Признаки эмоционального неблагополучия и хронического стресса у детей дошкольного возраста (в возрасте 2-5 лет)

На что следует
обращать внимание:


Ниже приведены общие признаки хронического стресса у малолетних детей. Эти симптомы могут значительно различаться у разных детей в зависимости от возраста, темперамента, уровня развития, способностей и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Несмотря на то, что многие из этих форм поведения являются довольно распространенными, необъяснимое усиление или ослабление любой из них, длящееся две недели и более, должно быть поводом для беспокойства.

•  Участившиеся случаи возникновения чувства печали, приступов плача или переживаний.

• Повышенное чувство страха, беспокойства или избегание ситуаций.

• Потребность в большем чем обычно внимании, уверенности в себе или физическом контакте.

• Повышенная раздражительность, гнев и/или чувство разочарования.

• Проблемы с засыпанием или поддержанием сна и/или кошмары

* Значительные изменения в рационе питания/приёме пищи, активности или уровне энергии.

• Желание побыть в одиночестве или нежелание общаться с друзьями или семьей.

• Возрастающие трудности в общении с другими детьми, друзьями или членами семьи.

* С трудом приспосабливается к дошкольному учреждению или другим упорядоченным условиям.
* Жалобы на частые головные боли, боли в животе или плохое самочувствие.
* Повышенное упрямство и/или отказ выполнять просьбы.
* Отставание в развитии (речь, приучение к туалету, выражение эмоций)
* Повторяющиеся инциденты, которые приводят к травмам (порезы, ушибы, растяжения связок, переломы костей или травмы головы

**Советы о том, как реагировать:**
 **Мозг и способности малолетних детей развиваются быстро. Они зависят от взрослых, которые обеспечивают их безопасность, предсказуемость и предоставляют им заботу. В этом возрасте особенно важны постоянная поддержка, инструктаж, четкие ожидания и наблюдение за здоровым поведением со стороны взрослых, а также возможность самостоятельно исследовать,** **решать проблемы и принимать решения, когда это безопасно и уместно.**

* Создайте и соблюдайте регулярный, предсказуемый распорядок дня, включая физические упражнения, прием пищи и время отхода ко сну.
* Укрепляйте семейные ценности и устанавливайте четкие границы и ожидания в отношении поведения.
* Регулярно обсуждайте планы, четко сообщая, что и когда происходит.
* Своевременно уведомляйте (за 5-10 минут) о предстоящих изменениях в деятельности.
* Уделяйте время обсуждению возникающего беспокойства и опасений, и предоставляйте четкие, соответствующие уровню развития объяснения и поддержку.
* Ежедневно выделяйте время на заботу, общение, умение выслушать и совместные занятия.
* Поощряйте творчество и игры, а также способствуйте самовыражению.
* Поощряйте мероприятия со сверстниками, товарищами по играм и друзьями.
* Предоставляйте возможность выбора в отношении занятий и других решений, когда это уместно.

• Играйте вместе, включая игры на свежем воздухе, танцы, пение и рукоделие.

• Практикуйте вместе стратегии снятия стресса, такие как дыхательные упражнения и умственные перерывы.

• Обращайтесь за поддержкой или указаниями к членам семьи, друзьям, доверенным взрослым лицам и классным руководителям.

• Поговорите с педиатром, чтобы обсудить проблемы со здоровьем, аллергию или другие медицинские проблемы.

• Если проблемы не проходят, обратитесь к специалисту по психическому здоровью, старейшине общины или в службу поддержки семьи.