

Как вырастить защищённого от стресса ребенка

Стрессоустойчивый ребенок – это прежде всего стабильный в поведении, уравновешенный, можно сказать даже – предсказуемый. Он всегда «здесь и сейчас», 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 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 пережить стресс без поддержки – очень тяжело.

Условия формирования стрессоустойчивости

Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. А 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 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 человека можно сравнить с деревом:

- **Корни** – *самопринятие* – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям. Так и у человека основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет *самопринятие, любовь к самому себе*, принятии самого себя таким, какой человек есть, со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие – это жизненная опора человека.
- **Ствол** – *оптимизм* – постоянный позитивный контакт с миром, позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому, ориентир на лучшее, что есть в мире.

Ветви – *стратегии преодоления негативных эмоций* – они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются) при опасности; уже в дошкольном возрасте дети могут учиться справляться с такими эмоциями как страх, злость, печаль.

- **Листья** – *умение расслабиться* – позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева, так и для человека жизненно необходимо научиться давать покой телу и сознанию.

Способы развития стрессоустойчивости:

Чтобы сформировать у ребенка стрессоустойчивость, необходимо, чтобы, в первую очередь, он чувствовал себя защищенным.

- **Чтобы ребенок был защищен, надо:**

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.

- 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, оставляя неуверенность в себе самом и ведет к конфликтам с окружающими.

•

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.

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 (движение – это жизнь);

по материалам сайта portal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/03/03/konsultatsiya-kak-vyrastit-rebenka-ustoychivym-k-stressu