

СТРЕС КОД ДЕЦЕ И МЛАДИХ



СТРЕС ЈЕ САСТАВНИ ДЕО СВАКОГ ЖИВОТНОГ ДОБА.

ЗНАКОВИ СТРЕСА КОД ДЕЦЕ И МЛАДИХ:



РАЗДРАЖЉИВОСТ И БЕС

Деца немају увек речи да опишу како се осећају, а понекад ту унутрашњу тензију приписују лошем расположењу.

ПРОМЕНЕ У ИСХРАНИ

Једе превише или премало.

ЗАНеМАРИВАЊЕ ОДГОВОРНОСТИ

Запостављање школских обавеза, личне хигијене.



ПРОМЕНЕ У ПОНАШАЊУ

ПРОБЛЕМИ СА СПАВАЊЕМ

ЖАЛБЕ НА БОЛОВЕ

Чешће жалбе на главобољу или болове у стомаку или леђима.



СТРАТЕГИЈЕ ЗА САВЛАДАВАЊЕ СТРЕСА КОД МЛАДИХ



КВАЛИТЕТАН И РЕДОВАН САН

Стручњаци препоручују 9 до 12 сати сна за узраст од 6 до 12 година. Тинејџери треба да спавају 8 до 10 сати.

ЗАБАВА

Нађите време за забаву и одмарање.

РАЗГОВОРИ

Разговори о стресним ситуацијама с одраслом особом од поверења.

ПИСАЊЕ

Изражавање себе писаним путем може помоћи смањењу менталних тегоба код младих.

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Препорука је најмање 60 минута активности дневно за децу узраста од 6 до 17 година.



КАКО РОДИТЕЉИ МОГУ ПОМОЋИ

- Родитељи и други његователи имају важну улогу, усвајањем властитих здравих навика и помажући деци и тинејџерима да пронађу стратегије за управљање стресом.
- Модел здравог сучавања кроз разговор.
- Допустите својој деци да покушају самостално да се изборе са проблемом јер ће стећи самопуздање да се могу носити са стресогеним факторима и неуспехом сами.
- Промовисање медијске писмености и помоћ деци да буду паметни дигитални потрошачи
- Борите се против негативног размишљања – научите децу да позитивно обликују поглед на живот и тиме развију отпорност на стрес.



ОГРАНИЧИТИ УПОТРЕБУ ЕКРАНА

Ограничити употребу екрана ноћу и избегавати држање дигиталних уређаја у спаваћој соби.