**ПАМЯТКА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ**

У ребёнка стресс…

Когда ребёнок заболевает ОРВИ, гриппом или другими весьма распространёнными заболеваниями, практически все взрослые примерно знают, что делать и как помочь.

Что делать, когда ребёнок испытывает душевную боль? Она не менее опасна чем вирус или инфекция.

В последние два года пополнился список источников стресса у детей. К ним добавились неблагоприятные факторы, обусловленные пандемией и изменениями социально-политической ситуации.

Испытывать стресс ребёнок может в нескольких случаях.

1. **Изменения в жизни:** поступление в садик, переезд семьи, иногда рождение младшего ребёнка;
2. **Психотравмирующие чрезвычайные события:** пожары, автокатастрофы, пандемия, нападения животных или людей, потери родителей, хронические заболевания или инвалидность родителей, негативная информация из СМИ и соцсетей, угроза военных действий.
3. **Сами родители или один из них находятся в стрессовом состоянии.** Психика маленького ребёнка ещё не имеет достаточных внутренних сил для преодоления травмирующих событий. Родители – опора, защита и безопасность. Малыш нуждается в поддержке и помощи взрослых людей. Если у взрослых нет ресурса помочь ребёнку, то есть большой риск, что стресс перейдёт в хроническую фазу.
4. **Родители или значимые взрослые являются источниками стресса.**

Как правило, это развод, постоянные конфликты между родителями, физическое и психологическое насилие в семье.

Ещё из наблюдений: последнее время существует тенденция максимально полного развития ребёнка. Родители записывают малыша во всевозможные школы, кружки, секции. Это благие побуждения открыть ребёнку многие возможности, но закрываются при этом очень необходимые. Ребёнку не остаётся времени поиграть и просто побыть дома с самыми близкими ему людьми, ощутить себя самого вне сообщества.

Не редки случаи, когда к 3-4 летнему ребёнку предъявляются требования, как к взрослому. Особенно, если есть младший ребёнок.

Появление младшего брата и сестры не делает автоматически старше. Такие требования способствуют появления чувства вины за не оправдание ожиданий родителей, отчаяние от сравнения, порой яркий или тихий протест.

Возможны случаи буллинга в образовательных учреждениях.

Защитные механизмы психики велики, психологический иммунитет детей помогает устоять ребёнку, но, как и при физической болезни, малышу необходима грамотная забота и помощь взрослых.