

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У РЕБЕНКА



Стресс – это естественная и нормальная часть жизни детей, являющаяся неизменным спутником взросления. Дети начинают испытывать стрессы уже в очень раннем возрасте, причем они более уязвимы в случае психологического давления, нежели взрослые, потому что еще не владеют эффективными способами борьбы со стрессами. Поэтому родителям необходимо способствовать тому, чтобы дети приобрели соответствующие навыки, чрезвычайно важные не только в детском, но и во взрослом возрасте.

Дети, безусловно, нуждаются в стрессоустойчивости в школе, поскольку они сталкиваются с рядом академических, социальных и эмоциональных стрессоров. Избежать стресса невозможно, нужно научиться справляться с ним.

## **Как же родители помогут помочь ребенку справиться со стрессом?**

### **1. Помогайте ребенку учиться распознавать признаки наступления стрессового состояния**

У детей бывают разные симптомы стресса, все они зависят от возраста ребенка, его личностных особенностей и уровня развития. Тем не менее существует много подсказок, которые дают детские организмы, свидетельствующих о том, что дети находятся в состоянии стресса. Такие подсказки могут включать в себя влажные ладони, головную боль, усталость, тошноту, диарею, внутреннее напряжение, расстройство желудка, ухудшение настроения, беспокойство, фрустрацию и нарушение сна, а также различные изменения в поведении. Умение распознавать эти признаки – первый шаг в борьбе со стрессом.

### **2. Готовьте ребенка к потенциально стрессовым ситуациям**

Родители могут подготовить своего ребенка к встрече с потенциально стрессовыми ситуациями, репетируя или проговаривая с ними способы поведения в таких ситуациях. Например, если ребенок чувствует напряжение из-за конфликта с другом в школе – научите его тому, как поговорить с другом, чтобы разрешить конфликт.

### **3. Избегайте чрезмерно опекать ребенка**

Иногда родителям бывает трудно наблюдать, как ребенок пытается справиться со стрессовыми ситуациями, так как первый инстинкт велит защищать его от всевозможных опасностей. Однако стрессы неизбежны в жизни ребенка. Дети учатся справляться с подобными явлениями только тогда, когда испытывают их на своем опыте.

### **4. Старайтесь развивать самооценку ребенка**

Помогите ребенку обрести уверенность в решении проблем, возлагая на него обязанности и позволяя принимать собственные решения с самого раннего возраста. Важно также способствовать развитию интересов и талантов ребенка, в которых он способен преуспеть. Вдохновляйте, поддерживайте и хвалите своего ребенка за усилия и успеха.

### **5. Предоставляйте ребенку поддержку и одобрение**

Старайтесь быть рядом, когда ребенок испытывают стресс, часто обнимать его, одобрительно похлопывать по спине, целовать и т.д., чтобы ребенок знал, что родители всегда готовы прийти на помощь и поддержать. Когда ребенок

испытывают стресс, постарайтесь уверить его в том, что понимаете, через какие трудности он проходит. Теплые и доверительные отношения с родителями помогают ребенку лучше справляться со стрессовыми ситуациями.

#### **6. Обеспечьте атмосферу открытого общения**

Будьте готовы внимательно слушать, когда ребенку необходимо высказаться. Если ему нужна помощь при обсуждении причины волнения, важно задавать ребенку открытые вопросы (такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет» и которые предполагают развернутые ответы). Вот примеры некоторых открытых вопросов: «Что ты думаешь о...?» или «Что ты чувствуешь по поводу...?». Одно из преимуществ обсуждения стрессовых факторов заключается в том, что оно повышает осведомленность ребенка. Кроме того, вы можете поделиться некоторыми примерами своих стрессовых ситуаций и соответствующих переживаний, чтобы ребенок знал, что его чувства нормальны и естественны.

#### **7. Обеспечьте ребенку правильное питание, достаточное время на сон и/или отдых**

Питание – очень важный элемент борьбы со стрессом, особенно у детей, поэтому потребление нездоровой пищи и кофеина должно быть ограничено. Поощряйте употребление здоровой пищи, увеличьте потребление фруктов, овощей и злаков.

Дети, которые не высыпаются, не обладают достаточным количеством энергии, необходимой для борьбы со стрессами. Приложите все усилия, чтобы ребенок получал достаточное время для сна каждую ночь. Достаточный отдых имеет решающее значение для психического и физического здоровья детей.

#### **8. Учите ребенка правильно воспринимать критику**

Каждый человек в тот или иной момент подвергается критике, если ее трудно принять состояние стресса усиливается. В раннем возрасте дети часто подвергаются критике, которая может принимать форму насмешек сверстников или конструктивной ответной реакции учителей и родителей. Важно учить ребенка правильно реагировать на подобную критику, можно рассказывать, что никто не совершенен, и все мы совершаем ошибки, из которых извлекаем важные для себя уроки. Часто критикуют не для того, чтобы обидеть, а для того, чтобы сделать нас лучше и помочь увидеть свои ошибки. Чтобы научить ребенка справляться с насмешками и несправедливой критикой, можно также использовать различные ролевые игры.

## **9. Обеспечьте постоянный режим или расписание**

Детям нужна предсказуемость. Им легче разобраться, чего следует ожидать от жизни, если у них есть расписание с прописанным временем на прием пищи, выполнение домашней работы, сон и т.д. Это, в свою очередь, помогает им чувствовать себя в безопасности и снижает уровень стресса.

## **10. Помогайте ребенку переосмысливать стрессовые ситуации**

Детское восприятие стрессовой ситуации помогает определить, насколько высок уровень стресса. Принимайте меры, чтобы помочь своему ребенку учиться альтернативно толковать факторы напряжения. Например, если ребенок испытывает стресс, потому что думает, что не нравится учителю, потому что тот не поздоровался с ним перед уроком, можно попросить ребенка попытаться придумать другие объяснения такого поведения педагога. Почему бы не предположить, что учитель просто задумался и забыл поздороваться. Помогите ребенку придумывать альтернативные и более позитивные толкования стрессовых ситуаций.

Но иногда бывают ситуации, которые объективно приводят к детскому стрессу. В этих случаях необходимо помогать ребенку справляться с подобными ситуациями другими способами.

## **11. Поощряйте ребенка к регулярным физическим упражнениям**

Регулярные физические упражнения – отличный способ борьбы со стрессом. Прежде всего они помогают снять напряжение, которое накапливается в детском организме. Физические упражнения помогают отвлечься и расслабить мозг. Не столь важно, какие виды упражнений вы выбираете для ребенка, главное, чтобы ребенку они нравились. Кроме того, ребенок будет охотнее выполнять физические упражнения, если родители тоже регулярно будут заниматься спортом и физически развиваться.

## **12. Помогайте ребенку овладевать навыками решения проблем**

Когда ребенок сталкивается с серьезными проблемами, используйте эти возможности для обучения его эффективным стратегиям решения проблем. Для начала нужно помочь ребенку четко определить суть проблемы. Затем предложите ему составить список возможных решений (не оценивая их на данном этапе). После того как список будет готов, предложите ребенку рассмотреть каждое возможное решение отдельно и оценить его шансы на успех. Как только все решения будут рассмотрены и оценены, пусть он выберет лучшее, по его

мнению, решение. Поощряйте и хвалите ребенка за использование эффективных стратегий решения проблем.

### **13. Учите ребенка распоряжаться временем**

Научите ребенка расставлять приоритеты в своих занятиях, для достижения своих целей научите его планировать собственное время (например, отводить определенные часы на выполнение домашнего задания).

### **14. Развивайте у ребенка чувство юмора**

Дети, которые способны видеть смешное во всем и могут посмеяться над самими собой, как правило, более эффективно справляются со стрессами. Важно учить ребенка не принимать вещи слишком серьезно. Смех – это отличное лекарство!

### **15. Обратитесь за профессиональной помощью, если ребенок не справляется со стрессами.**

Существуют ситуации, когда необходима профессиональная помощь, чтобы помочь детям справиться с чрезмерным стрессом.

Наконец, убедитесь, что у ребенка есть система поддержки, будь то родители, другие члены семьи, друзья или доверенный учитель, или консультант. Наличие кого-то, к кому можно обратиться за помощью и поддержкой, может существенно повлиять на способность ребенка справляться со стрессом.

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.*