

## Чек- лист для родителей и педагогов

### Три «ДА и три «НЕТ», что бы снизить стресс дошкольников

#### Три «ДА»

- Ежедневно давайте ребенку не меньше часа на спонтанную игру, во время которой он сможет свободно двигаться. Шуметь и не заботиться о порядке. Дети сбрасывают стресс в живой игре.
- Следите за режимом и питанием. Нужен достаточный сон, обязательные прогулки на воздухе и богатая витаминами пища.
- Выражайте любовь и поддержку, хотя бы кратко: крепкие объятия, одобрительная фраза.

#### Три «НЕТ»

- Нельзя блокировать потребность в движении и игре.
- Нельзя наказывать и критиковать ребенка за утомляемость и капризность. То не его злая воля, а симптом стрессового состояния.
- Нельзя увеличивать нагрузку на интеллектуальную и волевую сферу: предлагать новые развивающие занятия, новые требования. Сначала ребенок должен полноценно восстановиться.

