Структурное подразделение «Детский сад № 11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района

**Консультация**

**педагога - психолога:**

***«Как понять, что ребёнок испытывает стресс, и помочь ему»***

Подготовила:

педагог – психолог Козлова Н.В.

Когда наши дети оказываются в **стрессовой ситуации,** они, к сожалению, не говорят нам: «Мама, папа, я испытываю стресс, помогите мне!» Детские переживания скрыты глубоко, и всегда существует опасность не заметить их и позволить им вести разрушительную работу в детской душе. Но, к счастью (как ни странно это звучит), именно разрушительная сила, интенсивность этих переживаний дают нам возможность обнаружить стресс у ребенка: они переводят стресс в реальный мир, где стресс проявляется в виде изменившегося поведения, настроения, аппетита, сна и т.д.

**Внимание, родители! Если вы заметили, что у вашего ребенка:**

* постоянно «плохое» настроение - чаще обычного плачет, капризничает, протестует; его ничего не радует;
* реакция на стандартную ситуацию стала неадекватной: он отвечает гневом или яростью;
* появились страхи, которые характерны для детей более раннего возраста (страх расставания с родителями, боязнь чудовищ и т.п.);
* пропало желание общаться с окружающими людьми;
* повысилась конфликтность или ребенок сам стал создавать конфликтные ситуации;
* изменилась двигательная активность: ребенок стал либо чересчур подвижен, либо заторможен;
* аппетит либо есть, но «волчий», либо вообще пропал;
* появились нарушения сна (ребенку трудно заснуть, тяжело проснуться, сон неглубокий);
* появились вредные привычки (ребенок грызет ногти, наматывает волосы на пальцы и т.п.) или навязчивые действия

**то, скорее всего, ребенок находится в состоянии стресса.**

У любого ребенка в тот или иной момент времени в поведении можно наблюдать признаки, похожие на вышеперечисленные, но с уверенностью сказать, что у ребенка стресс, можно, только если:

1. Ребенок ведет себя не так, как обычно**, в течение длительного времени** (неделю, месяц и более).
2. Некоторые моменты в его поведении **напоминают поведение детей младше его по возрасту** (нарушается возрастное соответствие поведения).
3. Поведение ребенка **негативно влияет на его повседневную жизнь.**
4. Реакции ребенка на типичные ситуации отличается от реакций его ровесников и детей, схожих по темпераменту.

**Алгоритм вывода ребенка из стресса**

1. Распознаем признаки стресса.
2. Находим истинную причину стресса.
3. Ищем способ вывода ребенка из стресса с наименьшими потерями для него.

**Стресс у детей раннего возраста**

Как ни печально, но стресс испытывают все дети, даже малыши, которые только начинают вставать на ноги. **Причинами стресса в раннем возрасте являются:** разлука с родителями; резкое изменение режима дня; эмоциональное состояние родителей.

Самое сложное при работе с маленькими детьми – то, что они не могут рассказать нам о своих переживаниях. Потому родителям нужно всегда отслеживать поведение детей и делать выводы, если в течение некоторого времени ребенок: капризничает, плохо ест, плачет при расставании с родителями, не хочет отпускать их, плохо спит.

Если вы заметили у малыша признаки стресса, ищите причину возникновения стресса. Подумайте, какие события произошли в вашей жизни в течение последнего месяца? Может быть, вы вышли на работу? Или отлучили ребенка от груди? Или мама болела гриппом и ребенка к ней не пускали?...

**Способы снятия стресса у самых маленьких:**

1. Игра. Поиграйте с ребенком, например, в прятки («Где мама? Ку-ку, вот мама! А где малыш? А, вот он где!»). Так вы ему покажете, что даже если мама иногда исчезает, она всегда возвращается.
2. Универсальный способ – это демонстрация вашей любви, ласки, заботы и внимания к малышу. Носите своего зайчика на руках как можно чаще, сажайте на колени, гладьте по головке, целуйте и обнимайте!
3. Держите себя в руках! Если вы испытываете отрицательные эмоции, постарайтесь не сливать их на малыша.

**Стресс у дошкольников**

**Основные причины стресса детей дошкольного возраста:** изменение распорядка дня; поступление в детский сад; конфликты с другими детьми; появление нового значимого взрослого в лице воспитателя; более длительная разлука с родителями.

**Проявления стресса у дошкольников**:

* в поведении ребенка наблюдается **регресс** (ребенок начинает писать в штаны и т.д.);
* ребенок может стать либо **агрессивным,** либо очень **активным**, либо слишком **спокойным** (снижение общей активности);
* ребенку становится свойственна **плаксивость, перепады настроений;**
* появляются**дневные и ночные страхи.**

Детям в таком возрасте трудно выразить свои чувства словами. Вы составляете список возможных стрессовых событий, а ребенок должен постараться рассказать вам о своих чувствах по поводу этих событий.

Для решения проблемы простыми словами объясните ребенку ситуацию, обозначив при этом его чувства и задав вопрос: «Как же нам быть?» Часто дети предлагают вполне реальные варианты решения проблемы.

**Способы выхода**из стресса заключаются в разрядке накопленного напряжения:

* Предложите ребенку порисовать, желательно яркими красками.
* Погуляйте с ребенком, во время прогулки разрешите ему бегать, прыгать, кричать – это позволит выплеснуть свою энергию.
* Постарайтесь, чтобы дети в течение дня какое-то время находились в покое: слушали сказки, играли в спокойные игры.
* И самое главное, любите детей и говорите им об этом!

**Главное правило!** Обсуждать неприятную ситуацию ребенок будет только в том случае, если уверен, что вы его поймете. Не давите на ребенка, не сравнивайте его с другими детьми! **Ребенок должен знать, что родители любят его и поддержат в любой ситуации.**

***Информация взята из открытых источников сети интернет.***