

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станция Елизаветинская, ул.Красная,34, 350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева, дом 7.
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



Консультация для родителей
«Как понять, что ребёнок испытывает стресс»

Подготовил педагог-психолог
Е.А.Титова

Август 2024 год

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 устранился 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 наругают.

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 справиться 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 какие-то 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 когда-то 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.

Для снятия мелких стрессов, связанных с усталостью, помогут различные игры, физическая активность.