

LETAK: Mala djeca, velike brige – stres kod djece predškolske dobi

poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/letak-mala-djeca-velike-brige-stres-kod-djece-predskolske-dobi/

May 27,
2020

O do 6
godina

Mala djeca i velike brige

Zdravstvena kriza i potresi koji su pogodili grad Zagreb izvor su značajnog stresa za odrasle, ali i djecu. Mala djeca svoje osjećaje teško izražavaju riječima, ali nam ih zato pokazuju na niz drugih načina.

Što djecu brine?

- strah od bolesti
- strah od novih potresa
- odvojenost od voljenih osoba
- izostanak druženja

Kako mala djeca pokazuju stres?

Plaćljivost i osjetljivost

Promjene u navikama jedenja i spavanja

Burne reakcije

Povećana potreba za kontaktom i strah od odvajanja

Bolovi bez tjelesnog objašnjenja



Poruka za roditelje, nastavnike, stručne suradnike i stručnjake mentalnog zdravlja: Ovaj letak isprintajte ga ili ga u elektroničkom obliku podijelite s roditeljima djece s kojom radite! Letak je slobodan za printanje i dijeljenje, osim korištenja u komercijalne svrhe.

Zdravstvena kriza i potresi koji su pogodili grad Zagreb izvor su značajnog stresa za odrasle, ali i djecu. Mala djeca svoje osjećaje teško izražavaju riječima, ali nam ih zato pokazuju na niz drugih načina, koji nam ponekad lako promaknu ili smo ih skloni pripisati drugim izvorima. Kako djeca predškolske dobi pokazuju svoju opterećenost i kako im pružiti podršku, saznajte u novom letku čije su autorice psihologinje Poliklinike [Tea Brezinščak](#) i [Ella Selak Bagarić](#).

0 do 6
godina

Mala djeca i velike brige

Zdravstvena kriza i potresi koji su pogodili grad Zagreb izvor su značajnog stresa za odrasle, ali i djecu. Mala djeca svoje osjećaje teško izražavaju riječima, ali nam ih zato pokazuju na niz drugih načina.

Što djecu brine?

- strah od bolesti
- strah od novih potresa
- odvojenost od voljenih osoba
- izostanak druženja i igre na otvorenom
- promjene rutine
- uznemirenost osoba u njihovoj blizini
- prizori iz medija
- nepotpuno razumijevanje situacije



Kako mala djeca pokazuju stres?



Plaçljivost i osjetljivost

Burne reakcije

Promjene u navikama jedenja i spavanja

Povećana potreba za kontaktom i strah od odvajanja

Pojava novih strahova

Bolovi bez tjelesnog objašnjenja

Promjena igre i crteža (npr. češće igranje doktora, borbe protiv neprijatelja)

Više nepoželjnih ponašanja nego inače (npr. udaranje, grizenje, bacanje, prkošenje)

Povratak ponašanja iz ranijih faza (npr. mokrenje u krevet, igranje bebe)

Noćne more

Pratite nas

Pročitajte nove članke, preuzmite besplatne brošure i radne bilježnice i inspirirajte se idejama za aktivnosti s djecom na:

www.poliklinika-djeca.hr
www.facebook.com/poliklinikazadjecuimladezagreb/



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



Kako pružiti podršku?

bez (puno) riječi



Predvidljivost

Njegujte rutine, uz primjerenu fleksibilnost kada je ona potrebna, pripremajte dijete na promjene i informirajte ga primjereno dobi.

Opuštanje

Uključite opuštajuće rituale u svakodnevicu - kupke, čitanje priča, vježbe mindfulnessa ili disanja... Pritom ne zaboravite na sebe!

Dodir

Dodir nas smiruje i čini sretnima - grlite se, mazite, nosite na rukama, u marami ili u nosiljci, masirajte ili odmarajte zajedno.

Razigranost

Omogućite mnogo vremena za igru daleko od ekrana. Dopustite djetetu da bira smjer igre, dok god je ona sigurna, i igrajte se zajedno!

Šaranje

Kreativnost pomaže izraziti ono za što je teško pronaći riječi - crtajte, slikajte, šarajte, igrajte se plastelinom... Kvaliteta nije važna!

Kretanje

Stres nas puni energijom zbog čega trebamo ispušni ventil. Skačite, trčite, loptajte se, šetajte, plešite, oponašajte životinje...!

Autentičnost

Dopustite djetetu (i sebi) da bude(te) ono što jest(e). Prihvatite sve emocije koje dijete osjeća i naučite ga izraziti ih na prihvatljiv način!

Ako su djetetove reakcije posebno snažne, dugotrajne ili iscrpljujuće za dijete ili obitelj, ili vi osjećate potrebu za podrškom, obratite se s povjerenjem psihologu ili psihoterapeutu!