**Профилактика стрессов у детей**

Консультация для педагогов ДОУ

***Профилактика стрессовых состояний у детей***

Ребёнок – это человек, который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей бывает довольно тяжело. Его запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако всё же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребёнок пребывает в состоянии стресса.

**Симптомы стресса у детей дошкольного возраста**

* возросшая требовательность и частое проявление негодования;
* «возвращение в детство» (ребёнок 3 – 5 лет снова берёт в рот пустышку, мочится в штаны и т.д.);
* чрезмерно усиленные детские страхи – не может уснуть из-за боязни смерти и т.п.;
* частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины;
* появление дефектов речи;
* гиперактивность или, наоборот, снижение активности;
* слёзная реакция на новых людей или новые обстоятельства.

**Причинами стресса для детей всех возрастов могут быть:**

* развод родителей;
* расставание с дорогими людьми;
* смерть близкого человека;
* катастрофы, травмы;
* детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т.д.);
* применение насилия;
* появление нового ребёнка в семье;
* переезд;
* гибель домашнего животного.
* Причины стресса у дошкольников
* Стрессом для дошкольников может стать первое столкновение с социальной средой. До этого возраста ребёнок обычно пребывает в атмосфере всеобщей любви и восхищения. Он окружён только своими родными и близкими, которые души в нём не чают. А вот в возрасте 2 – 3 лет ему приходится выйти за рамки семьи – начать общаться со сверстниками или в детском саду, или во дворе.
* Конечно, самой частотной причиной стресса у детей дошкольного возраста является поступление в детский сад. Причиной стресса у детей от 2 до 5 лет могут стать конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада.
* Другими причинами стресса у детей дошкольного возраста могут быть: посещение больницы; просмотр телевизионной программы, содержащей какую-либо негативную информацию; боязнь голода; боязнь одиночества; принуждение соблюдать режим в детском саду.

**Методы профилактики стресса:**

* родители должны стараться как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией;
* родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним;
* не смотреть по телевизору ужасающие новости или волнующие программы вместе с ребёнком и не давать ему это делать самому;
* родители должны быть внимательными к собственному чаду, научиться его понимать;
* если ребёнок всё же увидел шокирующее событие по телевизору или на улице, родителям следует поговорить с ним об этом;
* необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям – нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности. При этом не стоит знакомить его и с тёмной стороной жизни. Выберите «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях;
* родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями;
* убедите своего ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

**Профилактика стресса у детей дошкольного возраста**

Для того чтобы предупредить стресс у детей дошкольного возраста, необходимо каждый день по несколько часов позволять им сидеть в тишине. Следует выключать радио, компьютер и телевизор.

Также хорошей мерой профилактики стресса является общение. Старайтесь как можно больше разговаривать со своим малышом, чтобы он высказывал всё, что его беспокоит, рассказывал, что его интересует, делился впечатлениями и мыслями. При этом нелишним будет почаще обнимать своего ребёнка, брать на колени.

Если Вашего ребёнка мучают какие-то страхи или ночные кошмары, поговорите с ним об этом (ни в коем случае не смейтесь над его детскими страхами!), постарайтесь объяснить ему, что он находится в полной безопасности.

**Общие методы борьбы со стрессом у детей:**

* обязательные ежедневные прогулки;
* хорошее питание;
* соблюдение режима дня;
* общение с родственниками и друзьями;
* физические нагрузки;
* обращение к психологу;
* расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

**Борьба со стрессом у детей дошкольного возраста**

Действенным методом выяснения обстоятельств его внутренней жизни является подслушивание бесед с игрушками.

Сгладить стрессовое состояние или даже полностью нейтрализовать его способны помочь такие методы как крик (ребёнку надо вытеснить из себя все негативные эмоции с помощью громкого крика на улице) или «динамичное» рисование яркими красками.

Родители должны сохранять спокойствие и самообладание даже тогда, когда ребёнок капризничает на протяжении нескольких недель. Нельзя повышать на него голос, ругать, угрожать. Вы должны продолжать демонстрировать свою безграничную любовь и заботу.

**Последствия стресса у детей**

* Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.
* Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребёнка и проблемы с психикой.
* В особо тяжёлых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития. Такой человек никогда не сможет избавиться от психологической травмы, никогда не повзрослеет.
* После пережитого стресса у ребёнка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка.
* Стресс у детей может привести к развитию невроза.
* Дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет.

К сожалению, стрессовые ситуации неизбежны в жизни ребёнка. Но можно сгладить отрицательное влияние стресса, правильно воспитав ребёнка и помогая ему справиться с жизненными трудностями.