

## Стрессоустойчивость у дошкольников

Стресс у детей - явление распространенное. Оно затрагивает деятельность многих систем организма и может стать причиной серьезных заболеваний.



### Способы развития стрессоустойчивости

Чтобы сформировать у ребенка стрессоустойчивость, необходимо, чтобы, в первую очередь, **он чувствовал себя защищенным.**

**Чтобы ребенок был защищен, надо:**

- ✓ Всегда **давать ему выговориться**, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас куда более важные дела;
- ✓ Постараться **вместе ответить на волнующие ребенка вопросы**, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом, а сейчас разобраться и понять в чем суть проблемы. Недопонимание и нерешенность проблем ложится тяжким бременем на все существование человека, вносит неуверенность в себе самом и ведет к конфликтам с окружающими.
- ✓ Показать ребенку, что он **любим** и **нужен**, это должно быть показано и высказано, потому что, когда у ребенка неприятности, ему нужна реальная поддержка и забота, тепло и ласка, доверие и сочувствие.

### Несколько методов борьбы со стрессом у детей

- ✓ Обязательные ежедневные прогулки;
- ✓ Хорошее питание;
- ✓ Соблюдение режима дня;
- ✓ Общение с родственниками и друзьями;
- ✓ Физические нагрузки;
- ✓ Обращение к психологу.

Подготовила: Пробст О.В.

Декабрь 2023