

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ»

Ранний и дошкольный 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.

Маленькие дети (до трех лет) могут утрачивать ранее приобретенные навыки, становятся плаксивыми, раздражительными, приобретают негативные привычки (например, сосут пальцы), страдают проблемами со сном и питанием.

Дети старше трех лет воспроизводят травматическое событие в игровой форме. Причем подобное проявление характерно только для детей. Игровые действия ребенка имеют стереотипный (повторяющийся) характер, не приносят облегчения, не способны снять сопровождающую игру тревогу.

Ваши действия в данной ситуации:

1. Такую игру необходимо остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.
2. Необходимо обратиться за помощью к врачу-неврологу, психологу в детском саду, школе или поликлинике.
3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.
4. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.
5. Соблюдать режим дня.
6. Исключить просмотр «мультиков» и фильмов устрашающего содержания.
7. Ограничить просмотр телевизора.

Подготовила педагог-психолог ОКУ ЦППМСП:

Онучина Любовь Александровна