**«Справляемся со стрессом»**

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

**У детей стресс может проявляться следующим образом:**

* отказ от пищи, нарушения пищеварения;



* беспокойный сон, частые просыпания в течение ночи, трудности засыпания;
* частые капризы, крик, раздражительность;
* беспокойство, навязчивые движения, заикания;
* повышенная усталость, вялость;
* агрессивное поведение, повышенная возбудимость, частые протесты;
* потребность находиться рядом с матерью и желание быть «маленьким» (требовать носить или качать его на руках и т.д.).

**Рекомендации для родителей:**

**1.** Учите детей находить адекватные, ориентированные на нравственные ценности, способы взаимодействия с окружающим миром.



**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.** Играйте вместе с ребенком: игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт.

**5.** Применяйте психотерапевтические методы: сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапии.

**6.** Помните, что улучшению самочувствия ребенка способствует тактильный контакт: обнять, погладить, успокоить и т.д.

**7.** Заботьтесь о физическом и психическом здоровье ребенка. При необходимости обращайтесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу.

**Профилактика стресса:**

* Создайте спокойную домашнюю обстановку, чаще играйте с ребенком, обнимайте его, регулярно проводите с ним время вместе.
* Поощряйте разнообразное творчество (игры, рисование, танцы и т.д.).
* Обучение новым навыкам должно быть мягким и соответствовать возрастным и физиологическим особенностям ребенка.
* Обеспечьте должную физическую активность малышу в течение дня, правильно организуйте питание ребенка.

Если вы заметили такое изменение в настроении и поведения ребенка, постарайтесь восстановить утраченное, когда то доверие, проявите ласку и одобрение и ни в коем случае не давите на него.

**Окажите ребенку эмоциональную поддержку. Для снятия мелких стрессов, связанных с усталостью, помогут различные игры, физическая активность, кружки физкультурно-оздоровительной направленности.**

