Как уберечь ребенка от стресса.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «повышенное напряжение, нагрузка». В результате его нарушается саморегуляция человека, его способность сохранять душевное равновесие. Стресс может накапливаться в организме и «прорываться» заболеваниями. Поэтому возникает вопрос: «Как уберечь ребенка от стресса». Механизм возникновения стресса хорошо изучен и описан в специализированной литературе. Тревожное состояние появляется в ответ на попадание ребенка в незнакомую обстановку. Следом возникает сильная эмоция- страх или радость.

Упрямство и капризы, часто встречающиеся в этом возрасте, так же являются проявлением стресса.

Считают, что детство- беззаботная пора. Но это не так. Стресс- неотъемлемая часть жизни не только взрослых, но и детей.

Стресс у детей может способствовать значительному дисбалансу между внешними условиями и способностью организма адекватно реагировать на них.

В раннем возрасте у детей проявляется нарушением сна, отказ от приема пищи, плохого настроения, плаксивости.

Чтобы уберечь ребенка от негативных последствий стресса нужно правильно соблюдать режим дня. Малыш должен спать достаточное количество времени. Необходимо гулять на свежем воздухе.

Особое внимание нужно обращать на питание ребенка. Нельзя давать много сладкого, особенно шоколада. Это может негативно отразиться на состоянии нервной системы.

Хорошим способом противостоять стрессу является закаливание, посещение бассейна.

Главное, не нужно опекать малыша и защищать его от жизни. В жизни ему предстоит столкнуться со всеми сложностями современного мира, и хорошо, если он будет готов к ним.

Поэтому делайте упор на укрепление здоровья ребенка, кА телесного, так и психологического.

В детском саду дети привыкают по-разному, одни быстрее, другие- медленнее. Дайте малышу его любимую игрушку.

Психолог Т. Казак пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что происходило с игрушкой в детском саду, кто с ней дружил, а кто обижал. Таким образом ,вы узнаете многое о том, как вашему ребенку удается привыкнуть к садику».

Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы первую неделю посещения детского сада ребенок не оставался там более двух- трех часов.

Дома не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. В выходные дни дома соблюдайте режим такой же как в садике.

Если ребенок стал раздражительным, агрессивным, не ругайте его. Проводите с ним все время, обнимайте его, расскажите сказку или посидите с ним.