**Стрессоустойчивость в развитии ребёнка**

**Стрессоустойчивость** — комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик.

* Основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет наличие (степень сформированности) у человека **самопринятия или любви к самому себе**. Подчеркнем, что речь идет о безусловном принятии самого себя таким, какой человек есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Самопринятие — это жизненная опора человека.

* 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 ребёнком стратегиями преодоления негативных эмоций**, например, страха, печали, злости.
* Четвертая составляющая стрессоустойчивости — **умение расслабляться**.

**Стрессоустойчивый ребёнок** — 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. 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.

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 стресс без поддержки — очень тяжело. Знаете, почему в детских садах дети болеют? Отнюдь не потому, что там больше инфекций. Первично — снижение иммунитета на фоне стресса, а уже потом инфицирование. Родителям в таких случаях надо не просто лечить и закалять ребенка, а вселить в него ощущение их постоянной поддержки, чтобы это переросло в его уверенность, что они рядом, что он сильный, что все хорошо и они вместе — и это чувство даст ему потом ощущение благополучия.

Стрессоустойчивость относится к способности человека справляться со стрессом и трудностями здоровым способом, не перегружаясь и не сдаваясь. Дети, безусловно, нуждаются в стрессоустойчивости в школе, поскольку они сталкиваются с рядом академических, социальных и эмоциональных стрессоров.. Наше время называют веком тревоги, стресса и перегрузок. Эта проблема не обходит стороной даже детей школьного возраста. В современном мире у выпускников школ наблюдается множество всевозможных заболеваний. Детская психика чувствительнее психики взрослого и не имеет взрослых механизмов защиты. Поэтому так важно максимально оградить подрастающее поколение от перенагрузок, и помочь детям сохранить здоровье для их полноценной реализации во взрослой жизни.

**Давайте рассмотрим несколько причин появления стресса у детей:**

- ситуации, связанные с процессом обучения (информационная перенагрузка, оценивание, проверка знаний, превышение обязанностей);

- родительское отношение к плохой успеваемости (наказания, угрозы, унижения, требовательность);

- проблемы во взаимоотношения с педагогом (учитель повышает голос, унижает, ругает при одноклассниках);

- проблемы со сверстниками (из-за большого количества негативной информации и насилия в СМИ, из-за проблем в семьях, современные подростки зачастую бывают жестокими. Они нередко ищут себе жертву именно в школе);

- недостаток сна и отдыха.

- смена школы и начало учебного года

**Как проявляется стресс у школьников**:

1. желудочно-кишечные расстройства: рвота, диарея, боли в животе и др.;
2. ночное недержание мочи;
3. повышение мышечного тонуса (шея, плечи);
4. головная боль;
5. снижение иммунитета;
6. сухость во рту;
7. агрессивное поведение, раздражительность;
8. либо, наоборот, апатия, депрессия;
9. сниженная концентрация внимания, сонливость.

**Условия формирования стрессоустойчивости**

Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. 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.

|  |
| --- |
| **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, а у вас куда более важные дела. 2. 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, 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.   Для определения стрессоустойчивости ребенка можно провести следующий **тест**.  Попросить малыша представить следующую ситуацию.  «Маленький птенчик выпал из гнезда в плохую погоду и оказался посреди леса. Как думаешь, что он будет делать?»   В зависимости от того, какой ответ даст ребенок, можно судить о его стрессоустойчивости. Если малыш утверждает, что попробует сам найти дорогу или попросит о помощи окружающих, то в таком случае можно говорить о хорошей стрессоустойчивости. А вот если ребенок говорит, что птенчик бы испугался, расплакался и просто ждал бы помощи, то у него не развита стрессоустойчивость.  Следующая игра называется **«Талисман»**. Она поможет ребенку почувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, и родители могут выбрать тот, который больше всего подойдет их ребенку. Например, придумать для ребенка тайный знак или символ, который будет служить защитой от неприятностей.  Этот знак можно вышить на одежде, нарисовать и наклеить на игрушку, коробочку — любой предмет, который ребенок носит с собой в детский сад.  Как вариант, ребенок может носить с собой маленькую фигурку любого сказочного персонажа, которого он любит. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, ребенок будет думать о том, что есть герой-талисман, который его защитит и подскажет, как себя правильно вести.   Кроме того, 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», «надежного партнера»; * ребенок уверен в себе; * у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности (движение — это жизнь); * ребенок здоров физически и психически. |

**Развитие стрессоустойчивости возможно, и есть несколько способов помочь детям развить этот важный навык.**

**А)**Одним из способов развития стрессоустойчивости является обучение детей стратегиям выживания, таким как глубокое дыхание, осознанность и позитивный внутренний диалог. Вы можете поощрять детей практиковать эти стратегии всякий раз, когда они чувствуют стресс или подавленность.

**Ровное дыхание**

Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

**Диафрагмальное дыхание**

Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

**Альтернативное дыхание через ноздрю**

Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

**Техника дыхания 4-7-8**

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

**Б**) Еще один способ помочь детям развить стрессоустойчивость — поощрять физическую активность и упражнения, которые могут помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Поощряйте вашего ребенка заниматься регулярными физическими упражнениями, такими как занятия спортом или прогулки. А также можно использовать совместные танцы во время физкультминуток на уроке.

**В)** Наконец, убедитесь, что у детей есть система поддержки, будь то родитель, 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. Здесь тоже можно посоветовать несколько видов снятия стресса у ребенка.

Внимательность. Научите ребенка сосредотачиваться на настоящем моменте и осознавать свои мысли и чувства без осуждения. Поощряйте их практиковать это в течение дня, особенно когда они испытывают стресс.

Позитивный разговор с самим собой. Помогите ребенку определить негативные мысли и заменить их позитивными. Поощряйте их концентрироваться на своих сильных сторонах и достижениях.

Благодарность. Поощряйте ребенка сосредотачиваться на положительных вещах в своей жизни и выражать за них благодарность. Это может помочь сместить их внимание со стрессовых факторов на положительный опыт.

**Г)** Использование классической музыки на уроках..

Выработать стрессоустойчивость возможно, но не у всех детей (так как большую часть времени они проводят в семьях). Но мы можем научить детей справляться с тяжелыми ситуациями в их жизни. Главное никогда не оставаться равнодушным учителем, замечать изменения в настроении учеников.