

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 367 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

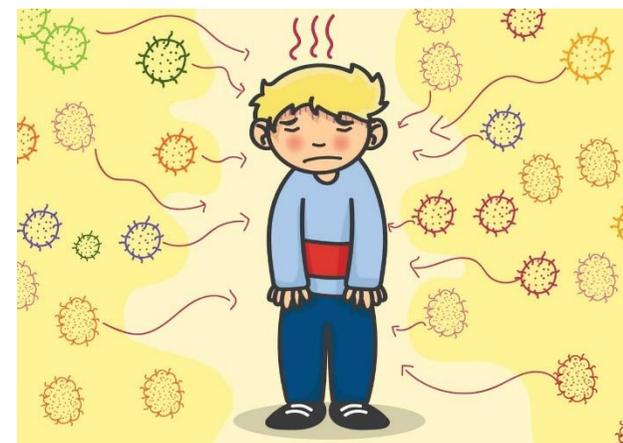
**Буклет  
для  
родителей**

**КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС  
У РЕБЕНКА**

**✦ Запомните:**

**Ребёнок не капризничает  
«просто так».**

**Его поведение — это язык  
чувств, которые он пока не  
умеет объяснить словами.**



**Педагог - психолог:  
Бабичева Ю.Л.**

**г. Донецк – 2025 г.**

## ❓ Что такое стресс у маленького ребёнка?

Стресс у дошкольника — это реакция на изменение условий, которые он пока не умеет осознавать или объяснить. Он проявляется через поведение, настроение и самочувствие, а не словами.

## 🔍 Как понять, что ребёнок испытывает стресс?

### Эмоциональные сигналы:

- Частые капризы, беспричинный плач.
- Резкие перепады настроения.
- Повышенная тревожность, страх темноты, разлуки.
- Замкнутость, снижение интереса к играм.

### Поведенческие изменения:

- Отказ идти в детский сад.
- Нарушения сна (трудно засыпает, просыпается ночью).
- Возврат к более раннему поведению (например, снова просится на руки, «лепечет»).

- Заикание, нервные тики, грызёт ногти.

### Физические проявления:

- Жалобы на животик или головную боль.
- Усталость, вялость.
- Потеря аппетита или переедание.
- Частые простуды на фоне снижения иммунитета.



### ▣ Причины стресса у дошкольника:

- Постановка в детский сад, изменения в распорядке.
- Разлука с мамой или другими близкими.
- Конфликты между родителями.
- Рождение младшего брата/сестры.
- Напряжённая атмосфера дома.
- Страх перед новыми ситуациями, незнакомыми людьми.

### ✅ Как родителям помочь ребёнку?

👂 Слушайте и замечайте: не игнорируйте тревожные сигналы.

💬 Говорите с ребёнком: мягко спрашивайте, что его беспокоит.

▣ Обнимайте чаще: так ребёнок чувствует безопасность.

▣ Создайте «островок стабильности» — режим дня, ритуалы перед сном.

🧠 Предлагайте игры, рисование, лепку — это помогает выпустить эмоции.

👉 Снижайте нагрузку — не перегружайте кружками и занятиями.

▣ Показывайте пример спокойного поведения.

