**«Как сделать ребенка стрессоустойчивым?»**

**Что такое стресс, стрессоустойчивость**

Стрессоустойчивый ребенок – 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.

Стресс (от английского слова *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. Элмадьян и 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.).Люди испытывали стресс всегда, и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима, т. к. ритм жизни становится все более интенсивным.

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. В сказках часто есть такой сюжет: два героя последовательно или одновременно в поисках решения какой-то проблемы добираются до волшебника, который открывает

перед ними потаенные комнаты с сокровищами. Один набирает кучу всего,

суетится и не может унести – в итоге или теряет все или даже гибнет. А другой берет что-то одно, часто несущественное, но именно «это» помогает потом герою достичь цели. Кто из них благополучный – т. е. кто «благо» получил? «Благо» вселяет в героя состояние веры в себя, в то, что он умеет взаимодействовать с этим миром. Получать желаемое, где надо, когда надо и сколько надо в адекватных, реальных пропорциях.

Секрет благополучия – в навыках хорошей адаптированности к жизни.

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 идет с 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 на учить этому уже взрослого человека, который в детстве не на учился 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. Например, один из приемов по-

вышения самооценки ребенка, принятия своего тела, имени, семьи – совместное с родителями изготовление альбома «Это я!». Работа над этим аль-

бомом позволит ребенку рассказать о себе, о своих положительных качествах, сам ребенок посмотрит на себя со стороны, и может, откроет что-то очень важное.

**Странички альбома:**

Это я *(фотографии или рисунки).*

Меня зовут *(имя, аппликация с именем, значение имени)*.

Мои родители *(имена, фотографии или рисунки)*.

Моя семья *(имена, фотографии или рисунки)*.

Я живу *(рисунок своего дома, фотография ребенка)*.

Я люблю *(предпочтения в еде, с какими игрушками любит играть,*

*короткий рассказ)*. Я красивый *(например, портрет ребенка в карнавальном костюме,*

*после похода в парикмахерскую, покупки какой-либо одежды, которая*

*ему понравилась, и т. п.)*.

Я сильный и ловкий *(рисунок с гантелями, с мячом и т. д.*).

Я мечтаю *(например, рисунок полета в космос, изображение себя*

*в качестве капитана корабля и т. п.)*.

Я научился *(рисунок, изображающий какое-то действие, которое*

*освоил ребенок, например что-то мастерит)*.

Я хожу в детский сад *(рисунок, изображающий какую-либо ситуа-*

*цию в детском саду и т. п.)*.

Мои друзья *(рисунок с другом)*.

Я увлекаюсь *(рисунок, изображающий то, чем любит заниматься*

*ребенок. Например, играть в футбол, вышивать, создавать украше-*

*ния из бисера и т. д.).*

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,

**Стрессоустойчивость человека можно сравнить**

**с деревом:**

• корни – самопринятие – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям;

• ствол – оптимизм – постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее,что есть в мире;

• ветви – стратегии преодоления негативных эмоций – они включаются (разворачиваются,гнутся или сопротивляются) при опасности;

• листья – умение расслабиться – позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.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. Ведь потом выяснится, что важнее нормального отношения в семье ничего нет. Ваш ребенок – это ваше будущее, ваше благополучие и ваша защищенная старость;

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 кон-

фликтам 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.

Также эффективной игрой является «Щит». Вместе с ребенком следует изготовить щит – из картона или куска фанеры. Можно его разукрасить, разрисовать как угодно. Ребенок берет в руки щит и защищается им от шариков, 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 вот эти шарики –разные неприятности, которые могут вызвать плохое настроение. Это разные ситуации, которые могут вызвать дискомфорт,негативные эмоции, 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 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 супергероя Спайдермена, Бэтмена или 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.

Также 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).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

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 двигательной активности (движение – это жизнь);

• ребенок здоров физически и психически.

Педагог-психолог Г.П.Полева

(Использование материалов педагога-психолога Г.П. Войтенко)