«Стресс – это давление»,

 - определяют многие дети.

Стресс – это когда ты думаешь, что у тебя все плохо

Устами детей 6-7 лет:

«Стресс - когда у тебя неприятности»

 «Стресс - когда у тебя столько
 занятий,
 что нет времени поиграть».
«Стресс - когда я не вижу
 родителей,
 потому что они все время работают».

 «Стресс – когда мама говорит , что я
 что я должна играть с маленькой сестрой»
«Стресс - когда родители все время ругаются»

 «Стресс – это маленький брат.
 Он все время хочет играть, а сам не может»

«Стресс – когда друзья заставляют тебя делать то, что ты не хочешь, и злятся, если ты не делаешь, а ты злишься на себя, если делаешь».

 «Стресс – это когда тебя обзывают»

«Стресс – это родители или воспитатели заставляют тебя делать то, что ты не хочешь, и говорят, что они знают, что для тебя лучше».

 Стресс – это развод родителей.
 Это худшее, что может произойти с ребенком.

«Стресс - это когда травма
 или болит горло, и не можешь говорить».

МЫ, взрослые, МОЖЕМ помочь ребенку справиться с неожиданными изменениями, происходящими в их жизни, возможными переменами в будущем.

**Как вырастить защищенного
 от стресса ребенка**

«Я пришел за храбростью»
 провозгласил Лев, входя в комнату.
Волшебник сказал: «Пей»
«Что это?» - спросил Лев

«Если бы это было внутри тебя,
 это было бы смелостью.
Ты, конечно, знаешь, что смелость всегда находиться внутри .Так что пей побыстрее»,-
 сказал волшебник.
 Лев больше не колебался и
 осушил тарелку.

 «Волшебник Изумрудного города»
 Л.Френк Баум

 **Сопротивление стрессу и темперамент**

Одним из «фильтров» стресса является темперамент.

«Не существует одного волшебного рецепта для всех детей.
 Для здорового ребенка важна «хорошая пригодность» - то есть, сбалансированное сочетание отношения к нему родителей, их ожиданий и индивидуального темперамента малыша».

**«Хорошая пригодность»** еще не создает защищенного от стресса ребенка. Она только означает, что он отвечает требованиям определенной ситуации.

( пр-р: Некоторые 10-ти летние не готовы к поездке в летний лагерь, а другие 7-ми летние легко адаптируются к лагерной жизни;
школа может оказывать давление на одних детей, а другие совсем его не ощущают).

  Дети способные справиться с новой ситуацией или заданием, развивают в себе навык преодоления трудностей, чувство уверенности и компетенции, в то время как не справившиеся страдают от волнения и потери самоуважения. Нет смысла прятать наших детей от стресса.

Мы можем реально оценить возможности ребенка, сопоставляя с ним наши ожидания и учитывая сильные и слабые стороны.
**Темперамент** является не единственным фактором, влияющим на способность преодолевать стресс. Однако, именно эта характеристика объясняет, почему один ребенок, переживая стресс будет бросать мяч в стену, а другой предпочтет сесть и рисовать. В любом случае, изучение нашего темперамента является прекрасным способом увеличить разнообразие методов, помогающих преодолевать трудные ситуации.

**Методы:**
« **Думаю, я могу**»
**- Уверенность в способности справиться с трудной задачей** помогает человеку контролировать даже боль. Чувство уверенности в своей способности достичь цели ( справиться с заданием, не сейчас, если не поучается, позже, но вернуться к нему и довести до конца), т.е «осознанная сила» может стать фактором сопротивления стрессу.

Уверенность наших детей в том, что они могут управлять своими поступками в тяжелой ситуации, влияет на их здоровье больше, чем применение любого метода и упражнения.

«**Оптимизм**»
 - **Люди, верящие в то, что все будет хорошо, живут дольше**, более здоровы и меньше подвержены инфекционным заболеваниям, чем пессимисты.

К счастью оптимизму можно научиться, он развивается при успешном решении ребенком проблемы.

(Приобретаем ли мы чувство беспомощности - зависит от нашего «объяснения» своих успехов и неудач. Некоторые люди сдаются и говорят « При чем тут я, это всегда так будет или все равно ничего не получится». Другие сопротивляются несчастьям и говорят себе: «Это просто обстоятельства, они скоро изменятся», т.е воспринимают трудную ситуацию как случайность.
 Обучайте выделять ребенка в неприятном событии положительные стороны, т.е чему его научила сложившаяся неудачно ситуация, чем помогла, что бы найти решение вопроса, возникшей сложности.

«**Способность ухода» -** Дети обладают удивительной возможностью «уходить» от сложностей, гнева и «плохих» чувств. «Способность уходить» - именно та черта, которая позволяет прощать друзей и снова играть с ними после ссоры или драки. К сожалению. Это качество не всегда поощряется. Болезненный опытне всегда нужен, что бы его запомнил ребенок, чувство самосохранения дает детям возможность забывать неприятные события и жить дальше. Это здоровый подход.

**Упражнение «Из зыбучего песка»** 5-7 минут ( возраст 6-7 лет)
Цель: Усиление самоконтроля, помощь в творческом решении проблемы.
1. Проговорить - с ребенком: «Постарайся, когда расстроен , осознать, почему это произошло и в чем это выражается. Например: «Я злюсь, потому что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди»

2. Измени свою обычную реакцию ( теряешь терпение, выходишь из себя), сказав «Зыбучий песок». Это слово описывает ощущение застревания. Мы застряли на чувстве злости. Сказав «Зыбучий песок» мы напоминаем себе или ребенку об этом и понимаем, он понимает, что необходимо что-то изменить.

3. «Что-то изменить», - значит, перестать быть участником и стать наблюдателем. Можно предложить ребенку рассказать о своих чувствах, помочь фразой «Когда ты так поступаешь, я чувствую себя вот так». Т.е начать говорить о себе и предложить ему выразить свое чувство таким же образом.
4. Будет эффективно, если продолжить разговор фразой «Если ты слишком расстроен, что бы посмотреть на себя со стороны сделай вдох и пройдись». Можно предложить сказать «Я поднимаюсь над этим ( назвать чувство), я ухожу от него, а не застреваю в нем». После этих слов произнесенных ребенком, предложить ему заняться своими делами.

**«Утверждение»** - это метод, помогающий детям чувствовать себя лучше и избавляющий от дурных мыслей.

Другим способом является моделирование «способности ухода».

**«Уход»** - предполагает, что ребенок позволяет себе выбросить из головы прошедшее и измениться. «Уход» - это положительное действие. ( пр-р ребенок говорит фразу: «У меня плохое настроение, но оно уйдет и никогда больше не вернется» или предложить ребенку, - «Когда эти плохие чувства уйдут, ты сможешь рассказать о том, что тебя волнует».

Первым шагом было осознание проблемы, вторым – ее устранение, третьим –положительное утверждение.

**«Отважное сердце»** Умение взрослых преодолевать трудности приобретается в детстве.

Критика и наказание являются теми факторами, которые могут оказать вредное воздействие на «сердце» ребенка: их эмоциональное воздействие заставляет детей скрывать свои чувства, не доверять родителям и окружающим, плохо себя вести, привлекая внимание, даже если этим вниманием будет наказание.

Способ воспитать детей с «отважным» сердце заключается в развитии у ребенка чувства достоинства, признании его успехов и вознаграждении за усилия. Пр-р: лучше приободрить ребенка, чем критиковать. Ученики преуспевают, когда мы предлагаем им другой способ решения проблем и хвалим за их попытки.

Мы часто думаем, что **самоуважение** у человека либо есть, либо нет. Оказывается « **мышцы самоуважения»** развиваются так же, как и физические – с помощью постоянной тренировки.

Если сравнить чувство собственного достоинства с банковским счетом, то нужно ежедневно добавлять туда хоть немного денег. А когда у детей возникает « долг»- на пример их дразнят ровесники, плохо написана контрольная, они обращаются к самоуважению, как банковскому счету, черпая оттуда поддержку. И чем крупнее «накопления» на этом счету, тем больше мы, взрослые, должны добавить для его дальнейшего роста.

**Самоуважение** – банк, в который нужно вкладывать ,пополнять , поощрять.