

Stres a jeho následky

Kdy je stres dobrý a kdy nám může škodit?



Zranitelnost

Jeho působením dochází ke zcitlivění systému reakce na stres.

Odolnost

Jeho působením se naše odolnost vůči stresu posiluje.



Toxický stres
Co s tím?

Jak se to projevuje u dětí?

Důležité je děti vhodně podpořit!



Potíže se seberegulací.



Zvýšená impulsivita a podrážděnost.



Intenzivní stresová reakce na pro okolí mírné či nerozpoznatelné podněty a její rychlejší eskalace.



Potřeba delšího času a podpory druhého člověka pro zklidnění.



Poskytněte vztahovou a senzomotorickou regulaci např. dechová cvičení, pohybovou aktivitu nebo senzomotorické pomůcky.



Vytvořte předvídatelné, strukturované a bezpečné prostředí.



Vystavujte děti pozitivnímu stresu, v přiměřených dávkách, předvídatelně a s možností kontroly nad situací.



Posilujte rozvoj sociálních a emočních dovedností.

Vychází z práce Bruce D. Perryho



Co-funded by
the European Union

www.societyforall.cz

**SO
FA**

