

Как сделать ребенка стрессоустойчивым?

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.

Мы пытаемся оградить детей от столкновения со стрессом, а когда ребенок подрастает, удивляемся, почему он не справляется с жизненными неудачами.

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, кормление птиц, игры, чтение на ночь книг, — вызовут у ребенка **огромное количество положительных эмоций**, что, несомненно, скажется на развитии у него стрессоустойчивости.

Один из приемов повышения самооценки ребенка — **принятие**. Принятие своего тела, имени, семьи — совместное с родителями изготовление альбома «Это я!». Работа над альбомом позволит ребенку рассказать о себе, о своих положительных качествах, сам ребенок посмотрит на себя со стороны, и может, откроет что-то очень важное.

Странички альбома:

- Это я; Меня зовут (*фотографии, аппликация*).
- Мои родители; Моя семья (*имена, фотографии или рисунки*).
- Я живу (*рисунок своего дома, фотография ребенка*).
- Я люблю (*еда, игрушки*).
- Я красивый (*портрет в карнавальном костюме*).



- Я сильный и ловкий (*рисунок с гантелями или мячом*).
- Я мечтаю (*например, рисунок полета в космос*).
- Я научился (*действие, которое освоил ребенок*).
- Я хожу в детский сад; Мои друзья (*рисунок или фото*).
- Я увлекаюсь (*рисунок, изображающий то, чем любит заниматься ребенок*).

Вторая характеристика
 стрессоустойчивости
 оптимизм, или общее
 позитивное отношение к
 различным событиям жизни,



в т. ч. позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому.

Третья составляющая стрессоустойчивости —
 овладение стратегиями преодоления негативных
 эмоций, например, страха, печали, злости.

Четвертая составляющая стрессоустойчивости —
 умение расслабляться.

**Стрессоустойчивость человека можно сравнить с
 деревом:**



- **листья — умение расслабиться** — позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.
- **ветви — стратегии преодоления негативных эмоций** — они включаются при опасности.
- **ствол — оптимизм** — постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире.
- **корни — самопринятие** — главная опора дерева, помогающая противостоять любым невгодам и испытаниям.

Способы развития стрессоустойчивости.

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

Чтобы ребенок был защищен, надо:

1) всегда давать ему выговориться, даже если вы считаете, что это ерунда. Ведь потом выяснится, что важнее нормального отношения в семье ничего нет.

2) постараться вместе ответить на волнующие ребенка вопросы, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом. Недопонимание и нерешенность проблем 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.



Данную информацию можно найти на официальном сайте
МАДОУ №13

<http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>