

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
УЗЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 3 (МКДОУ д/с № 3)

301632, Россия, Тульская область,
Узловский район, посёлок Дубовка,
улица Пионерская, дом 24А

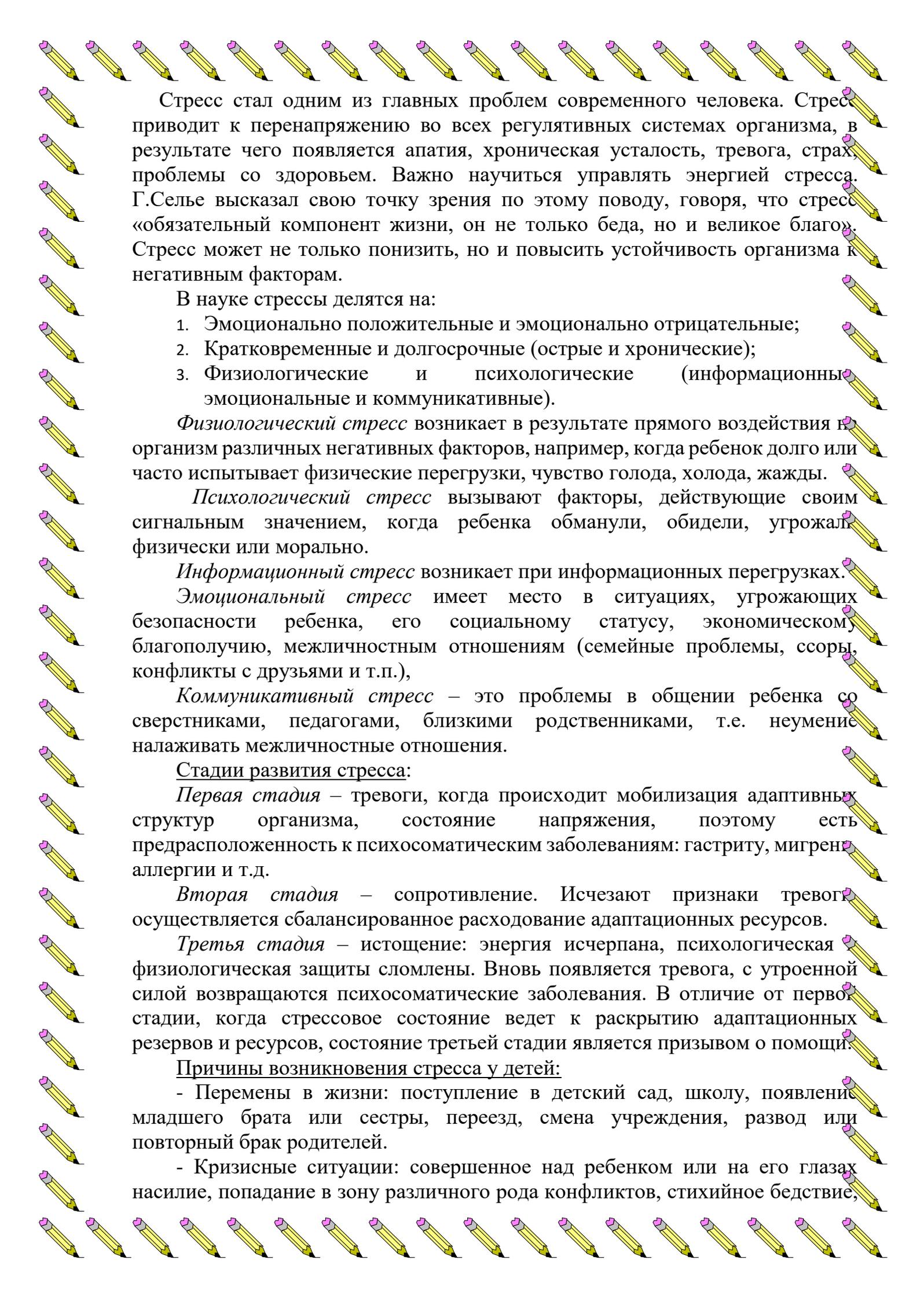
Телефон: 8(48731)7-14-57
Электронная почта:
mkdouds3.uzl@tularegion.org

*Консультация для педагогов
«Основные признаки стрессового
состояния у детей»*



*Подготовил: педагог-психолог
Буцяк Н.Н.*

Узловский район, 2019 г.



Стресс стал одним из главных проблем современного человека. Стресс приводит к перенапряжению во всех регулятивных системах организма, в результате чего появляется апатия, хроническая усталость, тревога, страх, проблемы со здоровьем. Важно научиться управлять энергией стресса. Г.Селье высказал свою точку зрения по этому поводу, говоря, что стресс «обязательный компонент жизни, он не только беда, но и великое благо». Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам.

В науке стрессы делятся на:

1. Эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;
2. Кратковременные и долгосрочные (острые и хронические);
3. Физиологические и психологические (информационные, эмоциональные и коммуникативные).

Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов, например, когда ребенок долго или часто испытывает физические перегрузки, чувство голода, холода, жажды.

Психологический стресс вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением, когда ребенка обманули, обидели, угрожали физически или морально.

Информационный стресс возникает при информационных перегрузках.

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности ребенка, его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (семейные проблемы, ссоры, конфликты с друзьями и т.п.),

Коммуникативный стресс – это проблемы в общении ребенка со сверстниками, педагогами, близкими родственниками, т.е. неумение налаживать межличностные отношения.

Стадии развития стресса:

Первая стадия – тревоги, когда происходит мобилизация адаптивных структур организма, состояние напряжения, поэтому есть предрасположенность к психосоматическим заболеваниям: гастриту, мигрени, аллергии и т.д.

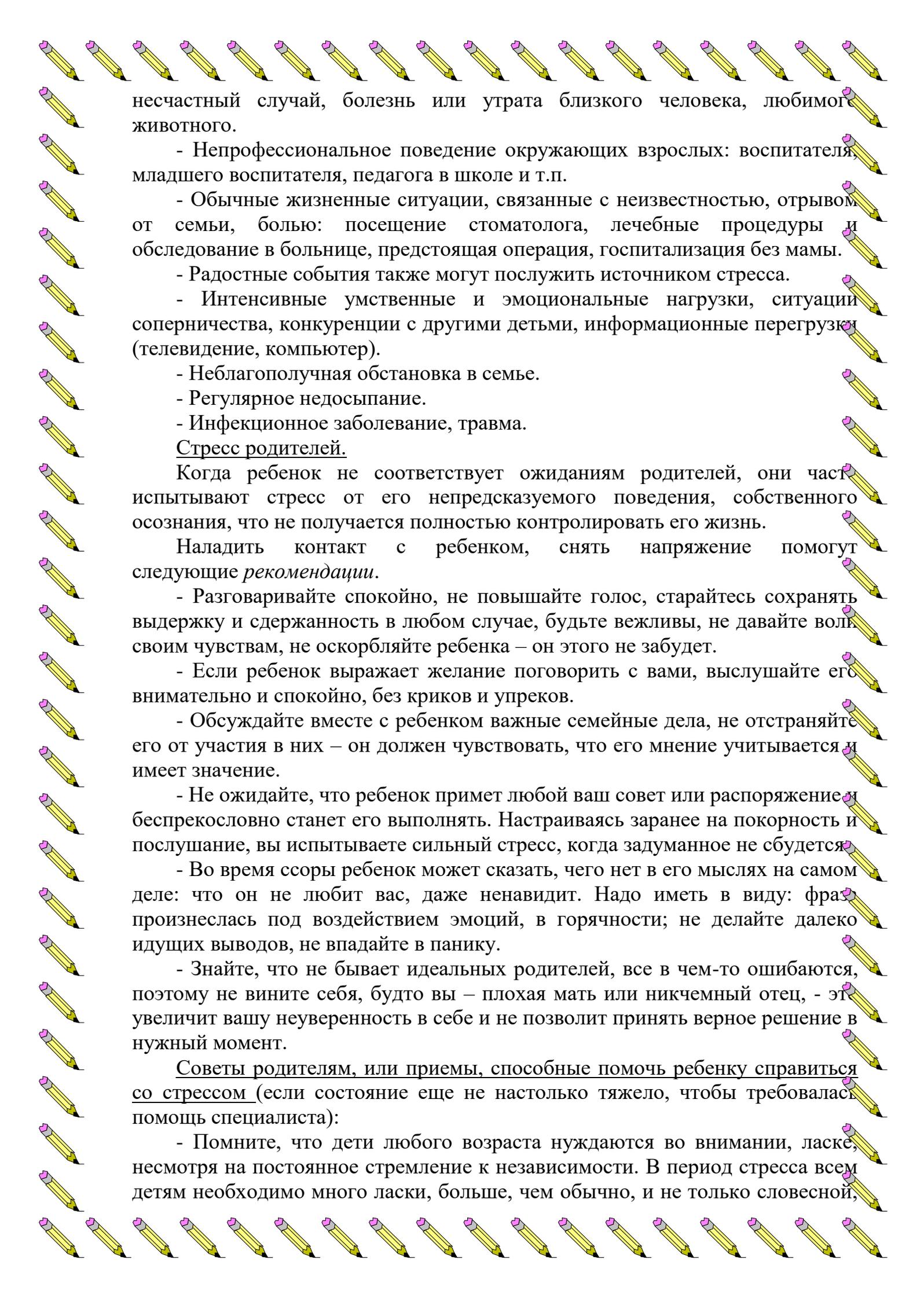
Вторая стадия – сопротивление. Исчезают признаки тревоги, осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов.

Третья стадия – истощение: энергия исчерпана, психологическая физиологическая защиты сломлены. Вновь появляется тревога, с утроенной силой возвращаются психосоматические заболевания. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние ведет к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов, состояние третьей стадии является призывом о помощи.

Причины возникновения стресса у детей:

- Перемены в жизни: поступление в детский сад, школу, появление младшего брата или сестры, переезд, смена учреждения, развод или повторный брак родителей.

- Кризисные ситуации: совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону различного рода конфликтов, стихийное бедствие,



несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека, любимого животного.

- Непрофессиональное поведение окружающих взрослых: воспитателя, младшего воспитателя, педагога в школе и т.п.

- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, отрывом от семьи, болью: посещение стоматолога, лечебные процедуры и обследование в больнице, предстоящая операция, госпитализация без мамы.

- Радостные события также могут послужить источником стресса.

- Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки, ситуации соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение, компьютер).

- Неблагополучная обстановка в семье.

- Регулярное недосыпание.

- Инфекционное заболевание, травма.

Стресс родителей.

Когда ребенок не соответствует ожиданиям родителей, они часто испытывают стресс от его непредсказуемого поведения, собственного осознания, что не получается полностью контролировать его жизнь.

Наладить контакт с ребенком, снять напряжение помогут следующие *рекомендации*.

- Разговаривайте спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранять выдержку и сдержанность в любом случае, будьте вежливы, не давайте волю своим чувствам, не оскорбляйте ребенка – он этого не забудет.

- Если ребенок выражает желание поговорить с вами, выслушайте его внимательно и спокойно, без криков и упреков.

- Обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них – он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение.

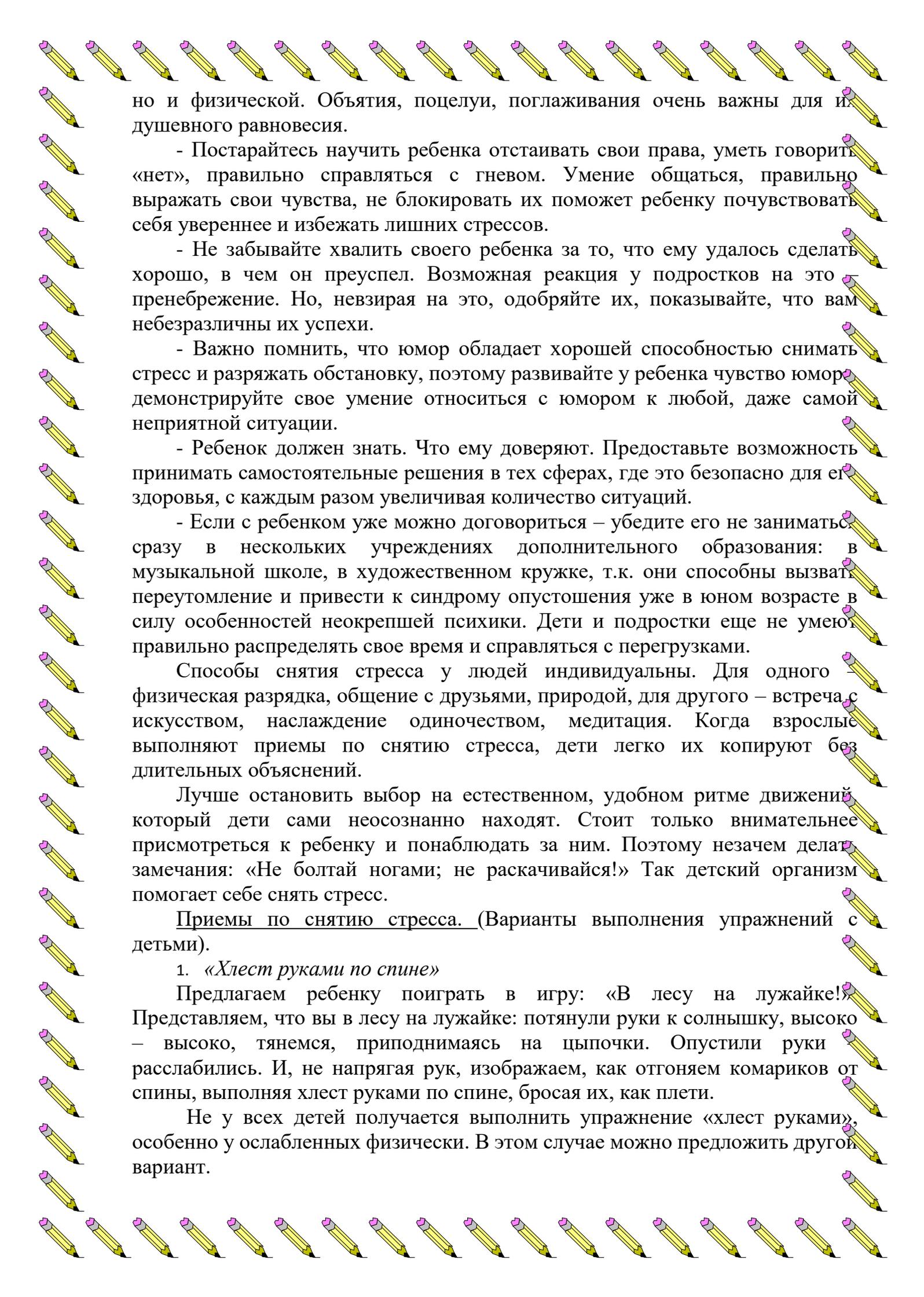
- Не ожидайте, что ребенок примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять. Настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытываете сильный стресс, когда задуманное не сбывается.

- Во время ссоры ребенок может сказать, чего нет в его мыслях на самом деле: что он не любит вас, даже ненавидит. Надо иметь в виду: фраза произнеслась под воздействием эмоций, в горячности; не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику.

- Знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то ошибаются, поэтому не вините себя, будто вы – плохая мать или никчемный отец, - это увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

Советы родителям, или приемы, способные помочь ребенку справиться со стрессом (если состояние еще не настолько тяжело, чтобы требовалась помощь специалиста):

- Помните, что дети любого возраста нуждаются во внимании, ласке, несмотря на постоянное стремление к независимости. В период стресса всем детям необходимо много ласки, больше, чем обычно, и не только словесной,



но и физической. Объятия, поцелуи, поглаживания очень важны для их душевного равновесия.

- Постарайтесь научить ребенка отстаивать свои права, уметь говорить «нет», правильно справляться с гневом. Умение общаться, правильно выражать свои чувства, не блокировать их поможет ребенку почувствовать себя увереннее и избежать лишних стрессов.

- Не забывайте хвалить своего ребенка за то, что ему удалось сделать хорошо, в чем он преуспел. Возможная реакция у подростков на это – пренебрежение. Но, невзирая на это, одобряйте их, показывайте, что вам небезразличны их успехи.

- Важно помнить, что юмор обладает хорошей способностью снимать стресс и разряжать обстановку, поэтому развивайте у ребенка чувство юмора, демонстрируйте свое умение относиться с юмором к любой, даже самой неприятной ситуации.

- Ребенок должен знать, что ему доверяют. Предоставьте возможность принимать самостоятельные решения в тех сферах, где это безопасно для его здоровья, с каждым разом увеличивая количество ситуаций.

- Если с ребенком уже можно договориться – убедите его не заниматься сразу в нескольких учреждениях дополнительного образования: в музыкальной школе, в художественном кружке, т.к. они способны вызвать переутомление и привести к синдрому опустошения уже в юном возрасте в силу особенностей неокрепшей психики. Дети и подростки еще не умеют правильно распределять свое время и справляться с перегрузками.

Способы снятия стресса у людей индивидуальны. Для одного – физическая разрядка, общение с друзьями, природой, для другого – встреча с искусством, наслаждение одиночеством, медитация. Когда взрослые выполняют приемы по снятию стресса, дети легко их копируют без длительных объяснений.

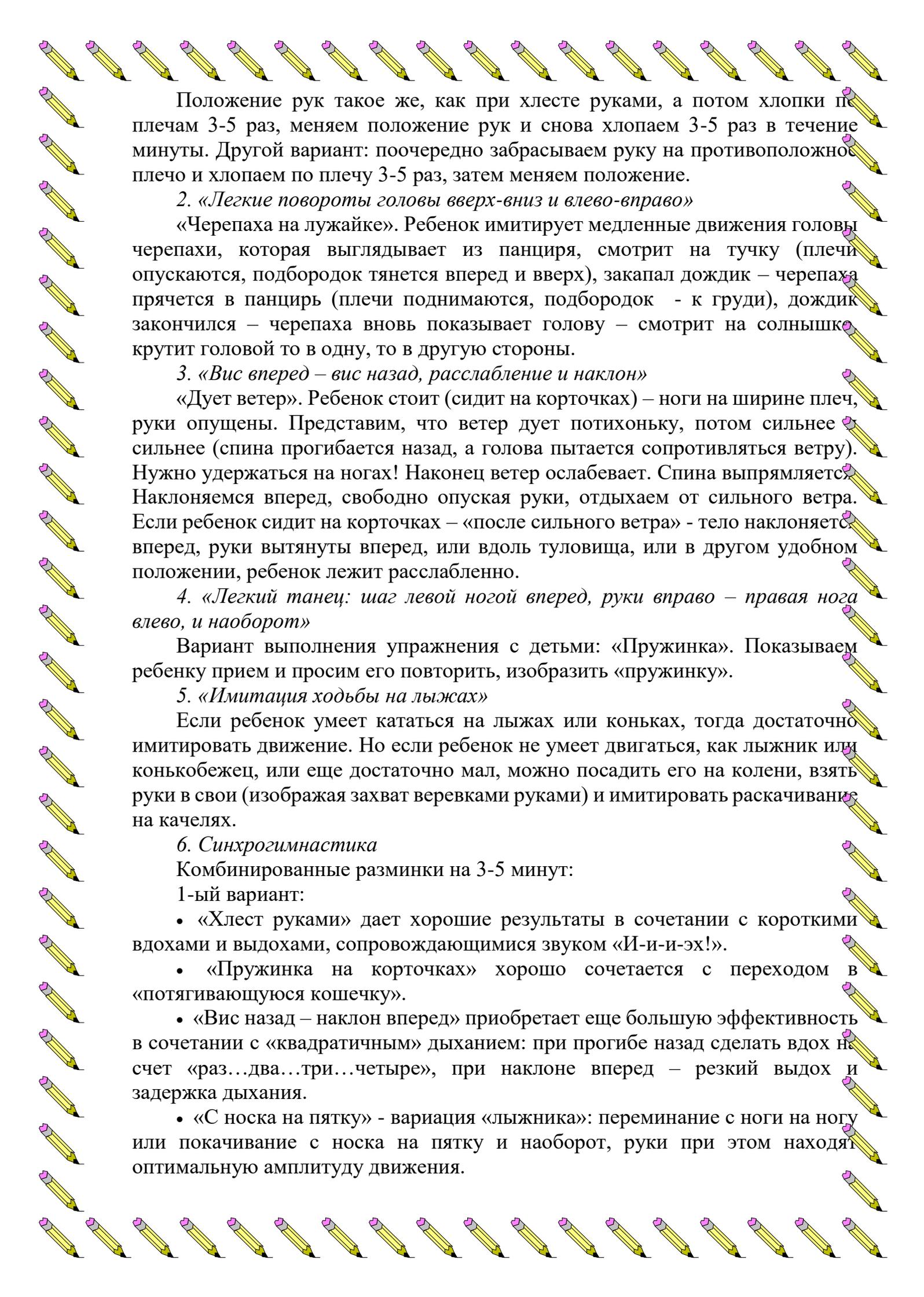
Лучше остановить выбор на естественном, удобном ритме движений, который дети сами неосознанно находят. Стоит только внимательнее присмотреться к ребенку и понаблюдать за ним. Поэтому незачем делать замечания: «Не болтай ногами; не раскачивайся!» Так детский организм помогает себе снять стресс.

Приемы по снятию стресса. (Варианты выполнения упражнений с детьми).

1. *«Хлест руками по спине»*

Предлагаем ребенку поиграть в игру: «В лесу на лужайке!» Представляем, что вы в лесу на лужайке: потянули руки к солнышку, высоко – высоко, тянемся, приподнимаясь на цыпочки. Опустили руки, расслабились. И, не напрягая рук, изображаем, как отгоняем комариков от спины, выполняя хлест руками по спине, бросая их, как плети.

Не у всех детей получается выполнить упражнение «хлест руками», особенно у ослабленных физически. В этом случае можно предложить другой вариант.



Положение рук такое же, как при хлесте руками, а потом хлопки по плечам 3-5 раз, меняем положение рук и снова хлопаем 3-5 раз в течение минуты. Другой вариант: поочередно забрасываем руку на противоположное плечо и хлопаем по плечу 3-5 раз, затем меняем положение.

2. «Легкие повороты головы вверх-вниз и влево-вправо»

«Черепашка на лужайке». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая выглядывает из панциря, смотрит на тучку (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), закапал дождик – черепаха прячется в панцирь (плечи поднимаются, подбородок – к груди), дождик закончился – черепаха вновь показывает голову – смотрит на солнышко, крутит головой то в одну, то в другую стороны.

3. «Вис вперед – вис назад, расслабление и наклон»

«Дует ветер». Ребенок стоит (сидит на корточках) – ноги на ширине плеч, руки опущены. Представим, что ветер дует потихоньку, потом сильнее, потом сильнее (спина прогибается назад, а голова пытается сопротивляться ветру). Нужно удержаться на ногах! Наконец ветер ослабевает. Спина выпрямляется. Наклоняемся вперед, свободно опуская руки, отдыхаем от сильного ветра. Если ребенок сидит на корточках – «после сильного ветра» - тело наклоняется вперед, руки вытянуты вперед, или вдоль туловища, или в другом удобном положении, ребенок лежит расслабленно.

4. «Легкий танец: шаг левой ногой вперед, руки вправо – правая нога влево, и наоборот»

Вариант выполнения упражнения с детьми: «Пружинка». Показываем ребенку прием и просим его повторить, изобразить «пружинку».

5. «Имитация ходьбы на лыжах»

Если ребенок умеет кататься на лыжах или коньках, тогда достаточно имитировать движение. Но если ребенок не умеет двигаться, как лыжник или конькобежец, или еще достаточно мал, можно посадить его на колени, взять руки в свои (изображая захват веревками руками) и имитировать раскачивание на качелях.

6. Синхрोगимнастика

Комбинированные разминки на 3-5 минут:

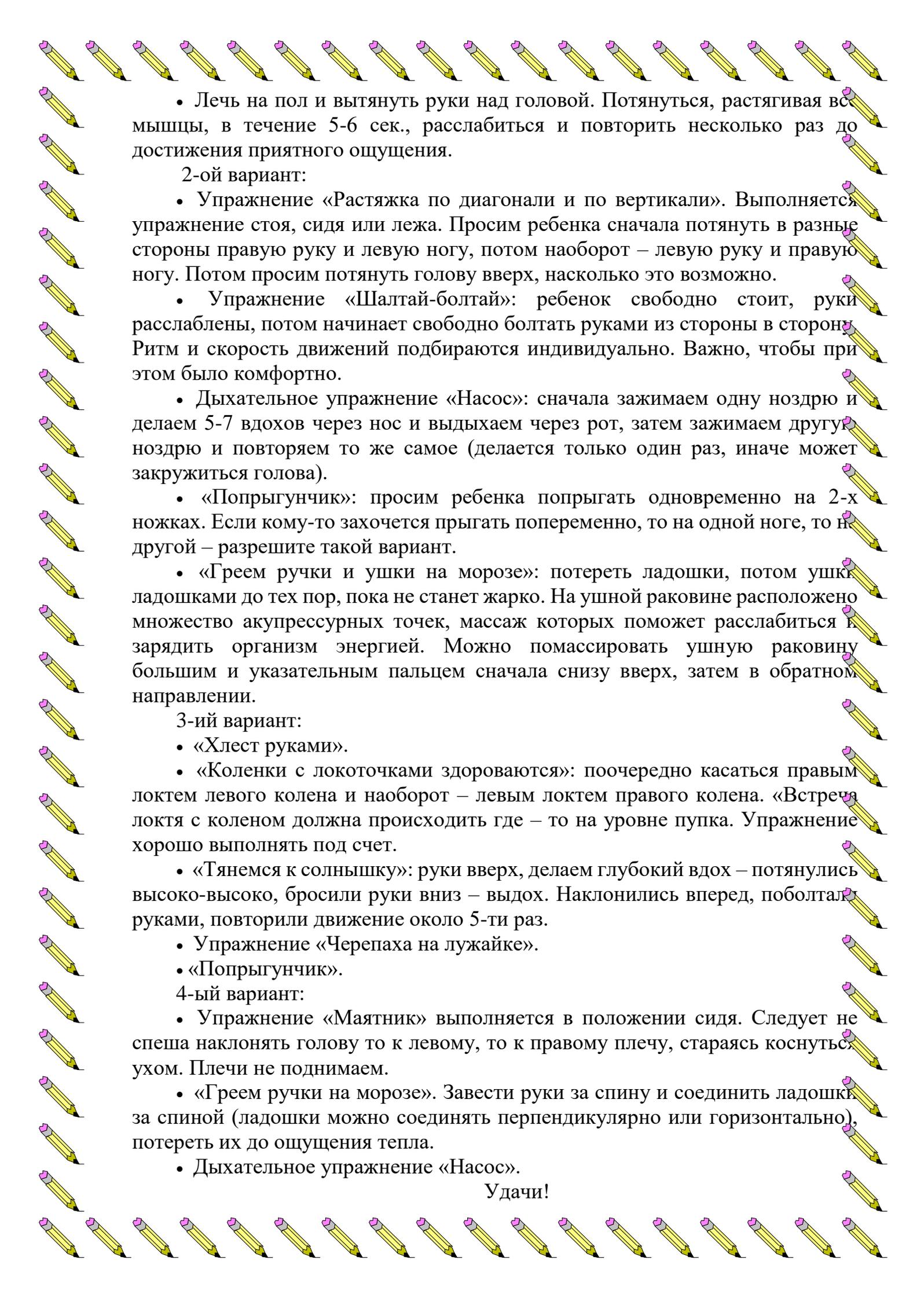
1-ый вариант:

- «Хлест руками» дает хорошие результаты в сочетании с короткими вдохами и выдохами, сопровождающимися звуком «И-и-и-эх!».

- «Пружинка на корточках» хорошо сочетается с переходом в «потягивающуюся кошечку».

- «Вис назад – наклон вперед» приобретает еще большую эффективность в сочетании с «квадратичным» дыханием: при прогибе назад сделать вдох на счет «раз...два...три...четыре», при наклоне вперед – резкий выдох и задержка дыхания.

- «С носка на пятку» - вариация «лыжника»: перемена ноги на ногу или покачивание с носка на пятку и наоборот, руки при этом находят оптимальную амплитуду движения.



• Лечь на пол и вытянуть руки над головой. Потянуться, растягивая все мышцы, в течение 5-6 сек., расслабиться и повторить несколько раз до достижения приятного ощущения.

2-ой вариант:

• Упражнение «Растяжка по диагонали и по вертикали». Выполняется упражнение стоя, сидя или лежа. Просим ребенка сначала потянуть в разные стороны правую руку и левую ногу, потом наоборот – левую руку и правую ногу. Потом просим потянуть голову вверх, насколько это возможно.

• Упражнение «Шалтай-болтай»: ребенок свободно стоит, руки расслаблены, потом начинает свободно болтать руками из стороны в сторону. Ритм и скорость движений подбираются индивидуально. Важно, чтобы при этом было комфортно.

• Дыхательное упражнение «Насос»: сначала зажимаем одну ноздрю и делаем 5-7 вдохов через нос и выдыхаем через рот, затем зажимаем другую ноздрю и повторяем то же самое (делается только один раз, иначе может закружиться голова).

• «Попрыгунчик»: просим ребенка попрыгать одновременно на 2-х ножках. Если кому-то захочется прыгать попеременно, то на одной ноге, то на другой – разрешите такой вариант.

• «Греем ручки и ушки на морозе»: потереть ладошки, потом ушки ладошками до тех пор, пока не станет жарко. На ушной раковине расположено множество акупунктурных точек, массаж которых поможет расслабиться и зарядить организм энергией. Можно помассировать ушную раковину большим и указательным пальцем сначала снизу вверх, затем в обратном направлении.

3-ий вариант:

• «Хлест руками».

• «Коленки с локоточками здороваются»: поочередно касаться правым локтем левого колена и наоборот – левым локтем правого колена. «Встреча локтя с коленом должна происходить где – то на уровне пупка. Упражнение хорошо выполнять под счет.

• «Тянемся к солнышку»: руки вверх, делаем глубокий вдох – потянулись высоко-высоко, бросили руки вниз – выдох. Наклонились вперед, поболтали руками, повторили движение около 5-ти раз.

• Упражнение «Черепашка на лужайке».

• «Попрыгунчик».

4-ый вариант:

• Упражнение «Маятник» выполняется в положении сидя. Следует не спеша наклонять голову то к левому, то к правому плечу, стараясь коснуться ухом. Плечи не поднимаем.

• «Греем ручки на морозе». Завести руки за спину и соединить ладошки за спиной (ладошки можно соединять перпендикулярно или горизонтально), потереть их до ощущения тепла.

• Дыхательное упражнение «Насос».

Удачи!