

## **Повышение уровня стрессоустойчивости у детей дошкольного возраста**

Мы, будучи родителями и педагогами часто думаем, как помочь ребёнку - социализироваться в нашем обществе. Как научить его быть активным, не бояться неудач, преодолевать трудности? Ведь жизнелюбие, и позитивное отношение к окружающему миру нужны каждому человеку и особенно будущим школьникам. Родители совместно с педагогами могут помочь ребёнку сформировать стрессоустойчивость. Ее основу составляет способность человека к принятию себя со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие – это фундамент здоровой личности. В наших силах сформировать у ребенка позицию «Я - хороший, ты - хороший». В основе безусловной любви к себе, лежит безусловная любовь родителей. Их принятие ребенка таким, каков он есть. Для этого в семье должно быть бережное, заботливое, уважительное отношение друг к другу. Каждый член семьи дорог и важен. Воспитатели тоже помогают ребенку почувствовать свою значимость – ласковым обращением, уважением, заинтересованностью к словам ребенка. Нужно замечать даже маленькие успехи ребенка, его личные маленькие победы и хвалить его за реальные умения. Нельзя критично относиться к физическим особенностям ребенка (моторная неловкость, проблемы со зрением, речью и т.д.). Конечно, большую роль в каждой семье занимают эмоции. Нужно показать ребенку весь спектр эмоций и позитивных и негативных. Объяснить, что любой человек может испытывать различные эмоции (гнев, и радость, и огорчение, и грусть и т.д.). Научить его понимать и принимать свои чувства, менять негативные эмоции на позитивные. Если ребенок грустный, молчаливый, расстроенный поговорите с ним, найдите добрые слова поддержки, ободрения. Главное чувство, которое дает семья ребенку – это чувство любви и защищенности. Чтобы ребенок был открыт окружающему миру, он должен себя в нем чувствовать в безопасности. Чувство безопасности, надежности, благополучия формируется в семье. Родители показывают своим детям, что жить в мире – это здорово!

Ребенок не всегда может сказать, что у него, что – то не в порядке, он может это чувствовать, но не осознавать. Наблюдая за ребенком, его игрой, поведением, общением со сверстниками и с взрослыми мы можем это заметить. И помочь ребенку выйти из сложной ситуации. Хорошо, когда дома есть личное пространство ребенка. Там он может экспериментировать, рисовать, лепить, творить и реализовывать себя. Важно размещать работы ребенка на видном и доступно для него месте (рисунки, поделки и т.д.),

чтобы он верил в свои возможности. Совместный семейный досуг (игры, прогулки, даже уборка квартиры) сближает семью, наполняет общение позитивными эмоциями. Живое общение должно заменять просмотр телевизора, компьютерные игры. Необходимо учить детей анализировать свои поступки, при этом обсуждать не ребенка, а именно поступок и его результаты. Попробовать поразмыслить, как еще можно было поступить в данной ситуации. Расширять его поведенческий репертуар и границы его возможностей. Нужно каждый день говорить с ребенком о том, что его интересует, слушать его, получать удовольствие, радость от общения с ним. Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе могут стать не только любимым занятием для всей семьи, но и отличным средством профилактики стресса. На прогулке не запрещайте детям быть активными и кричать, так они избавляются от негативных эмоций.

Позитивное мышление дает силы и возможности преодолевать сложные, казалось бы, неразрешимые ситуации. Именно оптимизм помогает извлечь нужный урок из негативного опыта и дает силы и желание смотреть в будущее с радостью. Пессимизм же наоборот сковывает человека его желания и возможности становятся равны нулю. Ребенок должен научиться понимать, что положительный результат деятельности это не случайность, а итог целенаправленного действия, его желания и старания, настойчивости и трудолюбия. Важно чтобы ребенок почувствовал свои силы, дать ему возможность быть самостоятельным (конечно без риска для здоровья и жизни). Не стоит забывать и о собственном примере. Ведь то, как вы реагируете на возникающие проблемы и неприятности, может многое рассказать и о вас, пессимист вы или оптимист. При желании это можно проверить, воспользовавшись методом «Модификация когнитивных предпочтений». Уровень оптимизма можно повышать, используя для этого специальные упражнения. Также считается, что позитивное настроение, улыбочивость притягивают к себе успешность и в этом есть своя доля правды. Улыбаясь, мы становимся контактными, открытыми для общения и нового опыта. Важно научиться самим и научить своих детей не бояться проигрыша или неудачи, а относиться к этому как к временной трудности, новому опыту и ступеньке к дальнейшему результату. Подводя итоги, постараемся выделить главное для формирования стрессоустойчивости ребенка нужно:

- 1.Самопринятие (я - хороший, ты - хороший)
- 2.Безусловное принятие, любовь (в семье, в детском саду)
- 3.Понимание своих чувств, эмоций
- 4.Уверенность в своих способностях (возможность реализации)
- 5.Чувство безопасности, защищенности (поддержка семьи)
- 6.Позитивность, улыбочивость

Говоря о формировании стрессоустойчивости дошкольников можно рекомендовать педагогам и родителям кинезиологические упражнения. Именно в дошкольном возрасте формируются моторные навыки, закладываются основы познавательных способностей. Цель кинезиологических упражнений - развитие правого и левого полушария головного мозга. В связи с доминированием правой руки левое полушарие становится более развитым. А правое полушарие обеспечивает зрительно – пространственные представления. Они становятся, недостаточно сформированы. Примерно к пяти годам одно из полушарий становится доминантным. Для гармоничного развития и повышения стрессоустойчивости можно воспользоваться небольшим комплексом упражнений:

### ***Упражнение 1. «Жить здорово!»***

И.п. – стоя, руки вперед ладонями вниз.

1- правая рука к виску ладонью вниз; левую в кулак, большой палец вверх.

2- руки вперед, хлопнуть в ладоши.

3- левая рука к виску ладонью вниз; правую в кулак, большой палец вверх.

4- и.п.

Повторить 4-5раз. Выполнить, также начиная с левой руки.

### ***Упражнение 2. «Один – два»***

И.п. – стоя, руки вперед ладонями вверх.

1- ладони в кулак, указательный палец правой руки вверх; указательный и средний пальцы левой руки вверх.

2- хлопнуть в ладоши.

3- ладони в кулак, указательный палец левой руки вверх; указательный и средний пальцы правой руки вверх.

4- и.п.

Повторить 5-6 раз.

### ***Упражнение 3. «Пальчик с носиком здороваётся»***

И.п. – стоя, руки вверх ладонями внутрь.

1- указательным пальцем правой руки коснуться кончика носа, большим и указательным пальцами левой руки захватить мочку правого уха.

2- и.п.

3- указательным пальцем левой руки коснуться кончика носа, большим и указательным пальцами правой руки захватить мочку левого уха.

4- и.п.

Повторить 4-5 раз. Выполнить, также начиная с левой руки.

#### ***Упражнение 4. «Я хороший, я пригожий!»***

И.п. – стоя, правая рука на верхней части головы, левая лежит на животе.

Правой рукой поглаживать голову в направлении лба, левой круговое поглаживание живота по часовой стрелке. Повторить 5 раз.

Сделать то же, начиная с левой руки и круговыми поглаживаниями живота против часовой стрелки.

#### ***Упражнение 5. «Пилим – заколачиваем»***

И.п. – сидя, руки на коленях ладонями вниз.

1- правой рукой выполнять продольные движения ребром ладони; левую в кулак, постукивая тыльной стороной руки по колену.

2- и.п.

3- левой рукой выполнять продольные движения ребром ладони; правую в кулак, постукивая тыльной стороной руки по колену.

4- и.п.

#### ***Упражнение 6 «Секретные шаги»***

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз.

1- правый локоть к левому колену.

2- и.п.

3- левый локоть к правому колену.

4- и.п.

5- правую руку к левой ступне за спиной.

6- и.п.

7- левую руку к правой ступне за спиной.

8- и.п.

Повторить 3-4 раза.

Также полезны игры и занятия где задействованы обе руки: лепка пластилина, конструирование, игры с пуговицами, пальчиковая гимнастика и т.д. Оптимистами не рождаются, оптимистами становятся. И в наших силах помочь детям стать психологически здоровыми людьми, которые не боятся трудностей и радуются жизни!

Источники

1.С.Федорова «Психомоторное развитие дошкольников с учетом функциональной асимметрии мозга». Дошкольное воспитание №6 2017

2. <https://zazama.ru/samorazvitie/kak-vospitat-rebyonka-optimista.html>

3. <http://www.b17.ru/article/112795/>

4. <https://blog.dohcolonoc.ru/avtory/dimalora.html>