

راه های کاهش استرس دوره کودکی

استرس بر همه افراد از جمله کودکان هم تاثیر می گذارد.



استرس بر همه افراد از جمله کودکان هم تاثیر می گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، به گفته متخصصان، علائم استرس در کودکان شامل نوسانات اخلاقی، تغییر در الگوی خواب و شب ادراری است. علائم دیگر آن نیز شامل معده درد، سردرد، مشکل در تمرکز یا کناره گیری کردن از دیگران است.

متخصصان برای کمک به کاهش و کنترل استرس کودک راه های زیر را توصیه می کنند:

- مطمئن شوید که کودک به قدرکافی می خوابد و رژیم غذایی مغذی دارد.
- هر روز زمانی را به حرف زدن با کودک تان اختصاص دهید.
- کودک تان را مجبور به صحبت در مورد آنچه که باعث اذیت و ناراحتی اش شده است نکنید.
- کودک را برای موقعیت های پراسترس آماده کنید.
- در قالب شخصیت های داستانی، نحوه برخورد کودک را با شرایط استرس زا توضیح دهید.