



## КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВЫМ?

**Стрессоустойчивый ребенок** – это стабильный в поведении, уравновешенный ребенок. Он всегда «здесь и сейчас». То есть он готов ко всему происходящему. Формирование такого состояния формируется взрослыми осознанно и 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.

**Условия формирования стрессоустойчивости.** Секрет благополучия – в навыках хорошей адаптированности к жизни. 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, он получает положительные эмоции, и такой стресс ему 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. Это огромное количество положительных эмоций несомненно скажется на развитии стрессоустойчивости ребенка. Научить ребенка противостоять стрессам легче, чем научить этому взрослого.

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом. Корни – **самопринятие** – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям. Ствол – **оптимизм** – постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире. Ветви – **стратегии преодоления негативных эмоций** – они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются) при опасности. Листья – **умение расслабиться** – позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.

**Способы формирования стрессоустойчивости.** Чтобы сформировать у ребенка стрессоустойчивость необходимо, чтобы, в первую очередь, он чувствовал себя **защищенным**. Для этого нужно: всегда давать ему выговориться, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас более важные дела; постараться **вместе ответить на интересующие ребенка вопросы**, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом, а сейчас разобраться и понять в чем суть проблемы. 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; 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.

Также для развития стрессоустойчивости можно использовать и стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал: Хлопки (руками, кулаками), самомассаж головы, самомассаж ушных раковин, самомассаж стоп, массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев). Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

Кроме того, уровень стрессоустойчивости детей можно повысить если:

- детей окружают позитивно настроенные люди
- у ребенка есть ощущение «надежного плеча рядом»
- у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности
- у ребенка много положительных эмоций
- ребенок настроен позитивно
- ребенок уверен в себе
- ребенок здоров физически и психически.

