**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

**«Как понять, что ребенок испытывает стресс»**

Очень важно вовремя распознать стресс у ребенка. Если ребенок долго находится в состоянии стресса, это может пагубно отражаться и на его здоровье, и на его социальной жизни, да и в целом качество жизни серьезно снизится. В тяжелых случаях под действием стресса возникают различные тревожные расстройства, которые могут серьезно попортить жизнь.

Доверие между ребенком и родителем.

В идеальной схеме ребенок чувствует некий психологический дискомфорт и обращается за помощью к родителю, а родитель помогает ребенку справиться со стрессом или устранится от стрессовой ситуации, если справится с ней не по силам. Казалось бы, все очень просто, но иногда так не происходит. Давайте подумаем, почему ребенок, чувствуя дискомфорт, не обращается к родителю за помощью? Чаще всего это происходит из-за того что ребенок не думает что родитель ему поможет, что он будет на его стороне. Простой пример ребенок поранился на улице когда играл и родитель за это его отругал. В следующий раз ребенок, когда поранится у него возникнет сопротивление рассказать об этом родителю. Бывали случаи, когда ребенок например ломал руку и не говорил об этом родителям из страха, что его поругают.

То же самое может происходить с учебой. Допустим, ребенок получает двойку, испытывает по этому поводу дискомфорт, но не рассказывает о своих переживаниях родителю из-за страха критики. У многих родителей в голове есть штамп, что за двойку нужно ругать, обвинять, унижать ребенка, чтобы он лучше учился. В действительности же ребенок ждет от родителя поддержки. Двойка это некая трудность в жизни ребенка и он хочет, чтобы родитель помог справится с этой трудностью.

В общем в тех сферах где ребенок не чувствует поддержку от родителя, он будет скрывать свои проблемы, а значит находиться под влиянием стресса. Поэтому очень важно со стороны родителя стараться сохранять дружеские и доверительные отношения с ребенком не осуждать и не критиковать его, а поддерживать.

Ребенок не рассказывает о проблеме.

К сожалению, в результате недоверия родителям ребенок может не рассказывать родителям о проблеме, а наоборот усиленно скрывать ее. Как это проявляется в поведении ребенка? Он становится еще более отдаленным, молчаливым, печальным (на него давит проблема). В ряде случаев он становится тревожным, избегает каких то мест, например, может перестать играть с ребятами на улице, хотя раньше играл. Так как ребенок боится рассказать о проблеме прямо, он начинает придумывать неправдоподобные причины для своего избегающего поведения. В тяжелых случаях ребенок может симулировать болезни, чтобы избежать стрессовых для него ситуаций.

Если вы заметили такое изменение в настроении и поведения ребенка, постарайтесь восстановить утраченное доверие, проявите ласку и одобрение и ни в коем случае не давите на него. Почувствовав от вас поддержку, ребенок снова начнет вам открываться и расскажет о своей проблеме.

Список литературы:

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие/ Авт. -сост. Белкина Л. В. - Воронеж «Учитель», 2004

Правильно ли воспитываем малыша: Пособие для воспитателя/Под ред. Островской Л. Ф. - М. : Просвещение, 1999