

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.

## «Как справиться со стрессом»

Подготовила воспитатель: Белая Е.В.

## «Консультация для родителей дошкольников: как справиться со стрессом»

Воспитание дошкольников — это радостный, но одновременно и непростой этап в жизни родителей. Маленькие дети требуют постоянного внимания, заботы и терпения, что может приводить к накоплению стресса у взрослых. Важно научиться справляться с этим состоянием, чтобы сохранить эмоциональное здоровье и создавать благоприятную атмосферу для развития ребенка.

### 1. Причины стресса у родителей дошкольников

- Постоянная занятость и нехватка времени на себя
- Беспокойство за здоровье и развитие ребенка
- Необходимость совмещать работу и семейные обязанности
- Недостаток поддержки со стороны близких
- Повышенные требования к себе как к родителю

### 2. Признаки стресса

- Чувство усталости и раздражительности
- Нарушения сна
- Потеря интереса к обычным делам
- Частые перепады настроения
- Трудности с концентрацией внимания

### 3. Как справиться со стрессом: рекомендации для родителей

#### 3.1. Организация режима дня

- Планируйте время для отдыха и сна
- Включайте в распорядок дня совместные с ребенком и личные занятия

#### 3.2. Забота о себе

- Найдите время для хобби и занятий, которые приносят удовольствие
- Занимайтесь физической активностью — прогулки, зарядка, йога
- Правильно питайтесь и пейте достаточно воды

#### 3.3. Эмоциональная поддержка

- Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом и чувствами
- Не бойтесь просить помощи у родственников и друзей
- При необходимости обращайтесь к психологу или консультанту

#### 3.4. Техники релаксации

- Практикуйте дыхательные упражнения и медитацию

- Используйте методы визуализации и позитивного мышления
- Слушайте спокойную музыку или занимайтесь творчеством

### 3.5. Воспитание ребенка без стресса

- Устанавливайте четкие, но гибкие правила
- Поощряйте самостоятельность ребенка
- Сохраняйте спокойствие в конфликтных ситуациях
- Помните, что ошибки — это часть обучения и развития

Стресс — естественная реакция на жизненные трудности, но важно научиться управлять им, чтобы сохранить здоровье и гармонию в семье. Родители дошкольников, заботясь о себе и используя простые методы снижения напряжения, смогут создать благоприятную среду для развития своих детей и собственного благополучия.

Спасибо за внимание!