**Консультация для родителей «Как распознать, что ваш ребенок испытывает психологический стресс?»**

Гармоничное, правильное развитие ребенка, его личности возможно при наличии здоровья, в том числе и психологического здоровья. Должно быть благополучие в детских эмоциях. И желательно, чтобы его было как можно больше для того, чтобы правильно происходило познание окружающего мира, человеческих отношений и отношений человека с природой. И поведение детей, и их самочувствие очень часто могут указывать взрослым, что в развитии характера и формировании личности ребенка происходит сбой. Какие же проявления свойственны для «сигналов аварии» в психологическом здоровье мальчика или девочки? Что может послужить поводом для обращения за помощью к психологу или психотерапевту?

На наличие эмоционального, психологического стресса детского организма указывают следующие признаки:

Эмоциональная неустойчивость- легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

Вегетативная неустойчивость – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комок в горле», «каша во рту», колебание артериального давления преимущественно в сторону его понижения, повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.

Нарушение сна трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения.

Нарушение обмена веществ, нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела, болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль

Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.

Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи «энурез», нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивание мышц лица, мигание, наморщивание лба, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц- звуки типа «КХ», поперхивание, покашливание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь.

Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком, и очень часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.

Невротические реакции – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов – повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения дошкольного учреждения, состояние подавленности при расставании, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

Очень часто все указанные признаки неблагополучия в психологическом состоянии и эмоциональной жизни усиливаются или проявляются в трудные моменты жизни ребенка, к которым относятся начало посещения детского сада или школы, эмоциональная холодность или чрезмерная опека значимых взрослых, острая или длительная психотравмирующая ситуация.

В такие периоды, порой очень непростые, своей жизни ребенок требует очень чуткого и душевно тонкого к себе отношения со стороны родных и близких, а иногда участия специалистов. От родителей порой требуется пересмотреть некоторые свои принципы воспитания сына или дочери, сделать эти принципы более действенными и может быть менее «заметными» для детского восприятия; в некоторых моментах перестроить свое эмоциональное взаимодействие с миром детей, может быть более ярко вспомнить свое детство для того, чтобы позволить ребенку с меньшим напряжением адаптироваться к открывающемуся во всей своей красоте и противоречии к окружающему миру.