



Как помочь ребенку стать более устойчивым к стрессам?

Последние 20 лет в психологии развития огромную популярность приобрели исследования психологической устойчивости. Как дети переживают неблагоприятные условия, живут в условиях военных действий, крайней бедности, без родителей? Почему некоторые из них вырастают успешными и социально адаптированными, а жизнь других идет под откос?

Состояние ребенка и его эмоциональный фон в большинстве случаев это состояние одного из родителей. Ребенок так сказать «зеркалит» состояние более близкого ему родителя (опекуна). И чаще всего родитель не принимает в ребенке свою нелюбящую часть. Т.е. ту часть, которая указывает на то, что мы себе запретили или по каким либо причинам и страхам не делаем этого.. Начиная посещать занятие вне дома ребенок попадает в обстановку, где ему нужно отстаивать свои права, подчиняться новым правилам, переносить огромную сенсорную нагрузку (уровень шума и хаоса в группе поражает), быть в разлуке со своими близкими, а порой – защищаться от нападающих.

И именно это все он начинает делать по аналогии поведения более близкого ему родителя или обоих. Также каждый ребенок видит конфликты в семье и не пристойное поведение родителей по своему – На свой детский взгляд. Именно поэтому в подростковом или более зрелом возрасте каждому откликнуться та травма, которую ребенок получил в детстве, и она окажет определенную роль в его жизни.

Во время адаптации или времяпровождения в учебном учреждении, уровень стресса еще выше: помимо необходимости сидеть, не вставая все занятие, концентрировать внимание на том, что говорит педагог, появляется еще и необходимость защищать себя от нападков и сарказмов одноклассников (потому что в этом возрасте дети уже знают, как обидеть словами да побольнее), у девочек – разгуливать интриги «с тобой я дружу, а с тобой — не дружу» или «дружить против кого-то», а у мальчиков – не покупаться на «слабо» и быть достаточно смелым в глазах других.

Так что знания о том, что помогает детям справляться со стрессами в условиях войны и насилия очень даже пригодятся нам, чтобы помочь своему

ребенку пережить период адаптации.

Итак, что же помогает детям развить психологическую устойчивость?

1. Индивидуальные особенности ребенка, решающее значение имеют навыки саморегуляции: насколько ребенок может контролировать себя, тормозить поведение, переключаться с одного дела на другое, изменять поведенческие стратегии в зависимости от ситуации.

2. Близкие и поддерживающие отношения со взрослыми – еще один ключевой фактор. Об этом можно написать книгу, но если коротко, то:

- хотя бы 15-30 минут в день делать вместе с ребенком то, что ему нравится (читать, играть, рисовать, разговаривать – только по-настоящему вместе, а не с телефоном в руке);
- замечать сильные стороны и хвалить даже за небольшие успехи
- помогать справляться с сильными эмоциями помогать переживать неудачи, ведь переживая и выплакивая маленькие горести, ребенок готовится к столкновению с большими;
- быть для ребенка опорой.

3. Вера в себя, позитивное самоотношение. Каждый ребенок способен свернуть горы, если он верит в себя, если у него есть глубокая внутренняя убежденность в том, что он – способный, достойный, умный.

Успехов вам и вашим детям в адаптации первого года обучения!