

Развитие стрессоустойчивости у дошкольников

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

В научной литературе под стрессом понимается сильная неблагоприятная реакция организма человека на действие стрессора. При этом стрессор – любое обстоятельство жизни (болезнь, наказание, угроза, обвинение, испытание и т. п.), расцениваемое человеком как негативное, мешающее удовлетворению его потребностей.

Организм реагирует на стрессор двояко: на физиологическом и психологическом уровне. На уровне физиологии происходят изменения в деятельности эндокринной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и кожной систем. На психологическом уровне реакция на стресс включает в себя целый комплекс негативных эмоциональных переживаний, например, страх, тревогу, беспокойство, злость, враждебность, гнев, обиду, печаль, тоску, страдание, недовольство и т. д.

Причины стресса у детей

Общими причинами стресса у детей могут быть: развод родителей, расставание с дорогими людьми, смерть близкого человека, катастрофы, травмы, детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т. д.), применения насилия, появление нового ребенка в семье, переезд, гибель домашнего животного, поступление в детский сад, конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада.

Есть такая личностная черта, как стрессоустойчивость, которая способствует тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызывали стрессовой реакции, а переживания стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека. Стрессоустойчивость необходимо формировать уже в дошкольном возрасте. Ее фундамент составляет наличие у человека самопринятия или любви к самому себе со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие – это жизненная опора человека. Например, если ребенок принимает себя, любит себя таким, каков он есть, то в ситуации, когда его ругает воспитатель (родитель), он склонен думать примерно так: «Да, я тут плохо поступил, но поскольку я хороший, меня все равно простят» или «Зачем меня ругают, ведь знают, что я – «хороший» и нечаянно сделал это».

Если же у ребенка низкий уровень самопринятия, то он начинает думать: «Да, я плохой, все это видят». То есть порицание взрослого накладывается на внутреннее неприятие самого себя, и ребенок «разрушается изнутри», ему становится особенно плохо.

Самопринятие – это практически первая в онтогенезе (развитие человека в процессе жизни) личностная черта, которая складывается у ребенка.

Выделяется несколько механизмов, по которым формируется самопринятие.

Первый механизм – принятие, усвоение дошкольниками безусловного отношения к самому себе со стороны значимых людей. Прежде всего, это родители или другие родственники, воспитатели.

Дошкольник воспринимает и усваивает «обратную связь», которую дает ему взрослый. Ему приятны ласковое обращение, слова, поцелуи, объятия, касания, улыбка, внимание, добрый и заинтересованный взгляд.

Если этих позитивных связей достаточно количество, то у него формируется безусловное принятие самого себя. Поэтому родителям и воспитателям так важно постоянно показывать любовь, делать ее видимой, слышимой и ощущаемой.

Второй механизм – собственное восприятие и оценка глубоко сущностных, очень личных сторон самого себя. К числу таких характеристик можно отнести *собственное имя, тело и семью*. Их ребенок не может изменить, они неотделимы и поэтому воспринимаются как «я сам и есть». И очень важно, чтобы дошкольник принимал их.

Так, личное имя играет огромную роль. Оно обозначает человека в целом, а не отдельные характеристики. Все действия, успехи и неудачи человека связываются с ним, оно постоянно звучит в общении. Если ребенку не нравится его имя, то это может быть

мощным и постоянным источником неприятия самого себя, некоего дискомфорта, страдания и даже злости. Поэтому задачей педагогов должно стать создание условий для того, чтобы ребенок принимал свое имя и радовался ему.

Восприятие и оценка – второй важный источник самопринятия.

Если человек ощущает себя физически непривлекательным, тело является источником боли, страдания или неспособности делать что-либо, то самопринятие уменьшается, человек может начать стыдиться или унижать себя.

Педагоги и родители должны приложить специальные усилия, чтобы тело ребенка не стало для него источником психологического страдания. К числу таких действий относится забота о здоровье ребенка, его физическом развитии в соответствии с его возможностями, о развитии гигиенических навыков и умений заботиться о своем физическом состоянии и здоровье.

Нельзя критиковать или ругать телесные признаки ребенка (редкие волосы, «руки-крюки», кривые ноги), особенно когда это изменить нельзя. Взрослый, не называя какой-либо проблемы, может предпринять меры для ее устранения либо профилактики. Например, не говорить «не горбись, не ходи как крючок», а привлечь внимание к занятиям плаванием, танцами и т. п., рассказывая о том, как важно научиться хорошо плавать.

Особая значимость восприятия в семье в формировании самопринятия ребенка обусловлена тем, что человек идентифицируется с теми социальными общностями, в которые входит или хочет входить.

Они могут приниматься с радостью и гордостью, либо подавляться и отвергаться. Поэтому в дошкольной образовательной организации важно проводить работу по воспитанию любви и принятия по отношению к семье, детскому саду, своему городу или поселку, стране.

Для воспитания принятия своего имени, тела, семьи можно родителям совместно с детьми создать альбом «Это я».

Работа над ним происходит постепенно. Ребенок вместе с родителем и по заданию воспитателя заполняет странички. В процессе этого взаимодействия взрослый передает свою любовь дошкольнику, а он в свою очередь, ее осознает и принимает себя целиком, а не отдельные свои характеристики.

Странички альбома «Это Я»:

Это Я (фотографии и/или рисунки);

Меня зовут...(имя, аппликация с именем, значения имени);

Мои родители (имя, фотографии и/ или рисунки);

Я живу...

«Мой портрет в лучах солнца» или «Какой Я?» (ладонка ребенка – в середине маленькая фотография, на каждом пальчике указана хорошая черта);

Я люблю...

Я хочу...(рисунок и рассказ);

Я научился...(рисунок и рассказ);

Я хожу в детский сад...(рисунок и рассказ);

Я увлекаюсь...(рисунок и рассказ).

Следующая характеристика стрессоустойчивости – оптимизм или общее позитивное отношение к различным событиям жизни, в том числе позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться тому.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для воспитания оптимизма. Склонность видеть в жизни позитивные стороны приводит к тому, что в конкретных ситуациях человек меньше замечает неблагоприятные компоненты.

Ребенок не рождается оптимистом или пессимистом. Это личностное качество формируется на базе не только привычки чувствовать эмоцию радости от различных сторон жизни, но и развития позитивного мышления.

Ситуации, которые вызывают у детей радость: общение с природой и ее объектами (собирать грибы, наблюдать за радугой, ходить в лес и т. п.), общение с родными и любимыми людьми, друзьями, хобби, интересы, получение подарков.

В негативных событиях тоже нужно находить позитивные стороны, говорить об этом ребенку.

Практическое применение описанных выше механизмов:

рисование на тему «Я радуюсь, когда...», после чего оформляется групповой стенд, который будет напоминать детям о радостях;

обсуждение способов выхода из состояния грусти: можно поиграть в игрушки, заняться любимым делом;

создание группового стенда «Не грусти». Стенд создается на основе рисунков детей. Слева – грустное лицо, справа – веселое. Между ними в несколько рядов рисунки детей. Все воспитанники приглашаются к стенду, где они еще раз закрепляют свои знания.

Третья составляющая стрессоустойчивости – **овладение дошкольниками стратегиями преодоления негативных эмоций**, например, страха, печали, злости.

Когда ребенок испытывает негативную эмоцию, он всегда получает на нее реакцию из внешнего мира, например, от взрослого. Взрослый своей реакцией корректирует и преобразовывает эмоции ребенка, что становится для него опытом, который либо будет основой для развития стрессоустойчивости, либо послужит поводом для тревожности, враждебности, депрессивности. Поэтому педагогам и родителям важно знать, как реагировать на негативные эмоции ребенка, как подготовить его к стрессовым ситуациям в жизни.

Рассмотрим вопрос о том, как реагировать взрослым на детские страхи: не стыдить и не высмеивать ребенка и его страхи, не ругать ребенка за проявления его страхов, не устраивать «тренировки воли». Если ребенок боится темноты – оставить неяркий ночник или дать фонарик, оставить свет на ночь в туалете, обратить внимание на то, что читает и какие телепрограммы смотрит малыш, попробовать обсудить с ребенком его страх, попросить описать чувства и сам страх, стараться повысить самооценку ребенка, тактично оценить успехи в преодолении страхов, готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечить ему надежную защиту, предложить ребенку нарисовать свой страх, затем изменить в нем что-то так, чтобы защитить себя: надеть намордник и цепь на злую собаку и т. п., проиграть пугающую ситуацию в виде сказки или реальной истории.

Четвертая составляющая стрессоустойчивости – **умение расслабиться**. При стрессе мышцы тела напрягаются, образуются, так называемые мышечные зажимы. Расслабление (релаксация) позитивно действует на мышцы, на эмоциональное состояние человека. Как правило, при этом улучшается настроение.

Полному расслаблению способствует спокойное, ровное дыхание и визуализация (представление, воображение) места, в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворенно. Это может быть берег реки или озера, море или лес и т. д.

Мягкое прикосновение и поглаживание ребенка по спине также способствуют расслаблению мышц и эмоциональному спокойствию. Взрослые знают, что, если успокаивать плачущего ребенка не только словами, но и прикосновениями, он быстрее перестает плакать.

Физкультура и спортивные игры не только заряжают ребенка позитивными эмоциями, но и снимают мышечные зажимы благодаря естественному напряжению мышц, в процессе выполнения упражнения и последующему их расслаблению.

Теплая вода также способствует расслаблению. Купание с игрушками позволяет дошкольнику отдохнуть и естественным образом переключить внимание на игру.

Небольшие сухие бассейны, наполненные шариками, дают детям разнообразные тактильные ощущения, способствуют снятию эмоционального и мышечного напряжения.

Режим дня не только облегчает физиологическую деятельность организма, но и является способом психологической организации деятельности человека. Привычка к его

соблюдению позволяет дошкольнику легко и естественно включиться в выполнение любой деятельности, оставив в прошлом любое стрессовое событие.

Все перечисленные техники и приемы должны сочетаться с беседой, обеспечивающей когнитивную переоценку стрессового события, которая способствует более позитивному восприятию ребенком случившегося. Если научить дошкольника в любом событии находить позитивные стороны, то стресс для него окажется минимальным.

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом:

Корни – самопринятие – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям;

Ствол – оптимизм – постоянный позитивный ориентир на лучшее, что есть в мире;

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

Листья – умение расслабиться.

В заключение ответим на вопрос, как взрослый может понять, что ребенок находится в состоянии стресса:

возросшая требовательность и частое проявление негодования;

«возвращение в детство» (ребенок 3-5 лет снова берет в рот пустышку, мочится в штаны и т. п.);

чрезмерно усиленные детские страхи;

частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой причины;

появление дефектов речи;

гиперактивность или, наоборот, снижение активности;

слезная реакция на новых людей или новые обстоятельства.

Таким образом, взрослым необходимо быть предельно внимательными к эмоциональному состоянию детей, поскольку в силу своего возраста, они не способны выражать словами то, что чувствуют и переживают.