**Тема «Стрессы в жизни детей и родителей» (возраст 5- лет).**

Слово «стресс» в переводе с английского означает давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка, напряжение. Это реакция организма на физическое\психологическое воздействие.

**Симптомы стресса**

* Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
* Плохой, беспокойный сон.
* Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
* Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
* Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
* Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
* Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
* Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

**Как стресс родителей влияет на психику ребенка**.

Порой вы нервничаете, и это нормально. Но помните, ребёнок наблюдает за вами. Не скрывайте негативных эмоций, но делайте всё, чтобы малыш видел, что вы справляетесь. В момент, когда вам приходится справляться с трудностями, перед ребёнком вы стараетесь делать вид, что ничего плохого не происходит. Но хотя вы и не отдаёте себе в этом отчёт, малыш хорошо знает, что вы совершенно не слушаете его рассказов о том, что происходит в садике.

А если ребёнок постарше, он отлично понимает, что, когда вы машинально говорите: «Марш делать уроки!», на самом деле это означает, что вы просто хотите, чтобы все оставили вас в покое. А потом вас мучают угрызения совести…

Сделайте ставку на более действенные способы борьбы со стрессом — и от этого выиграет вся ваша семья. Научитесь действовать так, чтобы напряжение не передавалось ребёнку и не вредило ему. Не зависимо от того, два годика вашему малышу или пять, помните, что ему сложно защищаться от вашего стресса. Малыши склонны винить во всех бедах себя. Поэтому чем чаще у вас унылый вид, тем активнее убеждайте ребёнка, что вы любите его и что он самый лучший.

Овладение базовыми техниками регуляции эмоционального состояния.

**Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения**.

Естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

– смех, улыбка, юмор,

– размышление о хорошем, приятном,

– различные движения типа потягивания,

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– «купание» в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Первая помощь при овладении базовыми техниками регуляции эмоционального состояния человека.**

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; Это успокаивающее дыхание.

**2.** **Дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.** Например, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

**3.Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

**4.Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

**5. Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствуем полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**6. Общение.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**7. Старайтесь быть «позитивны».**Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

**8.Вспомните, какие эмоции вы знаете.**Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

**9. Всегда хорошо высыпайтесь.**

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

**10. Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

**11. Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

**12. Больше гуляйте на свежем воздухе**, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Эмоции необходимы для выживания и для благополучия человека. Не обладая эмоциями, т. е. не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми.