**Консультация для родителей**

**«Влияние стрессов на развитие детей»**

С понятием «стресс», мы сталкиваемся ежедневно. Если речь идет о детях, этим термином, как правило, обозначаются любые проблемы – от сломанной любимой игрушки до расставания с родителями.

Поведение ребенка тесно связано со стрессом и трудностями, с которыми он встречается в окружающей его обстановке. Ребенок может не всегда понимать, что вокруг него происходит, но он остро чувствует появление в ней напряженности любого рода. Тем не менее, родители достаточно часто не видят связи между плохим поведением ребенка и проблемами в семье.

Дети реагируют на травмирующие события по-разному. И интенсивность их переживаний зависит в первую очередь от возраста:

**0-3 года.** Вегетативная нервная система, отвечающая за перестройку организма во время критических ситуаций, у таких малышей совсем не зрелая. Младенец реагирует на негативные факторы всем телом: повышением температуры, нарушениями пищеварения, появлением сыпи и регрессом – потерей уже приобретенных навыков (ползанья, ходьбы и т.д.). Описанные симптомы возникают в ответ на любой раздражитель: отъезд мамы, неожиданный визит бабушки, перегрев на солнце – все это может спровоцировать негативные реакции.

**4-7 лет.** В этом возрастном промежутке у малыша начинают интенсивно созревать структуры мозга, отвечающие за контроль над собственными движениями и действиями. Именно на этих важнейших процессах в первую очередь и отражается стресс. У ребенка могут появиться двигательная расторможенность, разнообразные тики, навязчивые движения (накручивание волос, обкусывание ногтей), а также страхи и фантазии неприятного содержания. Обычно взрослые реагируют на подобные проявления крайне негативно и начинают активно воспитывать «слишком избалованного» малыша. Но на самом деле баловство или непослушание здесь ни при чем. Ребенку просто необходимо избавиться от лишнего адреналина – гормона, выделяющегося в результате стресса и «сгорающего» исключительно в мышцах. В таких случаях активные занятия спортом будут значительно полезнее наказаний и ненужных нравоучениях.

Некоторые дети отвечают на стресс тем, что уходят в себя. Такой ребенок пребывает в подавленном настроении, теряет интерес к шумным играм, и своим обычным занятиям. Чаще всего это происходит с детьми восьми лет и старше. И поскольку они отстраняются от нас, трудно угадать, когда их нормальная реакция на стресс может перерасти в серьезную депрессию.

Неугомонность, озлобленность, липучесть, замкнутость — какую бы форму ни приняла их реакция, эти дети кричат во весь голос: «Не знаю, что вы там делаете, но это очень больно!»

У детей, которым еще нет восьми, самую болезненную реакцию вызывают родительские неурядицы. Вслед за этим следуют школьные неприятности, проблемы общения со сверстниками, успеваемость и тревоги общемирового характера. Мы, родители, не можем защитить наших детей от всего на свете, но если мы снимем с их плеч груз собственных проблем и связанных с ними переживаний — можно считать, полдела сделано.

***Причины стресса и пути их преодоления:***

*Физическое и моральное насилие*, это не только рукоприкладство и оскорбления, но и угрозы со стороны взрослого. Ребенок верит в то, что если он будет бегать, то его «приклеят к стулу», или если будет говорить плохие слова «отрежут язык», и начинает нервничать даже в самых безобидных ситуациях. Замечания и угрозы, которые ребенок слышит ежедневно от взрослого, полностью занижают его самооценку, и не дают ему возможность почувствовать себя хорошим. Во избежание стресса у ребенка родителям необходимо сменить стиль своего воспитания, и при выборе педагогов нужен не «самый лучший» учитель, а прежде всего добрый и любящий детей.

*Частые ссоры в семье или развод родителей*, провоцирует сильнейший стресс у ребенка, который становится невольным свидетелем конфликта. Семья как надежный тыл, сама превращается в поле боя, ребенку буквально некуда идти за поддержкой. Для того чтобы избежать стресса у малыша родителям необходимо создать видимость доброжелательных отношений даже если конфликт носит принципиальный характер. Если все же дошло до развода, постарайтесь создать условия для частого общения малыша с отцом.

*Рождение второго ребенка, повторный брак одного из родителей* заставляет ребенка сомневаться в своей значимости. С помощью различных выходок и капризов малыш пытается проверить любовь родителей, а получает «нагоняй» воспринимает как доказательство изменений в их отношении к нему. Горечь и недоумения, которые испытывает малыш, постепенно переходит в стресс. Не умиляйтесь новорожденному в присутствии ребенка. Не уставайте заверять наследника в том, что лучше старшего сына или дочери никогда не будет.

*Смерть родственника или питомца.* Многие дети не делают разницы между уходом из жизни дедушки или, например, кота: и тот и другой для малыша являются членом семьи. Чувство привязанности ребенка не находит выхода, он оказывается один на один с проблемой, которую не способен решить самостоятельно. Не говорите, что родственник уехал, а кот убежал, такое утверждение дает ему повод для обиды. Расскажите малышу о том, что смерть один из законов жизни.

Как же все-таки эффективно бороться со стрессом? Все эксперты единодушны в одном. Физические упражнения – это великолепное лекарство. Исследования обнаружили, что физическая активность стимулирует развитие гиппокампа, а групповые упражнения (такие командные виды спорта, как футбол и игры-догонялки) способствуют росту нейронов.

Физические упражнения это лучшее, что могут делать дети для борьбы со стрессом. Занятия спортом способствуют росту новых нейронов, переносимости и устойчивости к психологическим травмам и стрессам. Регулярная физическая активность – один из способов увеличения сопротивляемости и устойчивости к стрессам. В целом, физические упражнения во всех их бесчисленных формах остаются самым эффективным средством для снятия внутреннего напряжения.