

Čitalne urice; dne 2.2.2008

Tema: Stres pri otrocih

Pripravile:

- Helena Smrekar
- Irena Žerovnik
- Mojca Remec Rojec

Zapisala: Mojca Remec Rojec

1. Sprožitelji stresne situacije pri otrocih

- težave v nosečnosti ali pri porodu
- odnosi v družini (pomemben predvsem občutek emocionalne varnosti)
- odnosi v zunanjem okolju (vzgojitelji, učitelji, vrtniki); pomemben občutek sprejemanja in samopotrjevanja
- introvertiranost

2. Pokazatelji stresa pri otrocih

2.1. Obnašanje

- togost, zakrčenost
- introvertiranost
- ignoranca
- hiperaktivnost
- agresivno vedenje

2.2. Telesni simptomi

- tiki
- prehrambeni simptomi (hrana kot tolažba / zavračanje hrane, pomankljiv apetit)
- močenje postelje ali dnevno mokrenje
- grizenje nohtov, ustnic, ...
- bolečine v trebuhu
- glavoboli
- grizenje nohtov

3. Refleksoconska masaža v primeru stresa pri otrocih

Otrok se mora počutiti varno. Uporabljamo manjši pritisk, več gladenja, sproščanja, masaža je lahko tudi krajša. Pomemben je pogovor s starši.

Posebno pazljivost velja nameniti glavi, hrbtenici, endokrinim žlezam, celotno prebavni poti, ledvicam, mehurju in timusu.

4. Svetovanje staršem

Odvisno od posameznega primera.

Otorci morajo piti dovolj tekočine.

Glede na specifiko posameznega primera lahko svetujemo tudi izvajanje metamorfne tehnike.