

Воспитание «стрессоустойчивости» у детей как средство укрепления физического и психического здоровья

Стресс — это не всегда плохо

Стресс — это потрясение, реакция на раздражитель или стрессогенный фактор (в переводе с английского stress — это давление, нажим, напряжение). Стрессов бояться не следует, ведь человек нуждается в регулярных встряшках для ощущения всей полноты жизни и для того, чтобы его организм нормально функционировал. И просто отлично, если стрессовая ситуация побуждает собраться, мобилизовать все силы на экзамене, во время визита к врачу, на публичных выступлениях или спортивных состязаниях. Но возможна и деструктивная реакция на аналогичные ситуации, при которых возникают растерянность, тревога, апатия. То есть опасным является не сам стресс, а патологическая реакция на него.

Далеко не всем известно, что стрессом можно назвать не только какое-то серьезное, драматическое или даже трагическое событие. Стресс может вызвать и жизнь в тяжелой безвыходной ситуации: сложные бытовые условия, материальные затруднения, перегруженность и хроническая занятость, постоянное недосыпание, череда мелких травмирующих событий (так называемая черная полоса). Поэтому даже взрослый человек не всегда отдает себе отчет в том, что находится в состоянии хронического стресса. Что уж говорить о том, если нечто подобное переживает ребенок.

В состоянии внутреннего покоя, уравновешенности и гармонии с собой человек делает правильный для себя выбор. Тогда он слышит свой внутренний голос.

Однако сегодня стрессы и избыток информации стали повседневным явлением, и в том числе школьные стрессы и перегрузки... Где уж тут услышать самого себя? Также стресс может быть родом из родительской семьи.

Внимание: в состоянии стресса человек подвержен манипуляциям со стороны!



Признаки стресса:

- Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного.
- Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление.
- Хроническая усталость (нет сил).
- Головные боли. Страхи.
- Ощущение, что нет выбора.
- Накопление негативных эмоций
- Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность, психопатия = патология характера)
- Психическое напряжение

Возможные причины стресса:

- Перегрузки организма, несоответствие умственной или физической нагрузки реальным возможностям организма конкретного человека. Ослабленная иммунная система. Врожденная нервная ослабленность.
- Психотравмы вследствие реальной или мнимой угрозы, потери, или затяжных семейных неурядиц. Повышенная тревожность кого-то из родителей.
- Дисгармония в детско-родительских отношениях в семьях с противоречивыми требованиями к

ребёнку, разница в темпераментах родителей и детей.

— Дисгармония в развитии или воспитании личности (гиперопека, недоверие ребёнку, эгоцентрическое отношение, неприятие индивидуальных особенностей). Механизмы психологической защиты личности оказываются не в состоянии обеспечить адаптацию к трудной жизненной ситуации в границах норм.

— Затяжные внутриличностные или межличностные конфликты. Противоречия между личными ценностями и значимыми сторонами действительности. Неудовлетворённые потребности, невозможность быть самим собой.



Что усиливает стресс:

- Школьные перегрузки (перегружено левое полушарие).
- Избыток телевизора и компьютера (более 2 часов в день).
- Недостаток свежего воздуха, физических нагрузок, неправильное питание, сладости (повышают уровень сахара в крови).
- Общение с негативными и тревожными людьми.

Что уменьшает стресс:

- Продолжительный информационный «голод» (без телевизора, радио, компьютера).
- Правополушарные занятия: рисование, музыка, пение, рукоделие, танцы, спорт (особенно плавание и велосипед), хобби – любые занятия, от которых ребёнок получает удовольствие. Удовольствие даёт новые жизненные силы.
- Питьевая вода, особенно с 15 до 19 ч. (насыщает почки и мочевой пузырь, через которые проходит вся эмоциональная информация).
- «Терапевтические» продукты: лук, чеснок, имбирь, черника, клюква, брусника, все виды капусты, тёмный мёд, морепродукты и морская капуста (йодосодержащие).
- Проговаривание своих чувств, разговоры по душам. Понимание причин и последствий своих действий (развитие житейской логики).

На современном этапе стресс изучается в медицине, социологии, педагогике, психологии, так как он затрагивает головной мозг, эмоциональную сферу и поведение человека. Правильный подход к решению проблемы стресса: на уровне Разума, Души и Тела (установки, чувства, действия). Саморегуляция — это управление собой. Наша задача — научить ребёнка регулировать своё поведение и настроение. Если мы сами регулярно выполняем эти несложные правила, то не составит труда ненавязчиво передать их своим детям.

Как управлять собой:

- Не говорить и не думать о себе и о других плохо (профилактика конфликтов).
- Уметь расслабляться, релаксировать (режим нагрузки и отдыха).
- Понимать свои сильные и слабые стороны (искать опору в себе).
- Помогать другим людям словом и делом.
- Обращаться за поддержкой к другим людям (доверие).
- Распознавание и коррекция негативных эмоций.

Затяжной или острый стресс человек может не преодолеть самостоятельно.

Как лечить острый и хронический стресс:

— Создание безопасной ситуации в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желания

помочь в любой ситуации. Знание природного потенциала своего ребёнка.

— Формирование позитивного образа «Я»: моя внешность и моя душа. Устранение неконструктивной критики дома.

— Режим нагрузки и отдыха, природотерапия, музыкальная, танцевальная или арт-терапия,

— При ослабленном биополе ребёнка у него должно быть полноценное белковое питание (мясо, рыба, сыр, творог, орехи). Не нужны салаты и супы (разреженная пища).

— Развитие саморегуляции и адекватных форм проявления эмоций.

— Развитие волевых установок на достижение цели как часть процесса взросления:

ЦЕЛЬ – ДЕЙСТВИЕ – РЕЗУЛЬТАТ – ОТДЫХ (переосмысление = саморефлексия).

Новые способы снятия стресса даёт образовательная кинезиология — гимнастика мозга. После неё повышается настроение, уходит эмоциональное напряжение, увеличиваются интеллектуальные возможности мозга, растёт работоспособность и стрессоустойчивость.

Помимо специальных, научно разработанных методов психотерапии самим родителям нужно провести определенную психологическую работу над собой. О том, что это не так легко, как покажется с первого взгляда, можно сделать вывод, ознакомившись с нижеследующими рекомендациями.

Итак, чтобы ваш ребенок вылечился от невроза, вам нужно предпринять следующее.

1. Стараться быть частью жизни своего ребенка. Откликаться на его проблемы, принимать участие в их решении.

2. Доверять своему ребенку.

3. Жертвовать своими интересами во имя ребенка.

4. Не жалеть времени и средств на воспитание и образование ребенка.

5. Стараться быть авторитетом для своего ребенка.

Самосовершенствоваться.

6. Стараться быть гибкими в воспитании ребенка. Не быть чрезмерно формальными и принципиальными.

7. Контролировать свои чувства и поступки.

8. Не использовать диктат в общении с детьми.

9. Быть терпеливыми и последовательными.

10. Постараться, чтобы отношения между супругами в семье (даже бывшими), не отражались на психическом здоровье ребенка.

11. Позаботиться о своем психическом здоровье.

Только с учетом всех этих рекомендаций можно обеспечить надежный эффект освобождения вашего ребенка от невротического заболевания и недостатков характера.

Тест для родителей «Ваш ребенок болен неврозом или может заболеть им?»

(Каждый пункт оценивается в 2 балла, если указанные симптомы выражены и тем более возрастают в своей интенсивности в последнее время. Если указанные проявления встречаются периодически, то оцениваются в 1 балл. При их отсутствии ставится 0 баллов)

Болезнь уже есть или возможна, если ребенок:

легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу;

- чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться;
- капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть;
- часто обижается, «дуется», не переносит никаких замечаний;
- крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно;
- все больше грустит и печалится без видимой причины;
- много бесцельно манипулирует предметами (вертит в руках ручку, листает книгу и т.п.);
- долго не засыпает, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром;

становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий;

- появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях;
- нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках;
- все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время;
- все труднее найти с ним общий язык, договориться; становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя;
- начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи;
- снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает школу.

РЕЗУЛЬТАТ:

Набор от **20** до **30** баллов означает: невроз у вашего ребенка несомненен.

15—20 — он был или будет в ближайшее время.

10—15 баллов говорят о нервном расстройстве, не обязательно достигающем стадии заболевания.

5—10 баллов требуют от вас быть более внимательным к нервной системе ребенка.

Ниже **5** баллов — отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей вашего ребенка.

Всего доброго! Будьте внимательны друг к другу.