

### Развитие стрессоустойчивости у детей

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

- «Маленький птенчик выпал из гнезда в плохую погоду и оказался посреди леса. Как вы думаете, 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.

Стресс (от английского слова stress) – давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение. Первоначально термин использовался в физиологии для обозначения неадекватной реакции организма на неблагоприятное воздействие. В работах ученых Л.Леви, Р.А. Каразек, Ф. Элмадьян и др. где изучались психологические проблемы стресса, доказывалась 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 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.

Люди испытывали стресс всегда, и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима. Т.к. ритм 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.

Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. В сказках часто есть такой сюжет: два героя последовательно или одновременно в поисках решения какой-то проблемы добиваются до волшебника, который открывает перед ними потаенные комнаты с сокровищами. Один набирает кучу всего, суетится и не может унести – и 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 всегда 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 родственниками 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 – вызовут у ребенка огромное количество 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. Например, один из приемов повышения самооценки ребенка, принятие своего тела, имени, семьи – совместное с родителями изготовление альбома «Это Я!». Работа над этим альбомом позволит ребенку рассказать о себе, о своих положительных качествах, сам ребенок посмотрит на себя со стороны, и может открыть что-то очень важное.

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.

Итак, стрессоустойчивость – комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик:

- основу стрессоустойчивости составляет наличие у человека самопринятия или любви к самому себе (речь идет о безусловном принятии самого себя таким, какой человек есть, со всеми достоинствами и недостатками). Это жизненная опора человека;

- вторая характеристика стрессоустойчивости – оптимизм, или общее позитивное отношение к различным событиям жизни, в том числе, позитивное мышление;

- 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. Для этого 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 конфликтам с окружающими;

3. Показать ребенку, что он ЛЮБИМ и НУЖЕН, это не должно подразумеваться, это не должно быть показано и высказано, потому что, когда у ребенка неприятности, ему нужна реальная поддержка и забота, тепло и ласка, доверие и сочувствие.
4. Как способ развития стрессоустойчивости можно использовать и разнообразные игры. Например, игра «Щит». Вместе с ребенком следует изготовить щит – из картона или куска фанеры. Можно его раскрасить, 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 и т.д. игра «Талисман» поможет ребенку почувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, и родители могут выбрать тот, который 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 знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают 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 много положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности (движение – это жизнь);
- ребенок здоров физически и психически.