

МДОУ «Детский сад № 157»
Консультация для родителей «Воспитываем стрессоустойчивость»
Педагог-психолог Ломакин Г.Л.

Наша жизнь полна стрессовых ситуаций, т.е. не самых приятных событий, с которыми мы повседневно сталкиваемся. То каша утром сварится не вкусной, то деньги быстро закончатся, то ребёнок начинает вести себя не так, как бы нам хотелось. Но разве у ребёнка меньше проблем? То мама утром впахивает не вкусную кашу, то говорит, что нет денег, и не покупает машинку, а то и вообще требует непонятного поведения. Жизнь полна стрессов.

И когда мы слышим о стрессах, невольно настраиваемся на борьбу с ними. Многие так и остаются «борцами» всю жизнь, постоянно ожидая и, соответственно, получая бесконечные неприятности.

Что же делать? К чему готовить ребёнка, который так доверчиво вступает в этот беспокойный мир? Наш мир – это наши проекции. Ответ человека на стрессовый раздражитель складывается из двух частей: внешнее воздействие; внутренние ресурсы. И если наш внутренний мир заполнен позитивом, положительными эмоциями, то, падая на него, неприятный раздражитель нейтрализуется, растворяется как «соль в воде». Неприятное событие становится событием, в котором можно, если захотеть, найти положительные стороны. Например, есть не вкусную кашу с таким аппетитом, что даже ребёнок, глядя на Вас, скушает пять ложек, а Вы можете гордиться своими педагогическими способностями. Или, если нет денег, то сделать машинку вместе с ребёнком из бумаги или их деревяшки – и это будет его самая любимая игрушка, потому что в неё вложено Ваше родительское тепло. Если Вы освоили этот беспроблемный способ преодоления стрессов, попробуйте научить этому ребёнка.

В начале года мы уже начали учить ребёнка замечать позитив в повседневной жизни, интересуясь у него, что же хорошего было сегодня? Давайте пойдём дальше: попробуем вместе с ребёнком находить позитив в проблемных ситуациях. Например: - что хорошего в том, что он поцарапал руку? - что хорошего в том, что дома отключили электричество? и т.д.

Попробуйте, и Вы можете убедиться, что ребёнок смотрит на проблемы, в отличие от нас – закомплексованных взрослых, по-другому!

