

## ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У РЕБЕНКА



Как и взрослые, дети стараются защититься от маленьких и больших сложных или неприятных событий, когда они случаются в их жизни. К первым можно отнести незначительную ссору, легкая усталость или заболевание, посещение незнакомых мест или людей (например, врачей). Пример вторых — переезд в другую часть страны или за границу, конфликты в семье или развод родителей, тяжелая болезнь кого-то из близких или самого ребенка, смерть члена семьи.

**Стресс** — самая естественная защитная реакция человека — помогает справиться с силами и выдержать неприятности, но у такого душевного и физического напряжения есть и последствия: дети могут некоторое время ощущать слабость, быть тревожными, капризными и легко расстраиваться, хуже есть, спать и меньше радоваться тому, от чего раньше получали удовольствие.

А хронический стресс, который бывает от слишком болезненных или длительных неприятностей, приводит к тому, что силы и ресурсы ребенка заканчиваются, и он рискует серьезно заболеть или начать вести себя проблемно. Например, агрессивно, демонстративно или, наоборот, замкнуто, отчужденно. Почти каждый из нас встречал детей, которые «кричат» о своих внутренних конфликтах и напряжении, но не языком слов, а языком обмана, воровства, правонарушений и т.п.

Помочь ребенку полностью справиться с небольшим стрессом и легче переносить хронический могут взрослые, если научат его способам уменьшать напряжение, то есть расслабляться. Вот несколько из них.

### **1. Говорить о своих чувствах и мыслях**

Поощряйте детей не держать проблемы и напряжение внутри, а рассказывать о них при помощи слов. Тогда у ребенка не возникнет необходимости «сообщать» о стрессе через телесные симптомы (например, тики, навязчивые действия и др.), болезнь или вызывающее опасения поведение.

О сложных вещах легче рассказывать человеку, которому можно доверять и не бояться осуждения. Поэтому постарайтесь не оценивать, а просто понять ребенка и его переживания и только затем предложить свою посильную помощь.



### **2. Дышать**

Дыхание — один из мощных механизмов саморегуляции нашего организма. Даже маленькие дети могут сосредоточиться на своем дыхании до нескольких минут, сидя в удобной позе на стуле или лежа с закрытыми глазами и вслушиваясь в свой вдох и выдох. Таким образом ребенок отвлекается от проблем и восстанавливает ресурсы тела. В дополнение к этому можно использовать релаксационную музыку или медитацию. Ежедневная практика осознанного дыхания принесет ребенку устойчивый результат: сохранение спокойствия даже в трудных ситуациях.

### **3. Визуализировать**

Почувствовать себя спокойнее и счастливее легче, если ярко и наглядно представить себе место, где вам хорошо. Попросите ребенка закрыть глаза и описать это место: что он там видит, слышит, чувствует кожей, чем там пахнет. Лучше всего делать это в тихом помещении, где ему будет удобнее расслабиться и погрузиться в приятные ощущения.



#### **4. Проводить время на природе**

Солнце естественным образом повышает настроение благодаря витамину D, а свежий воздух, шелест деревьев, плеск воды и щебет птиц помогают укрепить эмоциональное здоровье и стрессоустойчивость. Независимо от того, находитесь ли вы в лесу, в парке или у водоема, попросите детей сосредоточиться на том, что их окружает: аромате цветов, звуках вокруг. А затем вместе сравните ваши впечатления.

Если же в силу сложных обстоятельств или предрасположенности ребенок обладает низким уровнем стрессоустойчивости, то дополнить эти способы и помочь ребенку научиться регулировать свое состояние можно при поддержке психолога.