

Стрессоустойчивость: как научить детей справляться со сложностями.

Консультация психолога

Стресс — самая естественная защитная реакция человека — помогает справиться с силами и выдержать неприятности, но у такого душевного и физического напряжения есть и последствия: дети могут некоторое время ощущать слабость, быть тревожными, капризными и легко расстраиваться, хуже есть, спать и меньше радоваться тому, от чего раньше получали удовольствие.

Стресс не всегда бывает плохим. Стресс в приемлемых дозах тренирует детей принимать вызовы, справляться со сложностями, не опускать руки, когда сложно. Именно поэтому развитие стрессоустойчивости — это не про избегание трудностей. Суть в том, чтобы учить детей справляться со стрессовыми переживаниями и развивать психологические качества, которые помогут в этом.

КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА, ЕСЛИ ОН ЕГО ИСПЫТЫВАЕТ?

Опуститесь на один уровень с ребенком, чтобы возник контакт глаза в глаза. Говорите спокойным, размеренным тоном. Уверенно прикасайтесь к ребенку, поглаживайте его. Если он позволяет – прижмите его к себе, это дает физическое ощущение устойчивости, которое помогает пережить травмирующую ситуацию.

У маленьких детей на стадии сопротивления стрессу идеально работает **арт-терапия**: рисование, лепка, сочинение сказок. Нарисовать свой страх и сделать его смешным. Нарисовать себя, а потом выстроить для себя на рисунке защиту, придумать счастливой продолжение для грустной сказки. Любой родитель может успешно проработать с ребенком стрессовую ситуацию, если будет прислушиваться к малышу и «идти за ним» на территорию его страхов.

Помочь ребенку полностью справиться с небольшим стрессом и легче его переносить могут взрослые, если научат его способам уменьшать напряжение, то есть расслабляться. Вот несколько из них.

1. Говорить о своих чувствах и мыслях

Поощряйте детей не держать проблемы и напряжение внутри, а рассказывать о них при помощи слов. Тогда у ребенка не возникнет необходимости «сообщать» о стрессе через телесные симптомы (например, тики, навязчивые действия и др.), болезнь или вызывающее опасения поведение.

О сложных вещах легче рассказывать человеку, которому можно доверять и не бояться осуждения. Поэтому постарайтесь не оценивать, а просто понять ребенка и его переживания и только затем предложить свою посильную помощь.

2. Дышать

Дыхание — один из мощных механизмов саморегуляции нашего организма.

Даже маленькие дети могут сосредоточиться на своем дыхании до нескольких минут, сидя в удобной позе на стуле или лежа с закрытыми глазами и вслушиваясь в свой вдох и выдох. Таким образом ребенок отвлекается от проблем и восстанавливает ресурсы тела. В дополнение к этому можно использовать релаксационную музыку или медитацию.



3. Визуализировать

Почувствовать себя спокойнее и счастливее легче, если ярко и наглядно представить себе место, где вам хорошо. Попросите ребенка закрыть глаза и описать это место: что он там видит, слышит, чувствует кожей, чем там пахнет. Лучше всего делать это в тихом помещении, где ему будет удобнее расслабиться и погрузиться в приятные ощущения.

4. Проводить время на природе

Солнце естественным образом повышает настроение благодаря витамину D, а свежий воздух, шелест деревьев, плеск воды и щебет птиц помогают укрепить эмоциональное здоровье и стрессоустойчивость. Независимо от того, находитесь ли вы в лесу, в парке или у водоема, попросите детей сосредоточиться на том, что их окружает: аромате цветов, звуках вокруг. А затем вместе сравните ваши впечатления.

Какие качества повышают стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость — это не одно, а несколько качеств, которые поддерживают ребенка в сложные моменты.

В первую очередь, уделяйте внимание **развитию эмоционального интеллекта**. Учите ребенка узнавать собственные чувства, искать их причину. Такой навык самоанализа пригодится ему в любой напряженной ситуации.

Помогайте ребенку развивать **оптимизм** — это то, в какой манере человек объясняет для себя неудачи, успехи, разные жизненные события.

Представим ситуацию, когда ребенок потерпел неудачу — проиграл на соревновании. Конечно, он расстроен — и это нормально. Но провести весь вечер в грусти и печали — наверное, далеко не лучший вариант событий. Ребенку нужно понять, что это неприятное событие не распространяется на всю его жизнь. Из-за одной неудачи он не стал хуже во всех остальных областях и сферах. Напомните ему об этом.

К стрессу часто приводит чувство беспомощности, ощущение «от меня ничего не зависит, я ничего не могу». Чтобы уменьшить влияние этого

фактора, постепенно прививайте ребенку **ответственность** за принятие решений (чем взрослее ребенок, тем больше решений он должен принимать сам: во что одеваться, чем заниматься, с кем дружить).



Как развивать эти качества:

1. Выдумайте игру, которая даст ребёнку возможность справиться со стрессом самостоятельно. Например, он может быть супергероем с особым щитом, от которого отлетают страхи.
2. Придумайте своё слово (фразу), которое означает личностные границы. Например: «Стоп, это эмоции!». Уже с 6 лет ребёнок вполне способен вежливо предупредить собеседника о нарушении своих границ.
3. Когда ребенку предстоит что-то новое и незнакомое, следует рассказать ему, как можно вести себя в этих ситуациях. Например, ребенок идет в новый кружок. Расскажите ему, как устроены занятия. У кого он в случае необходимости может попросить помощи. Придите туда до занятий, чтобы обойти все, увидеть, привыкнуть к новому месту. Это поможет реагировать на новую ситуацию, не вызывая стресса.
4. **Разыгрывайте с ребенком различные жизненные сценарии.** Придумывайте обстоятельства, с которыми сталкиваются персонажи

игры, и вместе с ребенком ищите способы выхода из них. Чем больше разнообразных сюжетов вы проиграете, тем ловчее ребенок сможет в будущем искать способы преодоления сложностей.

5. **Дайте ребенку точку опоры.** Вводите в семейную жизнь устойчивые общие ритуалы (от обязательного чтения перед сном до семейных поездок), и помогите ему найти собственные (например, обязательно убрать рабочий стол перед началом работы)
6. **Следите за здоровьем ребенка!** Берегите его от сильных нагрузок, чередуйте их с периодами восстановления сил. Организм больного человека не может противостоять стрессу, поэтому режим дня, правильное, здоровее, полноценное питание, физическая активность – лучшая профилактика стресса.
7. **Спокойствие, только спокойствие!** Чем спокойнее родители, тем легче вашему ребенку. Позаботьтесь о себе!

И тогда стресс не причинит вреда!

