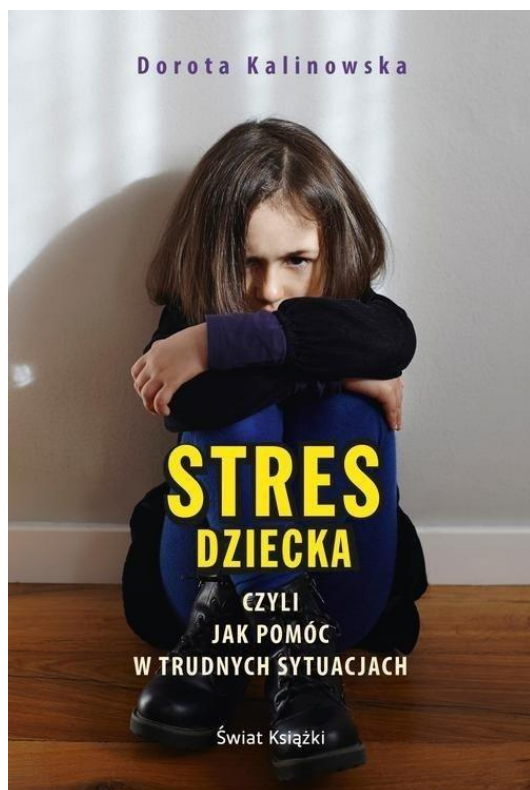


**Dorota Kalinowska**  
**Stres dziecka czyli jak pomóc w trudnych sytuacjach**



*Przyjęło się uważać, że dzieciństwo jest czasem radości, beztroski i szczęścia. Nic bardziej mylnego. Jest ogromna różnica w postrzeganiu i ocenianiu dziecięcej rzeczywistości przez dzieci i przez osoby dorosłe. Często to, co dla nas jest obojętne lub wywołuje tylko lekkie napięcie, dla dzieci może być źródłem ogromnego stresu, którego się nie spodziewamy. To, co dla nas jest normalne i bezpieczne, dla dzieci może okazać się zagrażające i burzące ich porządek świata.*

*Z czego wynika i jak go rozpoznać stres u dziecka? Najczęstsze sytuacje stresowe oraz strategie rozładowywania napięcia emocjonalnego, z których dzieci korzystają. Sugestii i wskazówek zaczerpnięte nie tylko z dziedziny psychologii czy pedagogiki, ale także z doświadczeń wielu rodziców.*

Świat Książki, 2014.

Poradnik dla rodziców, opiekunów. Napisany przyjaznym dla czytelnika językiem przez praktykującego psychologa. Autorka opisuje między innymi jak przebiega rozwój emocjonalny dziecka, a następnie pogłębia tematykę stresu ilustrując wybrane sytuacje konkretnymi przykładami. Wskazówki czy podpowiedzi dla opiekunów dotyczą: narodzin rodzeństwa, pójścia do przedszkola, śmierci, rozstania rodziców, przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej, zaniedbań), choroby czy bycia dręczonym. Na koniec omówione zostały najczęstsze sposoby rozładowywania napięcia emocjonalnego.