**СТРЕСС У ДЕТЕЙ**

**СТРЕСС — это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка, когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для его психики.**

**ПРИЧИНЫ СТРЕССА У ДЕТЕЙ**

**Причины возникновения стрессового состояния
у детей могут быть разными. При этом не только отрицательные события могут вызвать стресс, но и положительные. Вот некоторые из них:**

* **Развод родителей.**
* **Смерть близкого человека или домашнего питомца.**
* **Ссора с другом.**
* **Насилие (физическое или психическое).**
* **Появление еще одного ребенка в семье.**
* **Вступление родителя в брак с кем-то, у кого уже есть дети.**
* **Чрезмерные нагрузки в учебных учреждениях.**
* **Переезд.**

**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА СТРЕСС?**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца,
а ранее такого не наблюдалось, то это должно стать поводом для волнений**

**ВОЗРАСТНОЕ СООТВЕТСТВИЕ**

**Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нор-мальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родителям необходимо более внимательно присмотреться к нему.**

**ИНТЕНСИВНОСТЬ**

**Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?**

**ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ**

**Насколько поведение ребёнка не соответствует привычному? На-сколько его реакция на про-блематичные ситуации и не-приятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента. Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему.**

**КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС У ДОШКОЛЬНИКОВ?**

1. **Давайте возможность ребенку не менее 1 часа
в день свободно играть при этом не задумываясь
о порядке. Дети «скидывают» скопившееся напря-жение в игре.**
2. **Следите за режимом дня и питанием своего ребен-ка. Детям необходимо высыпаться, чаще быть на свежем воздухе.**
3. **Выражайте любовь и поддержку своему ребенку.**
4. **Воздержитесь от наказаний ребенка за утомля-емость и капризность.**
5. **Давайте возможность ребенку больше двигаться.**
6. **Дозируйте нагрузку на интеллектуальную и воле-вую сферу. Старайтесь не переутомлять ребёнка развивающими занятиями.**

**Если Вы видите, что ребенку сложно справиться со своим
состоянием и Вы не знаете, как ему помочь, то обрати-тесь за помощью к психологу.**