

Развитие стрессоустойчивости у детей

Современный мир являет быстрые изменения во всех сферах жизни человека, предопределяя высокий уровень переживаемого стресса у всех людей, а особенно у детей.

Мы плавно подходим к завершению учебного года. Лицеистов ждут экзамены, для кого-то они просто переводные из класса в класс, а для наших 9-х и 11-х классов выпускные. А это не зависимо от прочности знаний всегда волнительно.

На этой неделе психологические классные часы были посвящены актуализации внутренних ресурсов, способных помочь справиться со стрессовой ситуацией.

Надеемся, что игровые задания, непринужденная атмосфера, активность самих лицеистов позволили узнать о себе что-то новое и помогли отвлечься от предстоящих испытаний.

А также предлагаем родителям познакомиться с простыми, но действенными способами формирования стрессоустойчивости.

Зачем развивать стрессоустойчивость у детей?

- В стрессовых ситуациях Вы не всегда можете быть рядом с ребенком
- Стрессоустойчивость позволит ребенку справляться с жизненными трудностями, научит "не опускать руки", когда сложно
- Стрессоустойчивость позволит сохранить психическое и физическое здоровье ребенка
- Позволяет мобилизовать силы и принимать решения в критических ситуациях

1. Доверительные отношения с ребенком



Больше разговаривайте, задавайте вопросы, рассказывайте о себе, своем детстве, о том, что Вас радует или, наоборот, огорчает, не оставляйте проблемы ребенка без внимания.

2. Говорите о чувствах



- Учите ребенка различать собственные чувства, называть их, искать и формулировать их причину
- Поощряйте детей не держать напряжение внутри, а рассказывать о чувствах при помощи слов
- Постарайтесь не оценивать, а просто понимать чувства и переживания ребенка

Когда ребенок не говорит о чувствах, а держит их в себе, возможно проявление различных заболеваний и нарушений поведения

3. Делайте вместе "бесполезные" дела



- Рисуйте
- Лепите из пластилина
- Раскрашивайте картинки
- Гуляйте
- Играйте

Так Вы поддержите доверительные отношения в семье, а ребенок получит опыт, который во время взросления защитит его от стрессов

4. Развивайте ОПТИМИЗМ



- Вместе ищите плюсы в разных ситуациях
- После неудачи говорите с ребенком о том, что неприятное событие не распространяется на всю его жизнь: если не повезло сегодня, повезет завтра; любая ситуация так или иначе будет разрешена

5. Готовьте детей к предстоящим новым событиям



- Заранее рассказывайте ребенку о планируемых предстоящих событиях
- Описывайте новые и незнакомые места, которые ребенок будет посещать, рассказывайте о правилах поведения в них

6. Учите детей различным способам саморегуляции



- Сосредотачиваться на дыхании, слушать свой вдох и выдох, выполнять дыхательную гимнастику
- Наглядно представлять место, где хорошо
- Напрягать и расслаблять мышцы
- Заниматься любимым делом, найти хобби
- Соблюдать режим дня, чередовать время труда и отдыха

7. Своевременно обращайтесь за помощью к психологу



Когда у ребенка:

- стресс;
- отсутствуют интересы;
- повышена тревожность и страх;
- агрессивное поведение;
- резко меняется настроение;
- трудности в общении со сверстниками

**И когда Вам нужна поддержка и помощь
в воспитании и развитии ребенка!**