

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ У ДЕТЕЙ»**

Стресс – это интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку. Длительное психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма, поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми и агрессивными, но часто жалуются на головную боль, изменения в работе органов пищеварения, могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

**Можно выделить целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:**

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Ребенок становится беспричинно обидчив, часто плачет по каждому поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Грызет ногти, ручки/карандаши.
5. Появились тики (подергивается веко, неконтролируемое показывание губ, ритмичное движение стопы или всей ноги, потребность тереть какую-то часть своего тела, хрустеть пальцами, покашливать). Ругать за это не нужно, так как вызовет лишь ухудшение ситуации (все эти движения не поддаются волевому контролю).
6. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, видимое беспокойное состояние.
7. Упрямство, не наблюдаемое ранее.
8. Боязнь контактов, стремление к одиночеству, нежелание участвовать в играх и общении со сверстниками, выходить на улицу.
9. Появляются трудности в соблюдении дисциплины в школе и общественных местах.
10. Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч.
11. Потеря веса, или симптомы ожирения.
12. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.
13. Частая смена настроения или устойчивое отрицательное настроение.

**Перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее НЕ наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться родителям и педагогам следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении**

психоэмоционального напряжения, которое отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. **Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.**

### **Рекомендации родителям:**

Помогайте ребёнку разобраться в чувствах, называя их. Например: «Похоже, ты расстроен из-за того, что погода испортилась и мы не пошли гулять». Если ребёнок не соглашается, объясните, почему вы думаете, что он испытывает именно эту эмоцию. Опишите, как изменился его голос, выражение лица или поведение: «Ты нахмурил брови и стал говорить очень тихо, поэтому я решила, что тебе грустно». Со временем ребенок научится распознавать свои эмоции и замечать, как себя чувствуют окружающие.

#### Упражнение «Что чувствует персонаж?»

При обсуждении героев книг или мультфильмов можно задавать такие вопросы: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует герой? Что помогло тебе понять, какую эмоцию испытывает герой? Изменилось ли выражение лица героя? Если да, то как? Что произошло перед тем, как герой расстроился/обрадовался/разозлился? Как ты думаешь, как бы ты чувствовал/а себя на месте героя?».

Показывайте пример и сами делитесь эмоциями. Рассказывайте, из-за чего вы радуетесь или злитесь, и связывайте эмоцию с причиной. Так ребенок научится замечать, что влияет на его настроение. Например, Вы можете сказать ребенку: «Я радуюсь, потому что поговорила с подругой, с которой долго не общалась».

#### Упражнение «Азбука эмоций»

Азбука эмоций — это набор картинок, который напоминает детям, какие бывают эмоции. Повесьте его на видном месте. Спрашивая, что чувствует ребенок, дайте ему время ответить самостоятельно или предложите обратиться к азбуке эмоций. Попробуйте сделать это частью рутины. Например, обсуждайте эмоции перед завтраком и после какого-то мероприятия или в конце дня. Со временем можно усложнять задачу и не просто называть эмоцию, но и рассуждать, что вызвало такие чувства, и как можно их изменить.

#### Поддерживайте ребёнка

Сталкиваться с сильными чувствами непросто даже взрослому. А детям, из-за отсутствия опыта и умения справляться с эмоциями, ещё сложнее. Чтобы выражать эмоции безопасным способом, ребенку важно, чтобы его или ее чувства замечали и признавали. Поддержите ребенка, когда он испытывает эмоции — говорите, что вы рядом и понимаете его чувства. Помогайте определять и выражать свои чувства так, чтобы их услышали. Например, с помощью «я-сообщений».

#### Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств.

Например, ребёнок может выместить злость на подушке или нарисовать свою грусть, злость.