**Детский стресс. Признаки стресса у детей и способы борьбы с ним**

***Как распознать симптомы детского стресса, учитывая возраст ребёнка, и чем помочь?***

Стресс — состояние крайне вредное. Хронический стресс способен стать причиной психосоматических расстройств и привести к серьёзным и трудно преодолимым последствиям.

***Признаки стресса у детей***

У детей стрессовое состояние часто связано не только с проблемами в детском саду, но и с недостатком родительского внимания, кажущимся или реальным. И важно, чтобы близкие понимали, что происходит с ребёнком и могли вовремя помочь ему. А для этого обязательно нужно знать, как «выглядит» детский стресс:

***В возрасте до 2 лет:***

Малыш раздражителен. Ребёнок отказывается от еды (причём он может как на самом деле терять аппетит, так и делать это демонстративно, «на зло»).
Наблюдается ухудшение сна.

***У дошкольников:***

Ребёнок становится более требовательным и вспыльчивым, чем обычно. Появляются или усиливаются/учащаются вспышки агрессии.
Вполне самостоятельный до этого ребенок «впадает в детство», может коверкать слова, сосать пустышку, проситься на ручки и т.д. В тяжёлых случаях могут даже появиться проблемы с контролем мочеиспускания.
Усиливаются детские страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться. Отмечается частое, резкое и необоснованное ухудшение настроения, слезливость. Возникают или усиливаются дефекты речи.

***На что ещё обратить внимание?***

Родителям стоит приглядываться и к играм ребёнка, особенно тогда, когда тот увлечён и не предполагает, что за ним наблюдают. Общение детей с игрушками, разговоры с ними и сценки, которые разыгрываются во время игры, способны о многом сказать внимательным зрителям.

***Как помочь ребёнку?***

Способ 1

Первый и самый простой и одновременно действенный способ — помощь игрой. Если ребёнок готов вас принимать в свои игры, это очень хорошо. Проиграйте с ним травмирующую ситуацию. Пусть ребёнок выступит в роли обидчика или жертвы, в роли учителя, а не только ученика, станет ненадолго отцом или матерью семейства. Если ребёнок напуган или сильно расстроен чем-то, смоделируйте эту ситуацию в игре. Но теперь всё должно обязательно закончиться хорошо. При помощи игрушек подскажите малышу, как и что он мог сделать или как ему себя вести, если травмирующая история повторится.

Способ 2

Используйте искусство: слушайте с ребёнком красивую музыку, танцуйте под неё (только обязательно вместе), рисуйте, пойте, читайте книги. Всё это — прекрасная антистрессовая терапия.

Способ 3

Расслабьтесь и похулиганьте: Устройте весёлую возню, в ходе которой обнимайте и целуйте ребёнка.

Подушечный бой – тоже действенный способ выплеснуть негативную энергию и снять стресс. В качестве замены громоздким и тяжёлым подушкам отлично подойдут лёгкие и безопасные мягкие кубики, которые продаются в отделах игрушек для самых маленьких.