Детский стресс

Стресс – этот реакция организма, позволяющая ему максимально эффективно ответить на требования среды. Когда стресс не проходит бесследно, а ситуация требует длительного напряжения, происходит срыв защитных механизмов, и это, в свою очередь, приводит к так называемому **дистрессу** – состоянию, от которого как раз и следует оберегать ребенка.

Источниками стресса могут быть: чрезмерная занятость ребенка, пичканье знаниями, страх неудач, оскорбления, противоречивые требования, конфликты в семье и со сверстниками, ревность к братьям и сестрам.

Как избежать дистресса.

- подстраивать график занятий под режим ребенка, а не наоборот;

- внимательно относиться к детским «не хочу»;

- подбадривать, а не настраивать на победу;

- хвалить за старание и серьезное отношение к делу;

- не лишать малыша сочувствия, даже если он виноват в конфликте;

- не лениться объяснять ребенку причины своих эмоциональных реакций;

- не заставлять малыша решать проблему самостоятельно, а предлагать помощь;

- создавать доброжелательные отношения в семье.