

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО

8 (800) 200-01-22 Общероссийская горячая линия детского телефона доверия (по вопросам взаимоотношения с детьми)

8 (495) 624-60-01 Детский телефон доверия ФГБОУ ВО МГППУ (по вопросам взаимоотношения с детьми)

8 (800) 600-31-14 Горячая линия кризисной психологической помощи

8 (800) 200-34-11 Горячая линия проекта #МЫВМЕСТЕ (помощь семьям мобилизованных) и горячие линии для родителей

8 (800) 444-22-32 Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф (пн-пт, с 9:00 до 21:00)

8 (800) 303-30-30 Горячая линия проекта «Верное направление» - родителям тяжелобольных детей, в том числе, имеющих инвалидность

Рекомендации родителям!

Стрессоустойчивость: как научить детей принимать вызовы и справляться со сложностями.

Стресс не всегда бывает плохим. Стресс в приемлемых дозах тренирует детей принимать вызовы, справляться со сложностями, не опускать руки, когда сложно. Именно поэтому развитие стрессоустойчивости — это не про избегание трудностей. Суть в том, чтобы учить детей справляться со стрессовыми переживаниями и развивать психологические качества, которые помогут в этом.

Качества повышающие стрессоустойчивость:

Стрессоустойчивость — это не одно, а несколько качеств, которые поддерживают ребенка в сложные моменты.

В первую очередь, уделяйте внимание **развитию эмоционального интеллекта**. Учите ребенка дифференцировать собственные чувства, искать и формулировать их причину. Такой навык самоанализа пригодится ему в любой напряженной ситуации.

Помогайте ребенку развивать **оптимизм** — это то, в какой манере человек объясняет для себя неудачи, успехи, разные жизненные события. Стиль объяснений влияет на успешность человека, на его здоровье и на многие другие сферы жизни. Представим ситуацию, когда ребенок потерпел неудачу — проиграл на соревновании. Конечно, он расстроен — и это нормально. Но провести весь вечер в грусти и печали — наверное, далеко не лучший вариант событий. Спросите, кого ребенок винит в своей неудаче? Важно, чтобы он не заострял внимания на себе, не делал себя единственным виноватым во всех несчастьях. Поговорите с ребенком и о том, что все в мире преходяще: сегодня тебе не повезло, повезет завтра. Ребенку нужно понять, что это неприятное событие не распространяется на всю его жизнь. Из-за одной неудачи он не стал хуже во всех остальных областях и сферах. Напомните ему об этом.

К стрессу часто приводит чувство беспомощности, ощущение «от меня ничего не зависит, я ничего не могу». Чтобы уменьшить влияние этого фактора, постепенно делегируйте ребенку **ответственность** за принятие решений (чем взрослее ребенок, тем больше решений он должен принимать сам: во что одеваться, чем заниматься, с кем дружить).

С непродуктивным беспокойством отлично помогают справляться **ритуалы** (от обязательного чтения перед сном до семейных поездок). Сделайте ритуалы частью семейного быта, а также помогите ребенку найти собственные ритуалы (например, обязательно убрать рабочий стол перед тем, как сесть за уроки).

Еще важный момент — правильная **похвала**. Старайтесь хвалить за усилия, которые приложил ребенок, а не только за достижения (например «ты отлично потрудился!» вместо «какой ты молодец!»). Когда родители одобряют действия ребенка, а не то, какой он, это способствует развитию стрессоустойчивости. Ошибки и трудности — это нормально, когда пытаешься что-то сделать, не стоит наклеивать ярлыки «ты умный», «ты хороший помощник».

Делайте акцент на **сильные стороны ребенка**. Родители, которые умеют выявлять и развивать положительные, сильные качества у своих детей, более позитивно относятся к ним. Этот подход помогает преодолевать и школьные неудачи. Например, если у ребенка не ладятся дела по какому-то предмету, его опорой будут служить успехи там, где у него есть таланты. Школьник сможет постигать сложные темы через сторонние навыки: юный математик может нарисовать график по истории, отразив на нем события и правителей, а гуманитарий представить математическую задачу в образах, чтобы легче было ее решать.

Стрессоустойчивость во многом отражает то, как ребенок владеет навыками **саморегуляции**. Саморегуляция — это анализ и постановка целей и задач, оценка своей работы, управление эмоциями и поведением.

Ниже приведены советы, которые на практике помогут развивать качества, о которых говорилось выше.

1. Выдумайте игру, которая даст ребёнку возможность справиться со стрессом самостоятельно. Например, он может быть супергероем с особым щитом, от которого отлетают страхи.
2. Придумайте своё слово (фразу), которое означает личные границы. Например: «Стоп, это эмоции!». Уже в 6-9 лет ребёнок вполне способен (и может!) вежливо предупредить собеседника о нарушении своих границ.
3. Когда ребенку предстоит что-то новое и незнакомое, следует рассказать ему, как можно вести себя в этих ситуациях. Например, ребенок идет в новый кружок. Расскажите ему, как устроены занятия. У кого он в случае необходимости может попросить помощи. Придите туда до занятий, чтобы обойти все, увидеть, привыкнуть к новому месту. Это поможет реагировать на новую ситуацию, не вызывая стресса.
4. Разыгрывайте с ребенком различные жизненные сценарии. Придумывайте обстоятельства, с которыми сталкиваются персонажи игры, и вместе с ребенком ищите способы выхода из них. Чем больше разнообразных сюжетов вы проиграете, тем ловчее ребенок сможет в будущем искать способы преодоления сложностей.

Благодаря развитому навыку стрессоустойчивости ребенок выйдет из сложных ситуаций с наименьшими физиологическими и психологическими потерями. Кроме того, он разовьет важные качества, которые ему обязательно пригодятся в жизни. Но чтобы сильный стресс не накрывал в трудные моменты, важно создать благоприятную среду для жизни и развития ребенка. Вот еще что вы можете сделать:

- Изучите особенности вашего ребенка и берегите его от сильных нагрузок, чередуйте их с периодами восстановления сил.
- Обеспечьте ребенку удобные условия учебы и отдыха: сон, рацион питания, чередование физических и интеллектуальных нагрузок, режим дня.

Развитие коммуникативной компетентности, социальной гибкости и дружелюбия.

Коммуникативное умение – это умение общаться друг с другом. С самого рождения человек, являясь социальным существом, испытывает потребность в общении с другими людьми, которая постоянно развивается – от потребности в эмоциональном контакте к глубокому личностному общению и сотрудничеству. Данное обстоятельство определяет потенциальную непрерывность общения как необходимого условия жизнедеятельности. Общение, являясь сложной и многогранной деятельностью. Обычно, общение включено в практическое взаимодействие людей, обеспечивает планирование, осуществление и контроль их деятельности.

Следует помнить, что у ребенка формируется отношение к себе лишь на основании отношения к ней близких взрослых. Он еще не может оценить себя сам. Образ Я ребенку выстраивают ее родные. И ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его взрослые.

Одновременно ребенок не просто ожидает положительного отношения к себе, но и добивается его, борется за него. И если именно в критической ситуации, когда ребенку очень важно получить осязаемое подтверждение любви со стороны любимого человека, родители отталкивают ее, ребенок привыкает с оценкой «плохой» и бросает вызов взрослым.

Существует круг потребностей ребенка, которые связаны с общением, с жизнью среди людей.

Ребенку нужно:

- Что бы его любили, понимали, признавали, уважали;
- Чтобы он был кому то нужным и близким;
- Чтобы он был успешным в своих делах;
- Чтобы он мог реализоваться, развивать свои способности и уважать себя.

Полноценная реализация этих потребностей зависит прежде всего от стиля общения родителей с ребенком. Ведь он создает психологический климат той среды, в котором ребенок растет. От стиля общения родителей с ребенком в основном зависит эмоциональный опыт, который он приобретает.

Известно, что неудовлетворение значимых для ребенка потребностей порождает страдание, а частые страдания приводят к «разрушительным» эмоциям - гнева, злобы, агрессии. Они разрушают и самого ребенка (его психику, здоровье в целом), и его взаимоотношения с окружающими. А от опыта, приобретенного в период дошкольного детства, во многом зависит, будет ребенок оптимистом или пессимистом, насколько поверит в свои силы, а следовательно, как сумеет преодолеть обычные трудности жизни, противостоять препятствиям, соблазнам и тому подобное. Ведь именно в этот период закладываются основы важнейших для всей дальнейшей жизни ценностных ориентаций ребенка, в частности:

- Отношение к самому себе;
- Осознание себя как личности;
- Чувство самооценности;
- Самооценка.

Ценностные ориентации ребенка зависят от того, как с ним общаются значимые взрослые - родители в семье.

Какие выражения желательно использовать в обращении с детьми:

- ты у меня самый умный, самый красивый;
- как хорошо, что ты у меня есть;
- ты у меня молодец;
- я тебя очень люблю;
- а ты хорошо это сделал, научи меня;
- большое тебе спасибо;

- если бы не ты, я никогда бы этого не сделала.

Никогда не используйте такие фразы:

- я тысячу раз говорил тебе, что...;
- сколько раз нужно говорить тебе, что...;
- о чем ты только думаешь...;
- неужели тебе трудно запомнить;
- ты точно такой, как....

Рекомендации родителям по коммуникативному развитию:

1) Способствовать созданию атмосферы доверия, понимания, уважения в семье, путём создания ситуации доверительного, открытого общения с ребенком и между собой;

2) Стараться быть для ребенка примером позитивного (конструктивного) общения: адекватно реагировать на различные ситуации, правильно проявлять своё отношение к чему-либо и к кому-либо, эмоционально откликаться на ситуацию, показывать верные подходы к решению проблем различного рода, показывать способы разрешения конфликтов; следить за своими жестами, выражениями, мимикой, пантомимикой, уметь слушать и слышать.

3) Активизировать детей к знакомству и взаимодействию со сверстниками, учить дружить, ценить своих друзей, проявлять инициативу в различных видах деятельности;

4) Развивать у ребенка организаторские способности (в 1-ю очередь, в игровой деятельности).

5) Уметь организовывать свободное время и совместный с детьми досуг (семейные и другие праздники, походы, прогулки); найти общие семейные интересы и увлечения (коллекционирование, спорт, творчество).

6) Учить детей занимать разные позиции в общении (позицию лидера, подчиненного, заинтересованного, организатора, инициатора, наблюдателя).

7) Развивать у детей мимику, выразительность движений, выразительность речи (через игры «Изобрази слово», «Изобрази настроение» и т.п., выразительное чтение сказок, стихотворений и рассказов детям, использование и разучивание поговорок, скороговорок, расширять и активизировать словарный запас детей).

8) Развивать волевые качества характера у детей (терпение, умение выслушать до конца, целеустремленность, умение закончить начатое) через игры, поручения.

9) Способствовать формированию адекватной самооценки ребенка (не унижать, ругать только за поступок, не сравнивать с другими детьми, замечать положительные изменения в поведении ребенка, одобрять его начинания, хвалить за какие-либо достижения, за старание).

10) Быть ребенку другом (делиться с ним своими проблемами и неудачами, радоваться своими и его успехами вместе).

11) Учить ребенка отстаивать своё мнение и уважать мнение других.

12) Учить детей правилам этикета (говорить «волшебные» слова, соблюдать правила поведения за столом, на улице), правилам поведения со взрослыми!