

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

- 1 Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру: взаимодействию с другими людьми, успехам и неудачам, оценке собственной деятельности
- 2 Создавайте ситуации успеха, с помощью которых ребенок сможет поверить в себя



- 3 Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения
- 4 Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.)
- 5 Позвольте ребенку быть самостоятельным



- 6 Играйте вместе с ребенком, т.к. игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт
- 7 Применяйте психотерапевтические методы: сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия
- 8 Помните, что улучшению самочувствия ребенка способствует тактильный контакт как элемент телесной терапии: обнять, погладить, успокоить и т.д.
- 9 Заботьтесь о физическом и психическом здоровье ребенка. При необходимости обращайтесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу



**Помните!**  
**Умение противостоять стрессам –**  
**одно из условий душевного**  
**благополучия ребенка**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



# СТРЕСС У ДЕТЕЙ

*«Лучший способ сделать детей  
хорошими – это сделать их  
счастливыми»*

Оскар Уайльд



Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это эмоциональная безопасность. Если у ребенка достаточно эмоциональных связей в первые годы жизни, то он растет психологически здоровым.

### ЧТО НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ?

Безопасность и уверенность в том, что его любят.

**Эмоциональный стресс** – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.



### ЧТО ПРЕДРАСПОЛАГАЕТ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ?

#### БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- поражение центральной нервной системы, черепно-мозговая травма
- задержка психического развития
- соматические заболевания

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- эмоциональная чувствительность

#### СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- нарушение адаптации к детскому коллективу
- микроклимат в семье, условия воспитания ребенка

### ТРАВМИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ СИТУАЦИИ

- **связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности** (жестокость или эмоциональное отвержение в семье, развод родителей, гиперопека, появление нового члена семьи, языковая или культурная отгороженность семьи)
- **вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи** (посещение детского сада, госпитализация)



У детей дошкольного возраста могут появиться депрессивные симптомы, раздражительность, плаксивость, аффективные вспышки, апатия, страхи, а также нарушения интеллектуального и речевого развития.

Ребенок, утратив имеющееся благополучие или лишившись объекта любви, может переживать чувство беспомощности и пассивного смирения.



### ПРОЯВЛЕНИЯМИ СТРЕССА МОГУТ БЫТЬ:

- **расстройства пищеварения, кишечные колики, потеря массы тела, энурез, энкопрез, головные боли, нервные тики и др.**
- **нарушения поведения:**
  - отказ от участия в живых эмоциональных играх
  - снижение концентрации внимания в процессе занятий
  - ухудшение усвоения знаний, стремление к уединению или, наоборот, в поисках поддержки нежелание покинуть общество взрослого
  - легкое вступление в ссоры
  - аутоагрессия
  - появление вредных привычек: сосание пальцев, откусывание ногтей и др.

