**Профилактика стресса**

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

Известно ли вам, что непроработанная детская психологическая травма существенно осложняет жизнь человека не только в школьные годы, но и на много лет позже, а иногда сопровождает его до самой старости? Тогда как же повысить стрессоустойчивость детей и подростков? Каким образом не допустить, чтобы пустяковое событие негативно повлияло на эмоциональное развитие ребенка?

 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, совершать ошибки, приводящие к формированию устойчивых паттернов нежелательного поведения, психологических комплексов, деструктивных черт характера.

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 пубертатный период, когда мнение родителей отходит на второй план. Внезапно повзрослевший «малыш» продолжает так же безропотно выполнять чужие приказы. Только вот командиром теперь является референтная группа.

Будет это положительная или деструктивная компания, родитель уже не сможет повлиять на ситуацию.

*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. Подробнее о вреде невыраженных эмоций можно почитать в моей книге «Как разрешить себе сильные переживания, эмоции и чувства, не разрушая себя и окружающих»

*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 высокую 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.

Роза не может стать ромашкой, а береза – сосной. Каждый человек обладает своими, присущими только ему склонностями и способностями. Пытаясь навязать их извне, вы рискуете вырастить несчастную, ничем не примечательную «серую мышь».

*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, неспешная прогулка по лесу, посещение аквапарка, игра в бадминтон, раскрашивание картинок. Вспомните свое детство, разве вы сейчас мысленно возвращаетесь в то время, когда зубрили уроки или часами играли на фортепиано? Конечно, нет.

Самые приятные воспоминания – это веселые детские игры, приключения, запах бабушкиных пирожков или «организованный» налет на соседскую яблоню. Вспомнили? А теперь проживите эти чувства еще раз, но уже вместе со своими детьми. У вас не только появится колоссальный ресурс для «возвращения во взрослость», но и отношения в семье станут крепче, доверительнее. А ваш ребенок получит опыт, который во время взросления «защитит» его своим теплом от неудач и стрессов окружающего мира.

***Советы классному руководителю***

*Тревожные признаки*

А сейчас коротко о том, какие признаки говорят о том, что ребенок нуждается в помощи психолога:

1

Без видимой причины отказывается ходить в школу;

2

Чрезмерно агрессивен или, напротив, удивительно пассивен, астеничен, безволен;

3

Истеричен, капризен, демонстративен, пытается привлечь к себе внимание любыми возможными способами;

4

Может быть жесток к другим детям или животным;

5

Он одинок;

6

Отказывается от общения;

7

Слишком навязчив, лезет обниматься без причины, без опасения подходит к незнакомым людям, не чувствует личных границ в контактах со сверстниками и взрослыми.

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 найти ресурсные состояния в любой ситуации.

Выполнив такие непростые задачи, вы сможете быть намного спокойнее за свое внезапно повзрослевшее чадо.

Помните, дети часто не слушают нас, но повторяют за нами всегда. Если личность взрослого эмоционально неустойчива, тревожна, имеет низкий уровень стрессоустойчивости, то прочитай вы хоть миллион книг о правильном воспитании, хорошего результата не получиться.

Прежде чем научить ребенка эффективно противодействовать стрессам, научитесь этому сами.

**Техники борьбы со стрессом для родителей и детей**

 Как и большинство других психологических проблем, возникающих у детей, проблема детского стресса не возникает сама по себе. Она неразрывно связана с родителями, их восприятием своего ребенка, их отношением к нему. Именно поэтому работать над устранением перманентного стресса и его последствиями необходимо и родителям, и детям.

*Игры на "заземление"*

 Техники, направленные на "заземление", помогают ощутить собственные границы, повышают осознанность присутствия здесь и сейчас. Этот навык необходим для понимания своих чувств и эмоций, управления ими.

Рисуем. Обрисовываем на бумаге ладошки и ступни ребенка, вместе вырисовываем из сложившихся фигур забавных животных или интересные картинки.

 Почаще обнимаемся. Это помогает ребенку осознать свои границы. Вообще, понимание своих границ начинается с ощущения границ своего тела.

 Описываем свое состояние. Рисуем на бумаге облака, под которыми пишем: "Я чувствую себя плохо, когда..." и заполняем облако ситуациями, которые заставляют ребенка испытывать переживания. Даже если ребенок еще не умеет писать, можно заполнить облака самим, главное – научить малыша распознавать и проговаривать свои чувства и ситуации, которые эти чувства вызывают.

 Сердце. Упражнение на чередование расслабленности и напряжения во всем теле. Повторяем работу сердца – полностью напрягаемся на несколько секунд, затем стараемся полностью расслабиться.

 Дыхание. С самого раннего возраста учим ребенка работать с дыханием. Малышам это упражнение особенно понравится: кладем на животик маленькую игрушку и обращаем его внимание на то, как с каждым вдохом и выдохом игрушка поднимается и опускается. Со временем ребенок сам научится контролировать этот процесс.

 Тактильные сказки. Невероятно увлекательная техника сказкотерапии. Рассказываем сказки, используя все возможные подручные средства. Например, передаем ароматы из сказки с помощью аромамасел, героев изображаем реальными игрушками, совершаем действия, описанные в сказке. Это помогает ребенку увлечься сюжетом и полностью осознать все описанные события с эмоциональной точки зрения.

 Работа над собой

*Избавляем себя от самого частого синдрома "соответствия"*

 Мы всю свою жизнь строим исходя из желания снова и снова переживать один и тот же опыт, словно матрешки в плену соответствия, не желая что-либо менять из поколения в поколение. Нами движет стремление соответствовать своему личному прошлому, опыту нашего детства, нашей юности.

 Мы бесконечно требуем от своих детей так же старательно выводить буквы в первом классе, так же увлеченно читать историческую литературу или заниматься спортом, музыкой, рисованием... Только такое отношение к жизни нам кажется понятным и правильным, только такого отношения мы ждем и от своих детей.

 Причем опыт, полученный через сильные эмоции – как положительные, так и отрицательные, лучше всего усваивается. При этом очень часто мы даже не осознаем, что именно в этом опыте принесло нам пользу, а что принесло трудности.

Как помочь себе избавиться от этой зависимости от прошлого, от усвоенных ранее установок?

 *Для этого выполняем 3 техники освобождения:*

 Работа с прошлым. Находим в себе "ресурс счастья"

 Найдите в себе свой образ, соответствующий состоянию счастливого родителя. Осознайте его на уровне положения тела, выражения лица, внутреннего состояния. И скажите себе: "Я счастливая мама! Я принимаю своих детей! Я вижу их таланты и помогаю им развиваться!". Произносите эту фразу до тех пор, пока вы не почувствуете ее всем своим существом. Запомните это состояние, попросите сфотографировать себя. И возвращайтесь к этому образу-состоянию каждый день не менее 3-5 раз.

 Это упражнение позволит разорвать цепочку нейронной реакции, которая закрепилась годами.

И в следующий раз, когда захочется сказать ребенку или себе "должен", вновь войдите в это состояние, вы увидите, как сама формулировка, а может быть даже суть послания своему ребенку, кардинальным образом поменяется.

 *Работа с настоящим. Правило ближнего круга*

 Все мы знаем женщин, которые, как говорится, "мусор выносят накрашенные и на каблуках", а дома ходят в старых халатах. Они милы и обаятельны по телефону с подругами, желая показать идеальную картинку, но при этом готовы сорваться на ребенке, если тот что-то сделает не так. Как избавиться от этого желания всегда казаться идеальной в глазах других, но часто в ущерб своим близким людям?

 *Практикуем технику "Правило ближнего круга":*

рисуем круги: один внутри другого, при этом центральный круг – это вы и ваша семья. Он и есть самый ближний;

следующий круг символизирует родителей;

потом близкие друзья, знакомые с работы;

последний круг – это просто люди вокруг.

 Каждый раз, когда мы намереваемся совершить какой-то поступок, хотим что-то потребовать от себя или ребенка, задаем себе вопрос: "Что это даст моему ближнему кругу? А что думает и чувствует по этому поводу мой ребенок? Мой муж? Я сама?" И только если это решение может принести радость нашему ближнему кругу, идем дальше.

 Работа с будущим. Ради светлого будущего.

Детям часто бывает очень сложно соответствовать ожиданиям своих родителей. Ведь мы всегда себе рисуем картинку будущего, в которой они уже успешные, хорошо окончили вуз, создали семью с идеальным/ой мужем/женой. Мы стараемся запрограммировать своих детей на это счастливое будущее, но при этом только развиваем в них комплекс неполноценности.

*Что делать?*

 *Учим детей учиться!*

 Очень важно просто признать тот факт, что через 15 лет сменятся 50% профессий и что наше представление о будущем совсем не отражает того, что в действительности нас может ожидать.

 Самое верное, что мы можем сделать сейчас, – это научить ребенка учиться, осваивать важные навыки чтения, письма, счета, помочь ему самому расширять свои модели познания. Здесь отлично подойдет техника пяти видов контента.

 Выбираем новую тему, которая может быть интересна ребенку, и начинаем ее изучать с пяти различных сторон. Например, при изучении подводного мира можно прочитать интересную тематическую литературу, посмотреть документальный фильм, сделать собственный плакат с выдающимися обителями подводного мира, устроить домашнюю сценку на эту тему и, конечно, посетить океанариум для "личного знакомства".

 Важно не забывать о том, что мы не сможем везде подстелить соломку, но мы точно можем передать ребенку важные навыки "выживания" в любых условиях – навык поисков и познания, умение переживать неудачи и снова пробовать, способность опираться на успехи и не переставать быть счастливым!

 И напоследок хотелось рассказать одну маленькую историю из своей жизни. Когда родился мой первенец, я спросила у своей хорошей подруги, психолога, матери уже довольно взрослых детей: "Сейчас с твоим 25-летним опытом материнства, что бы ты сделала по-другому в воспитании своих детей?". Ее ответ стал для меня откровением, она сказала: "Я растила их так, чтобы в первую очередь с ними было комфортно миру, потом мне и только в последнюю очередь им самим. А сейчас я бы сделала в точности наоборот – чтобы в первую очередь им было хорошо и комфортно с самими собой, затем со мной и только потом миру".

Изначально этот тест был опубликован на сайте проекта Мамсила. Мы публикуем его с разрешения редакции.

Чтобы не пропустить ничего полезного и интересного о детских развлечениях, развитии и психологии, подписывайтесь на наш канал в Telegram. Всего 1-2 поста в день.