

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ,
НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?
(памятка для родителей младших школьников)**

Стрессы и следующие за ними расстройства адаптации у детей школьного возраста могут привести к серьёзным нарушениям физического, эмоционального и психического здоровья. Чтобы ребёнок любил школу и учился с радостью, необходимо снизить влияния стресса на младшего школьника. Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша.

- ✓ Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.
- ✓ Приходя домой, не стремитесь сразу узнать у ребёнка его оценки и поведение в школе. Попробуйте перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения. Чем меньше напряжены нервы, тем быстрее и спокойнее пройдёт проверка домашнего задания.
- ✓ Наступит пора поговорить. Необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю.
- ✓ Не отмахивайтесь от жалоб младшего школьника, если у него появились необъяснимые боли, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ,
НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?
(памятка для родителей младших школьников)**

Стрессы и следующие за ними расстройства адаптации у детей школьного возраста могут привести к серьёзным нарушениям физического, эмоционального и психического здоровья. Чтобы ребёнок любил школу и учился с радостью, необходимо снизить влияния стресса на младшего школьника. Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша.

- ✓ Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.
- ✓ Приходя домой, не стремитесь сразу узнать у ребёнка его оценки и поведение в школе. Попробуйте перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения. Чем меньше напряжены нервы, тем быстрее и спокойнее пройдёт проверка домашнего задания.
- ✓ Наступит пора поговорить. Необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю.
- ✓ Не отмахивайтесь от жалоб младшего школьника, если у него появились необъяснимые боли, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми.

✓ Выясните причину беспокойства ребёнка и подберите наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса. Можно подобрать способ преодоления стресса в зависимости от темперамента, желаний и предпочтений ребёнка: ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыка, упражнения на релаксацию. Самое оптимальное, если в этом поможет родитель, а при необходимости – психолог.

✓ Давайте выход эмоциям. Ребёнок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы со взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.

✓ Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального перенапряжения. Ребёнок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде и т. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.

✓ Соблюдайте режим. Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребёнка.

✓ Не стесняйтесь обращаться за помощью. Помните, что со временем приспособительные реакции организма истощаются, а значит, дорог каждый день.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***

✓ Выясните причину беспокойства ребёнка и подберите наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса. Можно подобрать способ преодоления стресса в зависимости от темперамента, желаний и предпочтений ребёнка: ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыка, упражнения на релаксацию. Самое оптимальное, если в этом поможет родитель, а при необходимости – психолог.

✓ Давайте выход эмоциям. Ребёнок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы со взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.

✓ Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального перенапряжения. Ребёнок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде и т. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.

✓ Соблюдайте режим. Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребёнка.

✓ Не стесняйтесь обращаться за помощью. Помните, что со временем приспособительные реакции организма истощаются, а значит, дорог каждый день.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***