

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка

«Азбука борьбы со стрессом»



Педагог-психолог
Федорова Кристина Игоревна

Санкт-Петербург
2024

Про стресс у детей

Стресс — это психический механизм защиты внутреннего мира ребёнка, когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для его психики.

Причины стресса у детей

Причины возникновения стрессового состояния у детей могут быть разными. При этом не только отрицательные события могут вызвать стресс у ребёнка, но и положительные. Вот некоторые из таких причин:

- развод родителей;
- смерть близкого человека или домашнего питомца;
- ссора с другом;
- насилие;
- появление ещё одного ребёнка в семье;
- вступление родителя в брак с кем-то, у кого уже есть дети.

Как узнать, что у ребёнка стресс, а не что-то другое?

Продолжительность

Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным, но если ребёнок капризничает и не слушается на протяжении недели, то это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие

Ситуация, когда двухлетний ребёнок плачет и хватается за одежду за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребёнком, то родители должны более внимательно присмотреться к ребёнку.

Интенсивность

Оказывает ли поведение ребёнка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребёнок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы

Насколько поведение ребёнка не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента? Если вам кажется, что ваш ребёнок переживает стресс, необходимо выяснить почему.

Как снизить стресс у дошкольников?

1. Давайте возможность ребёнку не менее 1 часа в день свободно играть, при этом не задумываясь о порядке. Дети скидывают скопившееся напряжение в игре.
2. Следите за режимом дня и питанием своего ребёнка. Ребёнок должен высыпаться, чаще бывать на свежем воздухе.
3. Выражайте любовь и поддержку своему ребёнку.
4. Не наказывайте ребёнка за утомляемость и капризность.
5. Давайте возможность ребёнку больше двигаться.
6. Дозируйте нагрузку на интеллектуальную и волевую сферу. Старайтесь не переутомлять ребёнка развивающими занятиями.

Как помочь себе в стрессовой ситуации?

1. Старайтесь отдыхать ежедневно. Давайте себе возможность делать передышку, когда чувствуете, что устали. Две минуты посидеть и помолчать — это тоже передышка.
2. Займитесь своим любимым делом, не связанным с работой. Это может быть любое ваше хобби.
3. Замедлитесь. Например, медленно попейте чай, медленно пройдитесь по дороге, по которой обычно идёте быстрым шагом. Замедление успокаивает и восстанавливает ресурсы.
4. Не игнорируйте усталость и переутомление, иначе их следствие будет только нарастать.
5. Рассказывайте о своей усталости близким людям, чтобы получить их поддержку.
6. Не принимайте важные решения в стрессовом состоянии.

Способы борьбы со стрессом

Проводить
время вместе с
детьми

Играть в
настольные
игры

Слушать
любимую
музыку

Заниматься
спортом

Посмотреть
телепередачу

Громко петь

Принимать
расслабляющие
ванны

Танцевать

Играть в
интерактивной
песочнице



Убираться в
квартире



Заниматься
аэробикой



Увлечься
своим хобби



Смотреть
хороший
фильм



Плывать в
бассейне



Вымыть посуду



Выпить чашку
горячего кофе

Поесть
вкусненького



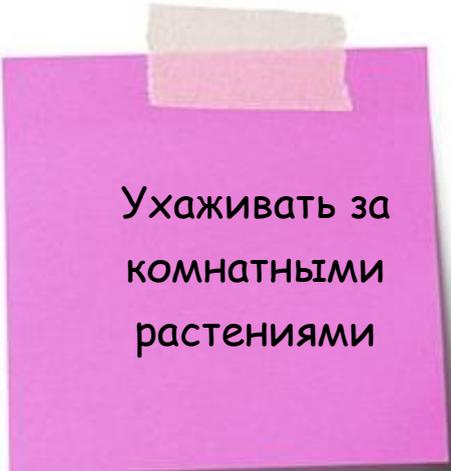
Сходить на
массаж



Посмотреть
мультфильм



Шить на
швейной
машинке



Ухаживать за
комнатными
растениями



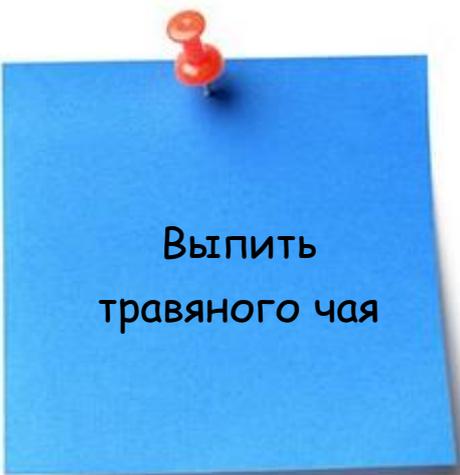
Гулять в парке



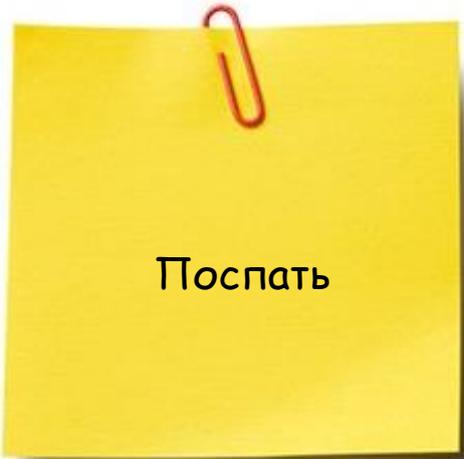
Рисовать



Принять
контрастный
душ



Выпить
травяного чая



Поспать



Сосредоточиться
на дыхании