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.
 |