

ОНЛАЙН - КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Высокая стрессоустойчивость у детей – залог эмоциональной устойчивости»



Составила:
педагог-психолог
Боярских Ю.С.

Признаки переживания стресса детьми

- Замкнутость или, наоборот, возбудимость, расторможенность;
- Утрата аппетита, нарушение сна;
- Эмоциональные проявления: плаксивость;
- Появление новых страхов;
- Повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.
- Дети быстро устают, жалуются на отсутствие сил.
- Появляются или усиливаются ночные кошмары.
- Дети жалуются на головные боли, тошноту, дискомфорт и боли в области сердца.
- Родители замечают частые попытки обмануть их.
- Отмечается постоянное нежелание идти в школу и общаться с друзьями.
- Появляется или усиливается замкнутость, ребёнок уходит в себя.



Как повысить эмоциональную устойчивость у детей

Эмоциональная устойчивость — способность преодолевать тяжелые ситуации, вызванные сильными эмоциями.

Не создавайте идеальные условия.

Многие родители хотят, чтобы их дети росли в безопасности. Но рано или поздно ваш ребенок все равно столкнется с проблемами. Лучше, если вы не будете создавать вокруг него «оазис мира и гармонии», а подготовите ребенка ко встрече с неприятностями. Научите его при мелких промахах анализировать ситуацию: почему так произошло, что можно сделать, как начать заново. Постепенно он перестанет бояться рисковать и станет более уверенным в себе.

Спрашивайте «как», а не «почему»

Когда дети делают ошибки, большинство родителей спрашивают их, почему они поступили именно так. Этот вопрос часто приводит к отговоркам или лжи. Гораздо продуктивнее узнать, как они будут выходить из такой ситуации. Вопросы с «как» включают более активную позицию и стремление к изменениям.



Как повысить эмоциональную устойчивость у детей

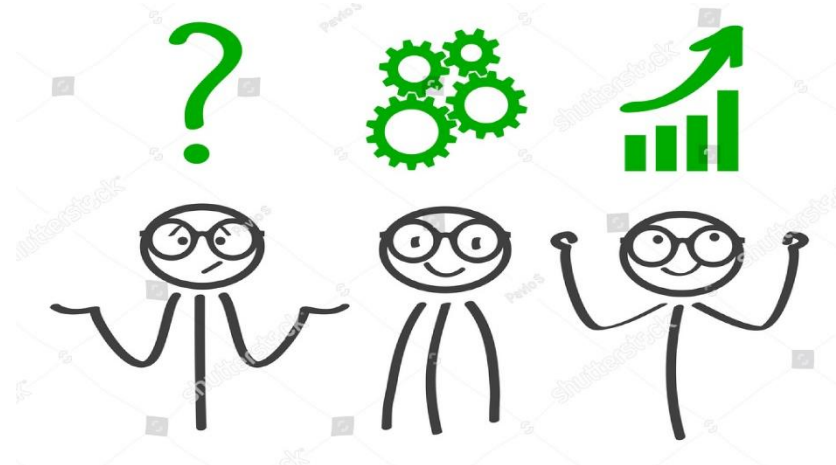
Научите решать проблемы

Если у ребёнка возникает проблема, лучше спросить, что он сам может сделать для ее решения.

Покажите конкретные шаги, которые необходимо предпринять, чтобы исправить ситуацию. Здесь работает правило «Хочешь накормить человека один раз — дай ему рыбу. Хочешь накормить его на всю жизнь — научи его рыбачить». Чуть позже разрешите ребенку быть более самостоятельным.

Не бойтесь ошибаться

Старая поговорка гласит: «Нельзя научиться на ошибке, которую совершил не ты». Правда состоит в том, что иногда какой-то промах может быть более полезным и поучительным, чем наказание или ругань. Ребенок постепенно становится более терпимым к разочарованиям и понимает, к чему приводят необдуманные действия.



Как повысить эмоциональную устойчивость у детей

Сосредоточится не на проблеме, а на способе ее решения

Когда ребенок расстроен или грустит, родители зачастую ему просто сочувствуют, вместо того чтобы как-то действовать. Не надо спрашивать у ребёнка почему он расстроен, лучше поразмыслить с ним о том, что можно сделать для того, чтобы ситуация изменилась.



Не спешить успокаивать

Если дети волнуются или грустят, не стоит спешить их успокаивать. Иногда волнение — нормальная реакция и эмоциональное состояние. К примеру, если ребёнок жалуется, что беспокоится по поводу предстоящего экзамена, задача родителей — заверить ребёнка в том, что у него все получится. Все дело в том, что во время волнения у ребёнка активизируются силы на борьбу, чтобы благополучно преодолеть препятствия. Если они затягиваются, родители должны терпеливо поддерживать ребёнка, проявляя свою любовь, но не решая за них проблемы.

Как повысить эмоциональную устойчивость у детей

Научить детей взвешенному риску

Многие взрослые пытаются исключить из жизни их ребёнка любые риски. И это вполне естественно. Однако у детей, которых чрезмерно опекают, может развиваться чувство повышенной тревоги. Этого не стоит допускать, чтобы ребёнок рос эмоционально стабильным. Лучше дать ребёнку возможность столкнуться с трудностями и получить собственный опыт. Он узнает новые эмоции, сможет их в дальнейшем распознать и лучше их контролировать. Нужно дать ребёнку понять, что в игре всегда будут победитель и побежденный, и важно знать, как справиться с каждым из этих ролей.

