

Как сделать ребёнка стрессоустойчивым?



Подготовила педагог-психолог ГБДОУ № 130
Гачевская Н.А. с использованием статьи
Г.П. Войтенко в Справочнике педагога-
психолога №7, 2015

Для развития стрессоустойчивости можно использовать и *стимулирующие упражнения*, повышающие энергетический потенциал:

- Хлопки (ладонями, кулаками);
- Самомассаж головы;
- Самомассаж ушных раковин;
- Самомассаж стоп;
- Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- Работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).



Уровень стрессоустойчивости детей можно повысить, если:

- Детей окружают позитивно настроенные люди;
- У ребёнка много положительных эмоций;
- Ребёнок настроен позитивно;
- У ребёнка есть ощущение «надёжного плеча рядом»;
- Ребёнок уверен в себе;
- У ребёнка много позитивной двигательной активности;
- Ребёнок здоров физически и психически.



Стрессоустойчивый ребёнок – это прежде всего стабильный в поведении, уравновешенный, можно сказать даже – предсказуемый. То есть он готов ко всему происходящему.

Стрессоустойчивость ребёнка осознанно формируется взрослыми в двух направлениях: психологическом и биологическом. Это формирование эффективных жизненных стратегий, навыков, мировоззрения, за счёт поддержки и веры в ребёнка. Это также здоровый образ жизни, сбалансированное питание, хороший сон, что поддерживает хороший иммунитет и обмен веществ.

Люди испытывали стресс всегда, но актуальность этой проблемы неоспорима, так как ритм жизни становится всё более интенсивным.

Сама жизнь ребёнка – это сплошной стресс, так как ребёнок не управляет событиями своей жизни. При этом у ребёнка нет ещё эффективных навыков адаптации к жизненным событиям.

Благополучие ребёнка начинается с благополучия родителей, в первую очередь психологического благополучия. Обеспечение родителями безопасности и благополучия ребёнка - важнейшее условия профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.





При этом не стоит ограждать своих детей от любых стрессовых ситуаций, иначе ребёнок так и не научится справляться с жизненными неудачами.

Ведь стресс – это не всегда плохо, это реакция организма на новую необычную ситуацию. Научить ребёнка противостоять стрессам легче, чем научить этому уже взрослого человека. Поэтому безопасная ситуация в семье, обстановка взаимопонимания и поддержки, желание помочь, формирование позитивного образа «Я», адекватной самооценки очень важны.

Стрессоустойчивость – комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик.

Основу стрессоустойчивости составляет наличие у человека ***самопринятия или любви к самому себе***. Речь идёт о безусловном принятии самого себя таким, какой человек, со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие – это жизненная опора человека.



Вторая характеристика стрессоустойчивости — оптимизм, или общее позитивное отношение к различным событиям жизни, в том числе позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных событиях и радоваться этому.

Третья составляющая стрессоустойчивости — овладение дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций, например, страха, печали, тревоги, злости.

Четвёртая составляющая стрессоустойчивости — умение расслабляться.

Способы развития стрессоустойчивости:

1) всегда давать ему выговориться, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас куда более важные дела. Ведь потом выяснится, что важнее нормального отношения в семье ничего нет. Ваш ребёнок – это ваше будущее, ваше благополучие и ваша защищённая старость;

2) постараться вместе ответить на волнующие ребёнка вопросы, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом. Недопонимание и нерешённость проблем ложится тяжким бременем на существование человека, вносит диссонанс в жизнь, неуверенность в себе и ведёт к конфликтам с окружающими.

3) показать ребёнку, что он **ЛЮБИМ** и **НУЖЕН**, это не должно подразумеваться, это должно быть показано и высказано, потому что, когда у ребёнка неприятности, ему нужна реальная поддержка и забота, тепло и ласка, доверие и сочувствие



Для определения стрессоустойчивости ребёнка можно провести следующий тест. Попросить малыша представить следующую ситуацию.

«Маленький птенчик выпал из гнезда в плохую погоду и оказался посреди леса. Как думаешь, что он будет делать?»

Если ребёнок утверждает, что попробует сам найти дорогу или попросит о помощи окружающих, можно говорить о хорошей стрессоустойчивости. А вот если ребёнок говорит, что птенчик бы испугался, расплакался и просто ждал бы помощи, то у него не развита стрессоустойчивость.



Также эффективной является игра **«Щит»**. Вместе с ребёнком следует изготовить щит – из картона или куска фанеры. Можно его разукрасить, разрисовать, как угодно. Ребёнок берёт в руки щит и защищается им от шариков (мячиков), которые в него бросает кто-то из родителей. Его задача – не допустить, чтобы шарики попали в него, он должен защищаться щитом. В это время необходимо с ним проговаривать, проводя аналогию, что эти шарики – разные неприятности, которые могут вызвать плохое настроение. Это разные ситуации, которые могут расстроить или напугать. Это может быть, что угодно – злое и агрессивное поведение других детей, расстройство из-за сложного задания в детском саду





Следующая **игра** называется «*Талисман*». Она поможет ребёнку чувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, родители могут выбрать, какой подойдёт их ребёнку. Например, придумать для ребёнка тайный знак или символ, который будет служить защитой от неприятностей. Этот знак можно вышить на одежде, нарисовать или наклеить на любой предмет, который ребёнок носит с собой в детский сад. Как вариант, ребёнок может носить с собой какую-либо фигурку Супергероя или любого сказочного персонажа, которого он любит. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, ребёнок будет думать о том, что есть герой-талисман, который его защитит, подскажет, как себя правильно вести.



Спокойствия Вам и вашим детям!