

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ»

Школьный 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.

У детей младшего школьного возраста от 7 лет до 11 лет, перенесших травматическое событие, преобладают такие эмоциональные нарушения, как тревога и страх. Дети жалуются на головные боли и проблемы со зрением и слухом, невнимательны в школе, отстраняются от сверстников или конфликтуют с ними. Страдают нарушениями сна и аппетита. Подобно маленьким детям, они могут проигрывать в деталях травматические события.

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. Ребенка необходимо сразу показать врачу – неврологу.
3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.
4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.
5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.
6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.
7. Соблюдать режим дня.
8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.
9. Ограничить просмотр телевизора, интернета.

Подготовила педагог-психолог ОКУ ЦППМСП:
Онучина Любовь Александровна