

ESTRESSE INFANTIL



SINAIS FÍSICOS DE ESTRESSE

Dores de cabeça
Olhos piscando em excesso
Palpitações
Congestão
Suor nas mãos
Sensação de aperto no estômago
Mãos frias
Suor nos pés
Arrotos frequentes
Diarréia
Fadiga
Calor no rosto
Coração batendo forte
Pele oleosa
Acidez no estômago
Tiques nervosos
Rosto avermelhado
Respiração curta
Boca seca
Mãos trêmulas
Gases
Músculos tensos/doloridos
Ranger de dentes

SINAIS DE ESTRESSE NO COMPORTAMENTO

Incapacidade de controlar-se
Tendências a acidentes
Submissão demasiada
Demasiado sensível
* Procura não falar
Assusta-se facilmente
* Agressivo
Amedrontado
* Preocupado
* Retraído
Necessidade excessiva de ser tranquilizado
* Parece estar escondendo algo
Sempre cansado
Age impulsivamente
Rebelde
* Não quer cooperar
* Pesadelos constantes
Queda no rendimento escolar
Dificuldade para dormir

Fica doente com frequência
Evita olhar para as pessoas
Rói unhas
Superativo
Está sempre na defensiva
* Diz mentiras ou distorções
Pega coisas que não lhe pertencem
Dependente
Mudanças nos hábitos alimentares (come demais ou muito pouco)
Apego excessivo a certas pessoas
* Perda de interesse sem causa definida
Inquieto
Mudanças de personalidade

* Sinais mais significativos

Agora algumas dicas para reduzir as tensões infantis. Espero que sejam úteis para você e seus filhos e/ou alunos.

- 1- Conheça os talentos e habilidades da criança
Valorize o que ele sabe fazer sem exigir coisas que para você parecem ideais, mas que para ela é impossível ou difícil realizar.
Estimule, encoraje e reconheça os talentos dos pequenos.
- 2- Compreenda a diferença entre sentimentos e respostas
Os sentimentos não são certos ou errados mas o que fazemos com esses sentimentos é que se torna importante.
As crianças precisam expressar seus sentimentos (positivos e negativos) sem ser punida, contudo, não significa a inexistência de regras familiares e as consequências lógicas por quebra-las.
- 3- Incentive-o a realizar tarefas com responsabilidade
Se não ficarmos mandando e exigindo, mas gentilmente guiarmos as crianças e as encorajarmos à medida que aprende, novas habilidades, elas experimentarão a alegria de serem produtoras e não apenas consumidoras.
- 4- Encoraje o bom humor

Rir e considerar as coisas pelo lado positivo, mesmo nas situações mais desesperadoras são hábitos que podem fazer grande diferença.
- 5- Promova o exercício
Este é um grande redutor de tensões, o exercício ajuda a circulação, digestão, ajuda o corpo a expelir impurezas e a combater a depressão e as doenças. Melhora as funções dos pulmões, fígado, rins, e músculos.
- 6- Proporcione uma dieta bem equilibrada
Certifique-se de que as crianças estão ingerindo alimentos variados dos 4 grupos básicos e se bebem água em quantidade adequada. Oriente as mães dos alunos quanto a isso.
- 7- Crie um ambiente para um repouso suficiente e regular
Dormir cedo, um banho antes de dormir, quarto limpo e arejado contribui para um sono reparador.
Conversas tranquilas antes de dormir também ajudam. As mães devem ser orientadas nesse sentido.
- 8- Não critique de forma a produzir medo e culpa
Cada criança é única. Não espere que ela reaja como o irmão ou coelguinha de classe. Não fique comparando as crianças, isso só causará insegurança e tensão.

9- Permita que a criança faça suas escolhas
Mostre sempre, através de exemplos, a forma correta de fazer as coisas. Algumas vezes as crianças farão escolhas erradas que te deixarão entristecido(o) mas isso não significa que você falhou. O importante é que as crianças saibam que todos estamos sujeitos à lei de causa e efeito. O importante é que as crianças não deixem de errar

por medo do castigo mas sim porque errar é errado!!!

10- Ajude a criança a desenvolver a amizade com Deus
Isso dará à criança uma carga a mais de segurança. Deus é a realidade
máxima e ela deve viver com a absoluta certeza de que no final o bem
prevalecerá.

(recebemos o texto sem menção da fonte e/ou autoria. Se souber qual seja, por favor nos informe, para que
possamos dar os devidos créditos)