

Национальный проект «Образование». Как выработать стрессоустойчивость у детей: советы для родителей.

Национальный проект «Образование»

В рамках национального проекта «Образование» действует Консультационная служба помощи родителям (законным представителям) детей Брянской области «Компетентный родитель». Консультации специалистов по вопросам воспитания, развития, обучения детей оказываются бесплатно по телефонам в Брянске 64-31-03 и 64-88-71 или телефонам центров психологической помощи вашего города или района. Дополнительная информация на сайте государственного автономного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области: brn-bocpss.sch.b-edu.ru.

Как выработать стрессоустойчивость у детей и подростков: простые советы для заботливых родителей

Большинству из взрослых людей детство представляется эдаким оплотом счастья и беззаботности. Повзрослев, мы забываем о том, что восприятие ребенка значительно отличается от восприятия взрослого. И то, что кажется родителю «ерундой», может являться серьезным травмирующим фактором для подрастающего поколения. Принято считать, что дом – самое безопасное место для психологического комфорта ребенка. Однако именно дома, общаясь с самыми близкими людьми, ребенок впервые встречается со стресс-факторами. Начиная с младенческого возраста, даже самые любящие взрослые могут неосознанно подвергать своего малыша излишним переживаниям.

Типичные ошибки любящих родителей, способствующие формированию низкого уровня стрессоустойчивости

- **Требование беспрекословного подчинения приказам старшего**

Фразы: «Убери!», «Замолчи!», установки: «Всегда слушайся старших!», «В любой ситуации нужно быть вежливым!», «Уважай взрослых!» приводят к тому, что ребенок не учится оценивать ситуацию самостоятельно. Пока ребенок является дошкольником или младшим школьником, это качество невероятно удобно для родителя.

Но вот наступает период взросления, когда мнение родителей отходит на второй план. Внезапно повзрослевший «малыш» продолжает так же безропотно выполнять чужие приказы.

- **Ложные угрозы**

Например, «Если не перестанешь плакать, тебя заберет дядя-милиционер», «Мне не нужен такой капризный ребенок». Обманывать детей категорически нельзя в любом возрасте. Как только ребенок понимает, что вы его обманываете, он перестает реагировать на бессмысленные угрозы.

- **Нравоучения**

«В нашей семье не может быть такого невоспитанного ребенка!», «Тебе должно быть стыдно!», «Когда я был маленьким, я себе такого не позволял». Ничего, кроме скуки, подобные беседы не вызывают. Необходимо помнить, что все нравственные качества формируются не нравоучениями, а атмосферой семьи.

- **Обидные прозвища**

«Рева-корова», «Плакса-вакса» не только отталкивают ребенка, они еще и сообщают ему информацию, что его чувства и эмоции не важны, проявлять их стыдно, неуместно. Зажатые, невыраженные эмоции всегда находят выход в виде хронического страха, фобии.

- **Необоснованная похвала и критика**

В разрез с гуманистическими тенденциями, принятыми в сегодняшней образовательной системе, могу со всей ответственностью заявить: незаслуженная похвала и необоснованная критика приносят серьезный вред развитию эмоционально-волевой сферы взрослеющего человека. Став старше, он будет зависеть от одобрения окружающих, делать все, чтобы получить это одобрение. Оценка любых событий, поступков будет им производиться через призму окружения. Это не означает, что хвалить нельзя. Но ребенок, и, особенно подросток, должен самостоятельно уметь понимать, когда хороший поступок действительно является таковым. *Формировать адекватную самооценку, здравые рассуждения, высокий уровень стрессоустойчивости можно, уча ребенка самостоятельно анализировать свои поступки.*

Как формировать стрессоустойчивость в детей и подростков (советы родителям).

- **Доверительное общение**

Больше разговаривайте, задавайте вопросы, не относитесь к сказанному свысока. Расскажите о себе, что вас радовало или, наоборот, пугало, когда вы были в его возрасте.

- **Говорите о чувствах**

Если вы испытываете раздражение, не думайте, что это остается незаметным. Дети достаточно точно умеют «читать» взрослых по мимике, жестам, голосовым интонациям. Учите подрастающее поколение собственным примером, проговаривайте свои эмоции. Например, во фразе «Я раздражаюсь, когда мне приходится повышать голос, чтобы ты меня услышал», есть правдивое чувство, а также причина, его вызвавшая. Но нет негатива относительно личности ребенка: «Ты меня раздражаешь».

- **Соотносите свои ожидания с желаниями и возможностями ребенка**

Сколько историй о том, что мама хотела быть певицей и поэтому дочь усердно занимается вокалом, или отец мечтал «вырастить мужика», а мальчик тем временем тайно мечтает танцевать. Каждый из этих примеров смешон только до того момента, пока это не касается нас самих.

Помните, вы дали ребенку жизнь, но он не должен воплощать в ней ваши желания.

- **Делайте вместе «бесполезные» дела**

Как часто вы слышали о том, что время надо проводить с пользой? Однако для нашей психики очень полезными оказываются именно бесполезные дела. Например, катание с заснеженной горки, лепка из пластилина и так далее. *Для формирования высокого уровня стрессоустойчивости необходимо доверие. Важно не бездумно защищать детей от любых физиологических и эмоциональных стрессов, важно научить их грамотно реагировать на изменения социума и окружающей среды. Уметь не поддаваться панике, знать, как себя вести в любой ситуации.*



<https://cloud.mail.ru/public/7bEF/dyXErFM5q>

Этика общения в чатах.



<https://disk.yandex.ru/i/-3OW5-umDeBhoQ>