

Симптомы стресса у детей младшего школьного возраста:

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- ночные кошмары;
- быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);
- расстройства без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем;
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями – замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.



Что делать родителям для смягчения депрессии у детей и подростков?

Вместо таких наказаний, как унижение, применение физической силы, вербальное оскорбление, за плохое поведение лучше поощряйте ребенка за хорошие поступки. Позор и наказания приводят детей к чувству беспомощности и делают их неадекватными.

Если вы подозреваете, что ребенок находится в стадии депрессии, выделите время, чтобы выслушать его проблемы. Даже если вы думаете, что у проблемы нет реальных причин, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной.

❖ Дайте вашему ребёнку передышку. Не рассчитывайте, что он будет делать именно то, что вы говорите.

❖ Позвольте юноше или девушке совершать ошибки. Предостережение или принятие решений за них могут восприниматься как отсутствие веры в их способности. Это снижает их уверенность в себе.

❖ Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.

❖ Контактируйте и ненавязчиво держите связь с подростком, даже когда он уходит.

❖ Старайтесь не говорить своему ребёнку, что ему нужно делать. Вместо этого внимательно прислушайтесь, чтобы узнать больше о причинах, вызывающих его проблемы, и совместно ищите пути решения этих проблем.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.



Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.



Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.



Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.



Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.



Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.



Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.



Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.



Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.



Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.



Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.