**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 организм никакой стресс не переживет.

Люди испытывали стресс всегда, и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима, так как ритм жизни становится все более интенсивным.

Сама жизнь ребенка – это сплошной стресс, так как 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. Родителям необходимо научится вселять в ребенка 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. Обеспечение благополучия родителями и безопасности психического состояния ребенка – важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.

Многие проницательные родители и педагоги понимают, что стрессоустойчивость у взрослого человека не возникает вдруг и внезапно, ее основы постоянно и целенаправленно следует развивать в дошкольном возрасте.

Стрессоустойчивость – комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик. Основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет наличие у человека само принятия или любви к самому себе. Подчеркнем, что речь идет о безусловном принятии самого себя такими, 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 том числе 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 защищённым. Чтобы ребенок был защищенным, надо:

1. Всегда давать ему выговорится, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас более важные дела. Ведь потом выяснится, что важнее нормального отношения в семье ничего нет. Ваш ребенок – это ваше будущее, ваше благополучие.
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. Недопонимание и нерешенность проблем ложиться тяжелым 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. Попросите 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.

Предлагаю вашему вниманию игру «Талисман». Она поможет ребенку почувствовать себя в безопасности. 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.

Также для развития стрессоустойчивости можно использовать и стимулирующие упражнения, повышение энергетического потенциала: 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 направленны на повышение функционального уровня системы организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и укрепляют 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»;

- ребенок уверен в себе;

- у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности;

- ребенок здоров психически и физически.

**Желаем вам успехов!**

**Уважаемые родители!**

Благодарю Вас за проявленный интерес к предложенной информации *«Как сделать ребенка стрессоустойчивым?».*

Прошу Вас расписаться, что вы ознакомились с материалом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО родителя** | **Подпись** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  |
| 25 |  |  |
| 26 |  |  |

*Педагог – психолог Сафарова Анастасия Александровна.*