Развитие детской стрессоустойчивости

|  |
| --- |
| ***Детская стрессоустойчивость***  **Стресс (от англ. *stress*) —**давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение. Первоначально термин использовался в физиологии для обозначения неадекватной реакции организма на неблагоприятное воздействие (Т. Селье). В работах ученых Л. Леви, Р.А. Каразек, Ф. Элмадьяни др., где изучались психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации, от психологической структуры личности (отношения к трудностям, неудачам, уверенности и неуверенности в своих силах и т. д.).  **Стрессоустойчивый ребёнок** — это прежде всего стабильный в поведении, уравновешенный, можно сказать даже — предсказуемый. Он всегда «здесь и сейчас» в контексте событий, к нему всегда можно обратиться. То есть он готов ко всему происходящему. Такое состояние не сказка и не чудо. Оно осознанно формируется взрослыми в двух направлениях: психологическом и биологическом. Это формирование эффективных жизненных стратегий, навыков, мировоззрения, за счет поддержки и веры в ребенка. Это также здоровый образ жизни, сбалансированное питание, хороший сон, что поддерживает хороший иммунитет и хороший обмен веществ, а без хорошей работы организма никакой стресс не пережить.  Сама жизнь ребенка — это сплошной стресс, т. к. ребенок не управляет событиями своей жизни, любое новое внезапное решение родителей, особенно то, что касается жизни семьи, — стресс. При этом у ребенка еще нет эффективных навыков адаптации к жизни, он действует методом проб и ошибок. Ребенку постоянно нужна поддержка родителей, а ее часто не хватает. Стрессов не избежать, но стресс без поддержки — очень тяжело. Знаете, почему в детских садах дети болеют? Отнюдь не потому, что там больше инфекций. Первично — снижение иммунитета на фоне стресса, а уже потом инфицирование. Родителям в таких случаях надо не просто лечить и закалять ребенка, а вселить в него ощущение их постоянной поддержки, чтобы это переросло в его уверенность, что они рядом, что он сильный, что все хорошо и они вместе — и это чувство даст ему потом ощущение благополучия.  **Условия формирования стрессоустойчивости**  Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. Обеспечение благополучия родителями и безопасности психического состояния ребенка — важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.   Мы всеми возможными способами пытаемся оградить своих детей от столкновения со стрессовыми ситуациями, а потом, когда ребенок подрастает, удивляемся, почему он не справляется с жизненными неудачами. Слишком заботливые мамы не понимают, что стресс — это не всегда плохо, ведь это реакция организма на новую необычную ситуацию.   На самом деле стрессовые факторы могут положительно влиять на ребенка. Например, он впервые идее тс родителями в поход или выезжает на отдых. Для ребенка это новая обстановка, но он получает положительные эмоции, и такой стресс только на пользу.  Не меньше эмоций вызовет радуга на небе, роса на траве, совместные с родителями прогулки в лес, кормление птиц, белочек, игры, чтение на ночь книг, — вызовут у ребенка огромное количество положительных эмоций, что, несомненно, скажется на развитии у него стрессоустойчивости.   Но научить ребенка противостоять стрессам легче, чем научить этому уже взрослого человека, который в детстве не научился адекватно реагировать на сложные ситуации. Поэтому создание безопасной ситуации в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желание помочь в любой ситуации, формирование позитивного образа «Я», самооценки ребенка очень важны.   Многие проницательные родители и педагоги понимают, что стрессоустойчивость у взрослого человека не возникает вдруг и внезапно, ее основы постепенно и целенаправленно следует развивать в дошкольном возрасте.  **Стрессоустойчивость** — комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик.   * Основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет наличие (степень сформированности) у человека **самопринятия или любви к самому себе**. Подчеркнем, что речь идет о безусловном принятии самого себя таким, какой человек есть, со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие — это жизненная опора человека. * Вторая характеристика стрессоустойчивости — **оптимизм, или общее позитивное отношение к различным событиям жизни**, в т. ч. позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому. * Третья составляющая стрессоустойчивости — **овладение дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций**, например, страха, печали, злости. * Четвертая составляющая стрессоустойчивости — **умение расслабляться**.     **Способы развития стрессоустойчивости**  Чтобы сформировать у ребенка стрессоустойчивость, необходимо, чтобы, в первую очередь, он чувствовал себя защищенным.  **Чтобы ребенок был защищен, надо:**   1. всегда давать ему выговориться, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас куда более важные дела. 2. постараться вместе ответить на волнующие ребенка вопросы, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом, а сейчас разобраться и понять в чем суть проблемы, даже годовалому младенцу. Недопонимание и нерешенность проблем ложится тяжким бременем на все существование человека, вносит диссонанс в жизнь, неуверенность в себе самом и ведет к конфликтам с окружающими. 3. показать ребенку, что он ЛЮБИМ и НУЖЕН, это не должно подразумеваться, это должно быть показано и высказано, потому что, когда у ребенка неприятности, ему нужна реальная поддержка и забота, тепло и ласка, доверие и сочувствие.   Для определения стрессоустойчивости ребенка 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?»   В зависимости от того, какой ответ даст ребенок, можно судить о его стрессоустойчивости. Если малыш утверждает, что попробует сам найти дорогу или попросит о помощи окружающих, то в таком случае можно говорить о хорошей стрессоустойчивости. А вот если ребенок говорит, что птенчик бы испугался, расплакался и просто ждал бы помощи, то у него не развита стрессоустойчивость.  Следующая игра называется **«Талисман»**. Она поможет ребенку почувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, и родители могут выбрать тот, который больше всего подойдет их ребенку. Например, придумать для ребенка тайный знак или символ, который будет служить защитой от неприятностей.  Этот знак можно вышить на одежде, нарисовать и наклеить на игрушку, коробочку — любой предмет, который ребенок носит с собой в детский сад.  Как вариант, ребенок может носить с собой маленькую фигурку любого сказочного персонажа, которого он любит. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, ребенок будет думать о том, что есть герой-талисман, который его защитит и подскажет, как себя правильно вести.   Кроме того, уровень стрессоустойчивости детей можно повысить, если:   * детей окружают позитивно настроенные люди; * у ребенка много положительных эмоций; * ребенок настроен позитивно; * у ребенка есть ощущение «надежного плеча рядом», «надежного партнера»; * ребенок уверен в себе; * у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательнойактивности (движение — это жизнь); * ребенок здоров физически и психически. |