

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СТРЕССА

Сегодня от стресса не защищен никто, даже дети. Они испытывают стресс по различным причинам: одни из которых связаны с возрастным периодом, другие с отношениями в семье. Родители должны научить детей справляться со стрессом. Взрослые не должны оставлять детей один на один с их проблемой, так как дети эмоционально изолированы, не получающие поддержки родителей и неуверенные в себе, не могут справиться со стрессовой ситуацией, не могут до конца побороть ее.

Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в любви и поддержке родителей. Они еще мало контролируют свою жизнь и у них еще нет навыков решать проблемы, пришедшие в их детский мир из взрослой жизни. Наиболее типичные стрессовые ситуации для них: изменение в режиме дня, приход в детский сад, появление нового ребенка в семье, необходимость следовать правилам дисциплины в дошкольном учреждении, более длительная разлука с родителями в течении дня. Это результаты стресса. Узнать, что ваш ребенок испытывает стресс, вы можете также по следующим признакам. Возросшая раздражительность и требовательность, ночные кошмары, уменьшение активности, более частые капризы и слезы.

Как вы можете помочь. Помогите ребенку понять, что происходит простым, доступным языком. Постарайтесь, чтобы ребенок начал рассказывать вам о своих страхах (например, «Я боюсь входить в темную комнату» или «боюсь, когда лает собака») и не боялся, что вы скажете ему, что он глупый. Вы также должны оставаться спокойным во время «обострений», т.е. когда ребенок начинает капризничать. Это придаст ему уверенности и даст ощущение безопасности.

**Не забывайте проявлять ребенку как можно
больше нежности и любви**