**Профилактика депрессивных состояний у детей.**

**Дошкольный возраст, с чего начать?**

**1. Детская агрессия.**

Мой сын часто хлопает дверьми и ломает игрушки после того, как поссорится со мной. Что делать с такой детской агрессией?  
  
Агрессия нередко появляется у детей, когда что-то происходит не так, как они хотят, когда появляются трудности, ограничения или запреты. Причем она может быть направлена не только на того человека или те предметы, которые мешают достижению цели. Агрессия может быть смещена на других людей или другие вещи (например, на игрушки или двери, как в случае с вашим сыном).  
Если вы никак не будете реагировать на такое поведение, ваш сын примет это за молчаливое одобрение и будет   продолжать   портить вещи. Если вы будете строго наказывать его за агрессию, она тоже только усилится.

1.    Предъявляйте к ребенку разумные требования. Конечно, вы понимаете, что нельзя бить ребенка, кричать, обзывать его обидными словами. Но вы можете давать ему ясно понять, чего вы хотите, настаивать на выполнении этого. Не забывайте и хвалить, поощрять сына, когда он справляется с этими задачами. Поддерживайте его, отмечайте его достижения: чувство защищенности и уверенность в родительской любви будут способствовать более успешному развитию ребенка.  
2.    Научите ребенка владеть собой, выражать свои отрицательные эмоции не с помощью криков, скандалов, драк и срывания агрессии на игрушках, а словами. Научите говорить о своих переживаниях, называть их: «я разозлился», «мне неприятно», «я расстроился» и т.п. Также предоставьте сыну возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях». Вместе подберите для него интересную спортивную секцию, организуйте для него и его друзей подвижные игры, длительные прогулки или походы.  
3.    Дайте понять, какие возможны последствия агрессии. Не заменяйте сразу сломанные сыном вещи на новые. На время оставьте обломки, чтобы ребенок видел их. Как можно мягче скажите, что недовольны его поведением и сердитесь. Если сын сломает что-то в чужом доме, извинитесь перед хозяевами при ребенке и объясните ему, почему все не одобряют его поступок.  
4.    Следите за тем, на кого ориентируется ребенок. Если вы или ваш муж кричите на кого-то, ругаетесь, хлопаете дверьми, такие же привычки будут и у сына. Но вы можете личным примером развить у ребенка и противоположные качества: сочувствие, сопереживание, стремление противостоять агрессии.

***2. Стрессовые состояния у дошкольников.***

**Основные признаки стрессового состояния у детей**

Исследователи отмечают 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. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

5. Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам 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 следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда - страх.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются.

***Профилактика эмоционального напряжения у детей*** ***в быту.***

**Организация детского сна.**

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушено нормальное течение нервных процессов. Хроническое недосыпание, подчеркивает С. М. Мартынов, превратилось в настоящую проблему детской медицины. По данным статистики, детей, начиная с ясельного возраста недосыпающих по 1,5-2 часа в сутки, примерно 5%

Причина в недооценивании значения сна для жизни и здоровья детей до 8 лет и в образовательном учреждении, и дома, а также неумелая его организация дома и в детском саду. Это приводит к отсутствию благоприятных условий для полноценного сна.

Сколько времени должен спать ребенок?

Ребенок двух-трех лет должен спать не менее 14 часов в сутки, четырехлетним и пятилетним детям следует обеспечить 13-часовой сон, а дети шести и семи лет должны спать 12 часов.

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры. Считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но, отмечают специалисты, это довольно серьезное заблуждение.

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого полноценного сна, а следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. Поэтому мы не рекомендовали бы родителям вступать в противоречие с законами физиологии.

**Организация питания детей.**

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, лучше всего использовать технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

1. взрослые должны есть вместе с детьми,  
2. за столом дети должны общаться,  
3. за столом должен быть глава, хозяин, хозяйка и т. д.,  
4. манеры детей за столом обсуждению взрослых не подлежат.

Почему за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он исподволь, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, приходит на помощь в трудной для ребенка ситуации.

Очень интересно проходит общение с детьми во время еды. Главное - беседы не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Можно поговорить, например, о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится, поделиться впечатлениями о прошедшем отрезке дня и т. д.

Как правило, вести разговор начинает взрослый, но если кто-либо перевел разговор на другую тему, то пусть так и будет. Быть выслушанным - право ребенка, которое непременно должно быть соблюдено при двух условиях:

- если в это время во рту у него нет пищи,  
- если он вступил в разговор, не перебив при этом другого сотрапезника.

Не следует принуждать ребенка есть или торопить его есть быстрее. В каждой семье за столом свои порядки. В одной, например, можно, закончив еду, встать, поблагодарить и уйти. В другой - нужно дождаться всех. Главное, эти правила должны быть детьми осознаны. Правил должно быть немного, чтобы дети могли держать их в памяти. Мы хотим напомнить, что имеем в виду правила культуры общения, а не манеру есть.

**Оптимизация двигательной деятельности детей.**

Организация рационального двигательного режима является одним из основных условий обеспечения комфортного психологического состояния детей. Кроме того, имеется прямая взаимосвязь, как указывают специалисты, между двигательным ритмом и умственной работоспособностью ребенка. Вредна, отмечают они, как недостаточная, так и излишняя двигательная активность.

Отправной точкой при организации двигательного режима детей должна стать естественная потребность организма в движении. Она составляет в среднем от 10 до 15 тысяч локомоций в сутки для детей 6-7 лет; 10-12 тысяч - для детей 5-6 лет; 8-10 тысяч - для детей 3-4 лет; 6-8 тысяч - для детей 2-3 лет. Около 60-70% этого количества движений должно приходиться на период пребывания ребенка в образовательном учреждении.

Оптимальным двигательный режим будет считаться при следующих условиях:

- соотношение покоя и двигательной деятельности составляет 30% к 70%;  
- в течение дня у детей не наблюдается признаков рассеянности внимания или явно выраженного утомления;  
- имеет место положительная динамика физической работоспособности детей;  
- артериальное давление детей в течение всего дня соответствует возрастной норме.

**Желаем здоровья вам и вашим детям!**