**Як запобігти стресу у дітей?**

У своїй книзі "Стрес без дистресу" відомий канадський психолог Ганс Сельє говорить, що помірний рівень тривоги (стрес) навіть корисний, тим  що активізує, концентрує, допомагає людині швидше і краще адаптуватися до нових обставин або вимог, що висуває нам життя. Проте коли цей рівень стає дуже – це перетворюється у дистрес, що навпаки, знижує адаптаційні можливості людини і приводить до фрустрацій, психічного виснаження. У кожної людини цей рівень дуже  індивідуальний. І у  дітей ТЕЖ!

***Ми всі поспішаємо за чудесами***

Пам'ятаєте слова з пісні: "Ми всі поспішаємо за чудесами"? ..

 Здається, що ми, звичайні божевільні батьки, поспішаємо якомога раніше викреслити слово "чудо" з життя дитини. В одному дитячому садку навіть кажуть, що дитинство - це до двох років, потім починається робота над майбутнім. І ми поспішаємо віддати свою дитину на всі секції відразу. Правда, як же без англійської, без музики, без спорту? І ми починаємо планомірно розвивати свою дитину, додаючи до шкільної програми курси, секції, студії, клуби. Хочеш гуляти? Обов'язково підемо. Але через 54 хвилини. А зараз у нас творчий розвиток. Ми будемо 18 хвилин читати, 22 хвилини малювати і 14 хвилин слухати музику ...

Звичайно, хочеться, щоб дитина була розвинений не гірше "Олі, яка від нас на 3 місяці старша, а вже знає 75 англійських слів", або "Петрика, який старший за нас лише на місяць, але вже читає і рахує до 10"!

А маля, як і слід було очікувати, не витримує ритму (бо він у вас ніжний і вразливий, у нього не сталева нервова система), заробляє собі психо-емоційне перенапруження, яке ви намагаєтеся зняти, тягаючи малюка по лікарях в перервах між заняттями в школі, фігурним катанням і англійською. Що ж робити, адже від інтенсивних навчальних програм нікуди не дінешся? Прагнення сучасних мам дати дитині якомога більше знань цілком зрозуміло

***А тим часом…***

Тим часом перевантажені заняттями діти часто схильні до стресу, і подібне психо-емоційне перенапруження може викликати у дитини дуже серйозні розлади. Наприклад, депресії, страхи, нервові тики, порушення самооцінки, інфантилізм і т.д. Список, на жаль, довгий. Ви повинні бути уважними, якщо бачите різку зміну у поведінці дитини: малюк стає примхливим і некерованим, не хоче йти в школу або дитячий садок, здається напруженим або переляканим, замкнутим, скаржиться на болі, які не може діагностувати лікар. Іноді діти 3-5 років можуть повернутися до соски або знову виникає проблема "мокрого ліжечка".

Якщо ці проблеми тривають довгий час, або ж у дитини є якісь з наступних симптомів: неспокійний сон, говоріння або ходіння уві сні, часте моргання,  малюк багато плаче, часто буває в поганому настрої, не вміє грати з іншими дітьми, не вміє концентруватися, почав заїкатися - обов'язково зверніться до психолога.

Особливо уважними до дитини треба бути, коли в родині відбуваються якісь зміни (народження другого-третього малюка, розлучення, переїзд), або зміни відбуваються в житті самої дитини (наприклад, він змінив школу або садок).

***Шкільні роки чудові***

Потенційно стресовий період, через який проходять всі діти, - це "перший раз у перший клас". Дитячі лікарі навіть помітили, що до кінця першої чверті навчання деякі першокласники худнуть, починають скаржитися на головні болі, стають примхливими. У цей час дитині потрібно допомогти впоратися не тільки з психологічної, але і з фізичним навантаженням - адже йому треба цілий урок сидіти в одній позі. Звичайно, краще звикнути до такого графіку до початку навчального року.

До школи взагалі краще підготуватися заздалегідь. І не тільки навчитися читати і писати. Це потенційно стресовий подія дитина перенесе краще, якщо він буде знати, що і як має відбуватися. Розкажіть, які правила поведінки в школі, як проходять заняття, що можна і чого не можна робити. І не вимагайте від малюка тільки хороших оцінок і відмінної поведінки.

***Кращі ліки проти стресу***

Високі очікування батьків - один з факторів, які часто викликають стрес. Звичайно, це стосується не тільки школи, але і всіх додаткових занять. У той же час ніхто не допоможе дитині краще, ніж його власні батьки. Саме їх моральна підтримка - це найкращі ліки проти стресу. Будьте уважними до малюка і не забувайте говорити йому про те, як ви його любите, і який він сильний і розумний.

***Кілька порад***

* Відпочинок, розваги і розвантаження є важливою людською потребою.
* Дайте дитині побути "з самим собою".
* Вчіть її правильно "випускати пару".
* Рамкування дитини дозволить їй швидше і краще адаптуватися у соціумі.
* Незадоволення треба висловлювати. Тактовно.
* "Ні" теж треба ВМІТИ говорити.
* Діти, яких ми любимо, заслуговують розмови, а не мовчанки.
* Робіть те, що у ваших силах- решту залишіть іншим.
* Немає дітей "хороших" і "поганих" - вони "різнобарвні".
* Безпідставні очікування породжують незадоволення , а воно вбиває любов.
* Більшість проблем можна розв'язати. Деякі зникають самі.
* Уникайте слова "мусиш", "можеш"  дає більше шансів бути щасливим.

**ЖИТТЯ НЕ Є СПРАВЕДЛИВИМ, ОДНАК СВОЇМИ ДІЯМИ**

**МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ ЙОГО КРАЩИМ!**