



FamilyBoost vinkkaa:

STRESSAANTUNUT LAPSI

- **Hyvän stressin** avulla pystymme keskittymään olennaiseen tehtävään ja suorittamaan sen loppuun asti. Hyvä stressi purkautuu kehosta suorituksen jälkeen ja palautuminen on helppoa.
- **Vahingollista stressiä** on silloin, kun se on pitkittynyttä. Stressihormonien taso kehossa ei laske välttämättä edes levätessä tai lomilla. Huono stressi syntyy tilanteissa, jossa meiltä vaaditaan enemmän kuin mihin koemme, että meillä on resursseja. Se voi syntyä siis vaikka liian vaikeasta työtaakasta tai liian hektisestä arjesta.
- **Lapsen stressi** näkyy esimerkiksi *ärtyneisyytenä, väsymyksenä, itkuisuutena, levottomuutena ja särkyinä.*

HELLI STRESSAANTUNUT LAPSI EHEÄKSI

- **Kosketus** - lisää sellaista fyysistä hellyyttä, mikä tuntuu lapsesta mukavalta
- **Yhdessä oleminen** - lisää sellaista rauhallista yhteistä tekemistä, mistä lapsi nauttii
- **Arjen rauhoittaminen** - poista arjesta väliaikaisesti turhat menot ja kiireet
- **Stressinsäätely opettaminen** - tehkää rentoutusharjoituksia ja opeta lasta tekemään hänelle mieluisia ja rauhoittavia asioita