста.

Дети подросткового возраста, перенесшие травматическое событие, могут испытывать различные недомогания, плохо успевают в школе, могут быть склонны к нарушениям поведения, становятся замкнутыми, теряют сон и аппетит, склонны к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям. В отличие от маленьких детей, не проигрывают травматические события.

Ваши действия в такой ситуации:

1. Ребенка необходимо сразу показать врачу – неврологу.
2. Обратится за помощью к психологу в школе или поликлинике.
3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.
4. Избегать первое время после травмы мест, где она произошла.
5. С ребенком обращаться спокойно, последовательно, независимо от его поведения, не упрекать и не наказывать.
6. Соблюдать режим дня.
7. Исключить просмотр негативных телепередач и фильмов.
8. Ограничить просмотр телевизора, интернета.

Подготовила педагог-психолог ОКУ ЦППМСП:
Онучина Любовь Александровна