

Как развивать у детей стрессоустойчивость?



Несмотря на то, что стресс в нашей жизни – явление естественное, нужно учиться переживать чувства так, чтобы последствия не нанесли урон психике.

Какие события вызывают стресс у ребенка?

Неопределенность, физиологический дискомфорт, неудачи, отсутствие эмоционального контакта с родителями, насилие.

1. Учите ребенка осознавать собственные эмоции. Когда мы не понимаем, что с нами происходит, то испытываем еще большую тревогу и напряжение. Рефлексия помогает эту тревогу снять. Когда заметно, что с ребенком что-то происходит, нужно помочь ему понять, что именно — он напуган, расстроен, зол, обижен, раздражен, или наоборот, настолько обрадован, что даже растерялся? Эмоций и их оттенков – огромное множество, и все их нужно различать и осознавать. Когда в стрессовой ситуации ребенок осознает, что испугался, ему уже будет намного проще справиться с ситуацией.



2. Учите ребенка брать на себя ответственность за принятое решение. Да, принимать решение бывает страшно, но, если знаешь причины, по которым оно принято, тревога становится меньше. Ты понимаешь, зачем и почему ты так сделал.

3. Учите ребенка отдыхать и расслабляться. Все люди индивидуальны, и ресурсы у всех разные. Позволяйте чаду ничего не делать и самостоятельно



решать, как именно ему отдыхать – рисовать, валяться на диване или играть в компьютерную игру. Ребенок лучше знает, что ему нужно для перезагрузки, просто помогите ему это понять.

4. Вводите ритуалы. Ритуал – это твердая земля под ногами. Когда ребенок знает, что мама обнимет перед сном и почтит книжку, ему гораздо спокойнее. Такие порядки важны в любом возрасте, позвольте ребенку самому определить, что для него нужно и важно, уважайте это решение и старайтесь помогать в выполнении таких ритуалов.

5. Следите за физиологическим здоровьем ребенка. Стрессоустойчивость – это про здоровье, ведь только у здорового человека есть ресурсы справляться со стрессом. Голод, недостаток сна, шум, жажда, кислородное голодание, состояние болезни – все это напрямую влияет на способность организма противостоять стрессу, и, конечно, не в пользу организма. Ни о какой стрессоустойчивости не идет речь, когда ребенок голоден, хочет спать, ему холодно или горло болит.