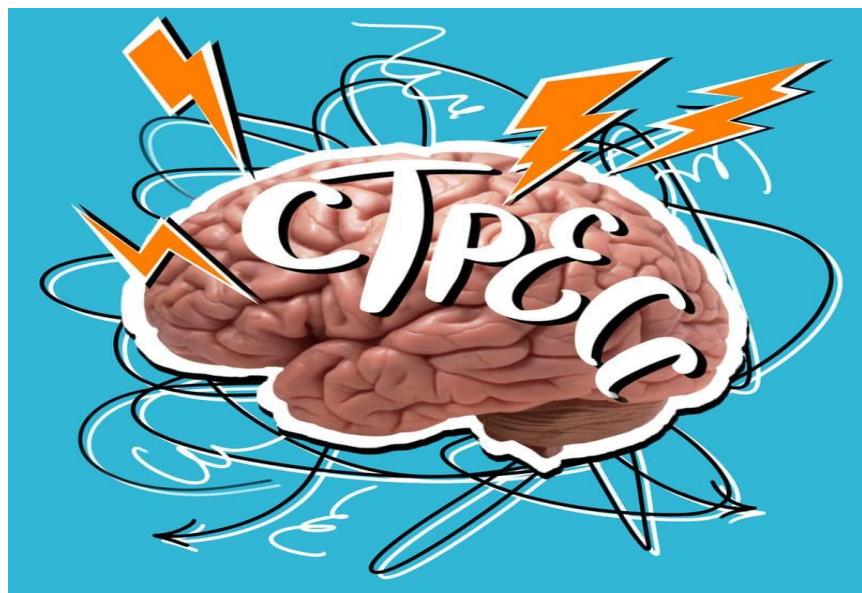


**Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка».**

**Консультация для родителей:**

**«Влияние стресса на развитие мозга ребенка»**



**Подготовила: педагог- психолог МАДОУ д/с1 Апресян Е.М.**

Всем известный факт, что ситуация стресса, влияет на наше психическое и физическое здоровье.

*Стресс — это реакция организма на перенапряжение. Повторяющиеся и/или длительные стрессовые ситуации повреждают незрелый мозг ребенка, особенно нейронные пути, отвечающие за формирование исполнительных компетенций.*

Эти пути находятся в самой уязвимой части мозга — префронтальной коре (лобные доли). Она играет главную роль в управлении мыслительной и моторной активности, принятии решений, контроле и регуляции как внутренней деятельности, так и социального поведения и взаимодействия. Во время стресса из надпочечников выделяется кортизол — биологически активный гормон, производимый корой надпочечников.

Повышенный уровень кортизола напрямую формирует патологические процессы в мозге. В первую очередь от кортизола страдают лобные доли, которые ответственны за кратковременную память, внимание, планирование, мотивацию, контроль эмоций.

Соответственно это и приводит к ухудшению всех этих способностей и слабому их развитию. Недостаточно развитые когнитивные и волевые способности у взрослого человека зачастую являются следствием пережитого в детстве хронического насилия.

Побои и оскорблении, безразличие, ощущение ненужности ранят и повреждают мозг маленького человека, настроенного на позитивное и благожелательное отношение к окружающим.

При хроническом стрессе также начинают уменьшаться в объеме гиппокампус и амигдала, части лимбической системы мозга, расположенной в подкорке.

Гиппокампус стимулирует рост новых нейронов в мозгу, новых нейронных сетей, принимает участие в формировании долговременной памяти. Когда гиппокампус поврежден, то запомнить что-либо не предоставляется возможным.



Подвергается изменениям амигдала - это хранилище эмоциональной памяти, здесь наше счастье и наша радость, но здесь же и все наши триггеры, кнопки, на которые изо всех сил нажимают окружающие.

Триггеры – это стимулы, которые вызывают неприятные воспоминания. Она предназначена для выживания. Она защищает нас и поэтому воспроизводит из нашей памяти ситуацию угрозы и мы мгновенно чувствуем страх или гнев.

При хроническом стрессе амигдала уменьшается в размерах и это способствует нашей раздражительности, развитию паники или депрессии. При уменьшенной амигдале снижается способность к сопереживанию, состраданию, сочувствию это может привести к развитию агрессивных и жестоких личностей.

Для многих из нас, и особенно для авторитарных родителей это становится откровением. Ведь то, что они хотят развить в детях посредством доминантного воспитания, они, наоборот, разрушают, а именно - самостоятельность, ответственность, дисциплину, мотивацию к учебе, контроль эмоций.



Даже если на ребенка не кричат, не бьют, а просто постоянно во всем контролируют и лишают самостоятельности, лобные доли у них уменьшаются, перестают активно работать и могут вообще в принципе не развиться до нормальных размеров.

В жизни часто встречаются люди, у которых проблемы с ответственностью, планированием и самоконтролем, которые ленивы и легко впадают в раздражение и тревогу и мы можем предположить, что в их жизни стресс и насилие были частым явлением. Конечно есть еще много и других факторов, которые могут влиять на эти способности, но эти факторы необходимо знать каждому, чтобы предотвратить такое развитие.

