* **Трудотерапия.** *Учите ребенка радоваться голубому* *небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Посадка цветов и работа в цветнике.*

**

**Сказки-массажки, первые помощницы при стрессе у малышей.**



* **Домашние животные- живые антидепрессанты.** Заводите домашних животных или совершайте совместные походы в зоопарк и океанариум.



Самое ценное в жизни –время

проведенное вместе с детьми. Любите, обнимайте, целуйте их,

дети учатся на вашем примере.

Прежде чем ругать ребенка, вспомни себя в его возрасте. Обними его и поцелуйте!

Контакты : педагог дополнительного образования Колодина Наталья Александровна,

Телефон:89204718396, 8(47557)2-58-58;

E-mail: [kolodina.natal@yandex.ru](mailto:kolodina.natal@yandex.ru)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Токарёвский районный

Дом детского творчества»



**«Стрессовые ситуации у дошкольников посещающих ДДТ»**

**Р.п.Токарёвка**

**Стресс** – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

**Профилактика стресса** – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. и важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. это продлит вашу жизнь.

Несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:

***1.Сказки – массажки;***

* Способствуют снятию эмоционального и мышечного напряжения (телесных зажимов);
* В процессе массажа активизируем оздоровительные процессы всего организма;
* Формируют восприятие ребенком своего тела и себя в целом;
* Развивают фантазию и стимулируют воображение;
* Учат добру, взаимопомощи, коммуникативности;
* Вызывают положительные эмоции, помогают преодолеть страх к сказочным героям;



***2.Переключить внимание ребенка на другой вид деятельности;***

* **Цветотерапия** Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый - даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. (занятия рисованием, вырезанием цветных картинок, аппликация)

**

* **Подвижные игры**. Для снятия стресса больше всего подходят: игры с бегом, с мячом, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание.



