

Стресс не всегда бывает плохим. Стресс в приемлемых дозах тренирует детей принимать вызовы, справляться со сложностями, не опускать руки, когда сложно. Именно поэтому развитие стрессоустойчивости — это не про избегание трудностей. Суть в том, чтобы учить детей справляться со стрессовыми переживаниями и развивать психологические качества, которые помогут в этом.

Какие качества повышают стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость — это не одно, а несколько качеств, которые поддерживают ребёнка в сложные моменты.

В первую очередь, уделяйте внимание **развитию эмоционального интеллекта**. Учите ребёнка дифференцировать собственные чувства, искать и формулировать их причину. Такой навык самоанализа пригодится ему в любой напряжённой ситуации.

Помогайте ребёнку развивать **оптимизм** — это то, в какой манере человек объясняет для себя неудачи, успехи, разные жизненные события. Стиль объяснений влияет на успешность человека, на его здоровье и на многие другие сферы жизни. Представим ситуацию, когда ребёнок потерпел неудачу — проиграл

на соревновании. Конечно, он расстроен — и это нормально. Но провести весь вечер в грусти и печали — наверное, далеко не лучший вариант событий. Спросите, кого ребёнок винит в своей неудаче? Важно, чтобы он не заострял внимания на себе, не делал себя единственным виноватым во всех несчастьях. Поговорите с ребёнком и о том, что все в мире преходяще: сегодня тебе не повезло, повезёт завтра. Ребёнку нужно понять, что это неприятное событие не распространяется на всю его жизнь. Из-за одной неудачи он не стал хуже во всех остальных областях и сферах. Напомните ему об этом.

К стрессу часто приводит чувство беспомощности, ощущение «от меня ничего не зависит, я ничего не могу». Чтобы уменьшить влияние этого фактора, постепенно делегируйте ребёнку **ответственность** за принятие решений (чем взрослее ребёнок, тем больше решений он должен принимать сам: во что одеваться, чем заниматься, с кем дружить).

С непродуктивным беспокойством отлично помогают справляться **ритуалы** (от обязательного чтения перед сном до семейных поездок). Сделайте ритуалы частью семейного быта, а также помогите ребёнку найти

собственные ритуалы (например, обязательно убрать рабочий стол перед тем, как сесть за уроки).

Ещё важный момент — правильная **похвала**. Старайтесь хвалить за усилия, которые приложил ребёнок, а не только за достижения (например «ты отлично потрудился!» вместо «какой ты молодец!»). Когда родители одобряют действия ребёнка, а не то, какой он, это способствует развитию стрессоустойчивости. Ошибки и трудности — это нормально, когда пытаешься что-то сделать, не стоит наклеивать ярлыки «ты умный», «ты хороший помощник».

Делайте акцент на **сильные стороны ребёнка**. Родители, которые умеют выявлять и развивать положительные, сильные качества у своих детей, более позитивно относятся к ним. Этот подход помогает преодолевать и школьные неудачи. Например, если у ребёнка не ладятся дела по какому-то предмету, его опорой будут служить успехи там, где у него есть таланты. Школьник сможет постигать сложные темы через сторонние навыки: юный математик может нарисовать график по истории, отразив на нём события и правителей, а гуманитарий представить математическую задачу в образах, чтобы легче было её решать.

Стрессоустойчивость во многом отражает то, как ребёнок владеет навыками **саморегуляции**. Саморегуляция — это анализ и постановка целей и задач, оценка своей работы, управление эмоциями и поведением. Часто даже взрослые не могут похвастаться высоким уровнем саморегуляции, потому что нас в детстве этому не учили. Но сейчас есть множество книг на эту тему.

•Изучите особенности вашего ребёнка и берегите его от сильных нагрузок, чередуйте их с периодами восстановления сил.

•Обеспечьте ребёнку удобные условия учёбы и отдыха: сон, рацион питания, чередование физических и интеллектуальных нагрузок, режим дня.

И тогда стресс не причинит вреда!



Информационно-библиографический сектор

предоставляет **бесплатные** услуги:

Поиск и подбор правовой, деловой, социально значимой информации из печатных источников и электронных баз данных.

Доступ к **справочно-правовой системе «Консультант Плюс»** с предоставлением печатной /электронной копии документов.

СПС «Консультант Плюс» - это:



χ Кодексы и наиболее востребованные законы;

χ Тексты законодательных актов федерального и регионального значения;

χ Актуальная справочная информация.

* * * * *

График работы:

ежедневно с 11.00 до 18.00

без перерыва,

выходной – суббота, воскресенье.

Последний рабочий день месяца – санитарный.

Макет и оформление: Г.А.Артемова, заведующий информационно-библиографическим сектором МКУ г. Лермонтова ЦБС

**Информационно-библиографический сектор
МКУ города Лермонтова ЦБС,
Ленина ул., д. 20, г. Лермонтов,
Ставропольский край, 357342,
тел. 8(87935)3-12-03**

Муниципальное казённое учреждение г. Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»

**ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ
СЕКТОР**

16+

Как повысить стрессоустойчивость подростков



Лермонтов 2023