**1. Що таке стрес?**

Стрес - це психічний стан людини, що характеризується напруженням нервової системи і спричинений будь-якими негативними зовнішніми причинами.

Може проявлятися в вигляді: збудження надмірного; подавленого настрою.

**2. Чи завжди стресовий стан це погано?**

 ***Негативні сторони:*** а) нервова система виснажується, що може спричинити нервові захворювання; б) людина не може володіти ситуацією в повній мірі; в) з людиною в стресовому стані тяжко спілкуватися;

***Позитивні сторони:*** а) нервова система тренується під впливом напруження — розслаблення; б) можливість короткочасно виконати роботу непосильну в спокійному стані для даної людини.

**3. Як запобігти стресів для себе і оточуючих?**

а) створення позитивної обстановки в колективі та сім’ї;

б) вміння слухати та чути;

в) навчання сприймати людину такою, яка вона є;

а) загальне загартовування — контрастні душі, ванни, обтирання;

б) рахування до 20 на вдих;

в) перегляд ситуації через місяць, рік, важливість її через деякий час;

д) елементи аутотренінгу;

ж) прийоми розслаблення, реабілітації та самокритики в певній мірі;

з) уникання стресових ситуацій;

к) несприйняття ситуацій як стресових .

**4. Дії дорослого при стресовому стані у дітей**

а) дати волю емоціям наодинці;

б) не сварити за бурхливу реакцію;

в) легкий та повільний масаж трапецевидного м’язу (передня та задня сторона шиї до лопаток) та грудної клітини;

г) дихання за системою М. Бутейко.

**5. В чому різниця між стресом, неврозом, капризами та впертістю у дітей?**

а) стрес — це короткочасний стан, який має причину і скоро проходить;

б) невроз — це захворювання, яке потребує лікування;

в) капризи та упертість у дошкільників розвиваються поступово, це манера поведінки більш чи менше властива дитині. Треба враховувати що в віці 3-4 років це природний прояв у дитини бажання самовиразитись.

*Потрібно чітко диференціювати ці поняття та вміти їх відрізняти для того, щоб вибрати правильний спосіб поведінки по відношенню до дітей.*