

Антистресс для дошкольников

Консультация А.А.Калмыковой, педагога-психолога МАДОУ № 9

Стрессоустойчивый ребенок – это, прежде всего, стабильный в поведении, уравновешенный, можно сказать даже, предсказуемый. Он всегда «здесь и сейчас» в контексте событий, к нему всегда можно обратиться. То есть он готов ко всему происходящему. Такое состояние не сказка и не чудо. Оно осознанно формируется взрослыми в двух направлениях: психологическом и биологическом. Это формирование эффективных жизненных стратегий, навыков, мировоззрения, за счет поддержки и веры в ребенка. Это также здоровый образ жизни, сбалансированное питание, хороший сон, что поддерживает хороший иммунитет и хороший обмен веществ, а без хорошей работы организма никакой стресс не пережить.

Стресс – от английского слова stress, которое можно перевести как давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение. Первоначально, термин использовался в физиологии для обозначения неадекватной реакции организма на неблагоприятное воздействие (Т. Селье).

В работах ученых Л.Леви, Р. А. Каразек, Ф. Элмадьян и других, где изучались психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации, от психологической структуры личности (отношении к трудностям, неудачам, уверенности и неуверенности в своих силах и т.д.).

Люди испытывали стресс всегда и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима, так как ритм жизни становится все более интенсивным.

Сама жизнь ребенка - это сплошной стресс, так как ребенок не управляет событиями своей жизни, любое новое внезапное решение родителей, особенно то, что касается жизни семьи, - стресс. При этом у ребенка нет еще эффективных навыков адаптации к жизни, он действует методом проб и ошибок. Ребенку постоянно нужна поддержка родителей, а ее часто не хватает. Стрессов не избежать, но стресс без поддержки – очень тяжело.

Знаете, почему в детских садах дети болеют? Отнюдь не потому, что там больше инфекций. Первично – снижение иммунитета на фоне стресса, а уже потом - инфицирование.

Родителям в таких случаях надо не просто лечить и закалять ребенка, а вселить в него ощущение их постоянной поддержки, чтобы это переросло в его уверенность, что они рядом, что он сильный, что все хорошо и они вместе – и это чувство даст ему потом ощущение благополучия.

Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. В сказках часто есть такой сюжет: два героя последовательно или одновременно, в поисках решения какой-то проблемы добиваются до волшебника, который открывает перед ними потаенные комнаты с сокровищами. Один набирает кучу всего, суетится и не может унести – в итоге или теряет все, или даже гибнет. А другой берет что-то одно, часто несущественное, но именно «это» помогает потом герою достичь цели. Кто из них благополучный – то есть кто «благо» получил? «Благо» вселяет в героя состояние веры в себя, умения взаимодействовать с этим миром. Получать желаемое где надо, когда надо и сколько надо в адекватных, реальных пропорциях.

Секрет благополучия – в навыках хорошей адаптированности к жизни.

Обеспечение благополучия родителями и безопасности психического состояния ребенка – важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей. И родители должны знать, как развивать стрессоустойчивость у ребенка.

Не меньше эмоций вызовет радуга на небе, роса на траве, совместные прогулки в лес, кормление птиц, белочек, игры с родителями в простые совместные игры, чтение на ночь книг, выполнение каких-либо заданий на позитивной волне родителей, общие интересы – вызовут у ребенка огромное количество положительных эмоций. Это, несомненно, скажется на развитии стрессоустойчивости ребенка.

Предлагаем вам один из приемов повышения самооценки ребенка, принятия своего тела, имени, семьи: совместное с родителями изготовление альбома – «Это я!». Работа над этим альбомом позволит ребенку рассказать о себе, о своих положительных качествах, сам ребенок посмотрит на себя со стороны, и может, откроет что-то очень важное.

Странички альбома:

Это Я (фотографии или рисунки)

Меня зовут... (имя, аппликация с именем, значение имени)

Мои родители... (имена, фотографии или рисунки)

Моя семья... (имена, фотографии или рисунки)

Я живу... (рисунок, фотография)

Я люблю... (рисунок, короткий рассказ)

Я красивый... (рисунок, короткий рассказ)

Я сильный и ловкий...

Я мечтаю...

Я научился...

Я хожу в детский сад...

Мои друзья...

Я увлекаюсь...

Также взрослым, которые окружают ребенка, необходимо помнить, что в момент, когда ребенок испытывает негативную эмоцию, он всегда получает на нее ответную реакцию из внешнего мира, в том числе и от взрослого. Взрослый своей реакцией корректирует и преобразовывает эмоции ребенка, это и становится для него опытом, который либо будет основой для развития стрессоустойчивости, либо послужит поводом для тревожности, враждебности, депрессивности.

Как реагировать взрослым на детские страхи?

Не стыдить и не высмеивать ребенка и его страхи.

Не ругать ребенка за проявление его страхов.

Не устраивать «тренировки воли», «Выбивать клин – клином».

Обратить внимание на то, какие передачи и фильмы смотрит ребенок.

Попробовать обсудить с ребенком его страх.

Можно поделиться своим опытом, если он есть, вместе посмеяться над тем страхом, который был у вас.

Заранее готовить ребенка к приближающейся стрессовой ситуации (поход к врачу, первое посещение детского сада, спортивной секции и др.)

Стараться повысить самооценку ребенка, тактично оценить успехи в преодолении страхов.

Предложить ребенку нарисовать свой страх, затем что-то изменить в нем так, чтобы защитить себя: посадить в клетку и т.п.

Многие проницательные родители и педагоги понимают, что стрессоустойчивость у взрослого человека не возникает "вдруг" и внезапно, ее основы постепенно и целенаправленно следует развивать в дошкольном возрасте.

Стрессоустойчивость — комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик. Основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет **наличие** (степень сформированности) у человека **самопринятия или любви к самому себе**.

Подчеркнем, что речь идет о безусловном принятии самого себя таким, какой человек есть со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие — это жизненная опора человека.

Вторая характеристика стрессоустойчивости — **оптимизм** или общее позитивное отношение к различным событиям жизни, в т. ч. позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому.

Третья составляющая стрессоустойчивости — **овладение** дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций, например, страха, печали, злости.

Четвертая составляющая стрессоустойчивости — **умение расслабляться.**

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом:

корни — самопринятие — главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниями;

ствол — оптимизм — постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире;

ветви — стратегии преодоления негативных эмоций — они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются), когда есть опасность;

листья — умение расслабиться — позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.

Чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо в известной мере усовершенствовать наши психические процессы мышления. И помогут в этом игры и упражнения на развитие стрессоустойчивости.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

хлопки (ладонями, кулаками);

самомассаж головы;

самомассаж ушных раковин;

самомассаж стоп;

массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;

работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

К стимулирующим упражнениям относятся разнообразные виды ходьбы:

ходьба на носочках;

ходьба на пяточках;

ходьба «как медведи»;

ходьба «как уточки»;

ходьба с изменением положения рук;

ходьба вперед спиной с заданием;

ходьба со сменой темпа;

ходьба с закрытыми глазами и т.д.

Су - Джок терапия используется в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма.

«Су-джок»

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Мячик мы катаем, пальцы разминаем.

Мячик в ручках крутится, все у нас получится.

Развитие произвольного внимания

«Пожалуйста!». Взрослый произносит разные просьбы, а ребенок выполняет просьбу, если в нее включено слово «Пожалуйста!» Например, «Подними руки. Подними руки, пожалуйста!».

«Что нового?». Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске подходит ребенок и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

«Летает - не летает». Взрослый называет разные предметы, среди них называются предметы, которые летают. Если предмет летает, то ребенок встает и поднимает руки, если не летает - ребенок приседает. Сначала взрослый называет и показывает правильно, затем называет предмет, а показывает движение ошибочно.

Упражнения на развитие дыхания

И.п.: стоя (сидя или лежа)

Выполнение: закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

И.п.: стоя (сидя или лежа), положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение: выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно сделать вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

И.п.: встать ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — правая ноздря, а «дверь» — левая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Бегемотики»

И.п.: лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение: медленно и плавно вдыхаем, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы живот втянулся. Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

И. п.: стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение: поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнения на развитие мелкой моторики руки:

«Пальчики здороваются».

«Ножницы»: раздвигать и соединять указательный и средний пальцы, сначала одной рукой, затем другой, потом одновременно.

«Замок»: на счет один - ладони вместе, на счет два - пальцы соединяются в замок.

«Лягушка»: положить руки на стол, одна - в кулаке, вторая лежит на плоскости, поочередно меняем положение рук.

«Крестики»: скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой, потом - другой, затем - обеими одновременно.

«Змейка»: скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен двигать пальцем, на который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко.

Релаксационные упражнения.

«Раскачивающееся дерево». И.п.: стоя. Выполнение: предложить ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

«Огонь и лед», «Холодно-тепло», «Кошечка сердитая и добрая»: попеременное расслабление и напряжение тела.

Если у родителей возникнет желание управлять стрессом самим и затем научить управлять им своих детей, это следует начинать с внимательного наблюдения за своим ребенком. Важно понять природу его, работу его интуиции, прежде чем навязывать ребенку какие-то шаблоны и правила.

По нашему мнению, данные навыки по управлению стрессом необходимо прививать ребенку, тем самым подготавливая его к взрослой жизни, причем чтобы это было на пользу самому ребенку, а не другим.

Уровень стрессоустойчивости детей реально можно повысить, если:
детей окружают позитивно настроенные люди;

у ребенка много положительных эмоций;

ребенок настроен позитивно;

у ребенка есть ощущение «надежного плеча рядом», «надежного партнера»;

ребенок уверен в себе;

у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности (движение - это жизнь);

ребенок здоров физически и психически.