Уважаемые родители! Стресс – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс

Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.
 «Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него» - писал Ганс Селье, эндокринолог основоположник учения о стрессе.
В стрессовой ситуации для ребенка очень важна реакция родителей на различные ситуации. Чем спокойнее и увереннее ведут себя родители, тем более защищёнными ощущают себя дети. Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за значимыми для них взрослыми.
Вы обязаны позаботиться о себе, поскольку именно Вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка.
Если стресс был сильным, то после пережитого могут отмечаться повторные                        переживания:
- «картинки» наяву, искажённое либо точное повторное переживание случившегося в ночных кошмарах;
- постоянное преследование воспоминаний о случившемся, повышенная возбудимость с яркими вспышками гнева, либо наоборот, эмоциональное отупление, когда ничего в жизни не радует и вы живёте «на автомате»;
- чувство вины, не исчезает ощущение подавленности и тревоги, как будто событие не прошло и может в любой момент вернуться;
- наблюдается  стремление избегать мыслей, разговоров, чувств, которые могут вызвать переживания о травме;
- иногда целые пласты произошедшего порой выпадают из памяти;
- непрекращающиеся «по кругу» мысли о травме, которые воспроизводят травматическое событие;
- нарушения сна и сложности с концентрацией на чем-либо.
Всё это - симптомы стрессовых реакций, их возникновение совершенно нормально в ненормальных обстоятельствах.
Если они не проходят в течение месяца, двух, следует обратиться к профессиональным психологам.
Несколько простых советов, которые помогут вам справиться со стрессом и его последствиями:
1.Обязательно высыпайтесь.
2.Старайтесь полноценно питаться.
3.Делайте зарядку, ещё лучше — вместе с ребёнком.
4.Занимайтесь физическим трудом.
5.Позволяйте уделить час в день для себя, вы это заслужили и вам это сейчас нужно!
О детях.
В отличие от взрослых, у детей недостаточно жизненного опыта,  поэтому они не могут адекватно реагировать даже на стрессовые события низкой (c точки зрения взрослого человека) интенсивности.   Дети чувствуют собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не до конца понятен.
Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает преследовать его в виде воспоминаний или страхов. Бывает, что малыши переживают страшные события  молча и скрытно, как бы «внутри». Бывает, что ребёнок, наоборот, становится агрессивным, непривычно активным или часто плачет.
Детская психика обладает огромными резервами самовосстановления и саморегуляции.
Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов просто благодаря поддержке и заботе близких.Советы психолога.
1. Разговаривайте со своим ребёнком. Поддерживайте в нём веру в себя: сообщайте ему только верные сведения, давайте только верные ответы.
2. Говорите с вашим ребёнком о ваших собственных чувствах.
3. Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребёнок и как он это говорит: слышится ли тревога, страх, беспокойство? Очень полезным может быть повторение слов ребёнка: «Я боюсь, что...», «Ты боишься, что...» Это поможет ребёнку прояснить свои чувства.
4. Не уставайте уверять своего ребёнка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе». Возможно, вам придется повторять это многократно. Почти бесконечно.
5. Дотрагивайтесь до ребёнка, обнимайте его как можно чаще. Пусть он чувствует вашу заботу и близость не только на словах.
6. Не жалейте времени, укладывая ребёнка спать. Разговаривайте с ним, успокаивайте его. Если нужно, оставьте ночник включённым.
7. Наблюдайте за ребёнком во время игр. Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т. п., которые могут не проявляться в остальное время
8. Способствуйте играм, разряжающим напряжение. Имеются в виду игры с песком, водой, рисование, активные игры. Если ребенку хочется что-нибудь ударить, дайте ему что-то мягкое, например, подушку.
9. Если ребенок потерял или сломал любимую игрушку, позвольте ему быть грустным или поплакать. Это важное для него событие, которое ему нужно пережить понятными для него способами.
Профилактика стрессового состояния у детей.
Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.
Приходя домой, не стремитесь сразу узнать у ребёнка его оценки и поведение в школе. Попытайтесь перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения. Чем меньше напряжены нервы, тем быстрее и спокойнее пройдёт проверка домашнего задания. Наступит пора поговорить. Необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю.
Не отмахивайтесь от жалоб школьника, если у него появились необъяснимые боли, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми.
Выясните причину беспокойства ребёнка и подберите наиболее приемлемый способ вывода  школьника из состояния стресса.
Можно подобрать способ преодоления стресса в зависимости от темперамента, желаний и предпочтений ребёнка: ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика,  музыка, упражнения на релаксацию. Главное, что ему  в этом поможет родитель, а при необходимости – психолог.
Давайте выход эмоциям. Ребёнок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы с взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.
Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального перенапряжения. Ребёнок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде и т. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.
Соблюдайте режим. Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребёнка.
Не стесняйтесь обращаться за помощью. Помните, что со временем приспособительные реакции организма истощаются, а значит, дорог каждый день.
Научите своего ребёнка управлять стрессом в течение всей жизни
Жизнь, несомненно, приносит стрессы  и взрослым и детям. Вы, конечно, должны стараться снизить влияние стресса на ваших детей, обучив их действенным способам управления стрессом, которые будут помогать им на протяжении всей жизни. Дети, которых не научили правильным способам снимать стресс, могут выражать свои чувства, раздражаясь, задираясь, проявляя агрессивность, становясь боязливыми или подавленными.

**Формирование уверенности у дошкольников: 6 рекомендаций родителям**

На сегодняшний день психологи выделяют шесть основных правил, которые помогают тем или иным образом сформировать у ребенка уверенность в себе.

**1. Начните с себя**

Дети перенимают многие черты характера и особенности поведения родителей. Поэтому прежде чем начать воспитывать уверенность в ребенке, обратите внимание на свои взаимоотношения с супругом (ой). Дети очень болезненно реагируют на родительские ссоры, даже если не являются их участниками или свидетелями. Напряженная атмосфера, царящая в доме после любого конфликта, негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка, подрывая его доверие к родителям. Старайтесь проявлять уважение друг к другу при любых обстоятельствах, тогда и ваше чадо будет чувствовать себя увереннее. В семьях, где плохой «микроклимат», дети вряд ли вырастут оптимистами и будут хоть сколько-нибудь социально успешными. Неуверенность родителей в себе передается ребенку, который воспроизводит их низкую самооценку. А она, в свою очередь, может стать причиной его неудачи в любой деятельности – так возникает порочный круг.

По мнению некоторых специалистов, воспитание у ребенка уверенности не должно быть самоцелью родителей. Прежде всего, формируйте в нем гармонично развитую личность. А для этого нужны беседы с ребенком, поощрение его инициативы, уважение личности ребенка, нормальный микроклимат в семье. Узнать о том, как воспитывает своего сына Александра певица и актриса Анастасия Стоцкая, вы сможете, посмотрев передачу «Мы–родители».

**2. Развивайте коммуникативные навыки**

Уверенность в себе формируется в ходе взаимодействия с другими людьми. Научите ребенка выражать свои желания и чувства. Застенчивые дети зачастую идут на поводу у чужих мнений из-за того, что не умеют или стесняются объяснить окружающим то, что хочется им. Необходимо обучать таких детей навыкам общения со сверстниками. Для этого можно составить перечень фраз, которые помогают построить разговор, и репетировать диалоги на разные темы. Хорошим подспорьем для таких занятий являются сюжетно-ролевые игры, где каждому участнику предоставляется возможность побыть в главной роли.

**3. Не сравнивайте ребенка с другими детьми**

Сравнивая ребенка с другими детьми, причем не в его пользу, взрослые рискуют сформировать у него комплекс неполноценности, который мешает гармоничному развитию личности. Отсутствие у ребенка уверенности в поддержке родителей приводит к тому, что он начинает чувствовать себя нелюбимым и нежелательным. Для нормального развития детям необходимо находиться в атмосфере любви и психологического благополучия. Ребенку важно быть уверенным, что в трудную минуту родители всегда придут ему на помощь.

**4. Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть**

Нередко взрослые хотят, чтобы их дети обладали какими-то конкретными качествами и способностями, которые они считают полезными для ребенка. Стремясь воспитать их в своем в малыше, родители не замечают или не ценят тех качеств, которые есть у ребенка. Старайтесь объективно оценивать свои ожидания от детей: не являются ли они чересчур завышенными? В этом случае ребенка может преследовать страх не соответствовать вашим ожиданиям, боязнь неудачи, которые подрывают основу его веры в себя. Имеет значение и то, насколько хорошо взрослые умеют понимать потребности и интересы своего чада. Примите ребенка как личность. Тогда поводов для упреков станет меньше, а поводов для гордости и похвалы – значительно больше.

**5. Развивайте таланты и способности**

Помогите найти ребенку такое занятие, которое помогало бы развивать имеющиеся у него способности. Положительный результат не только придаст уверенность в своих силах, но и повысит его самооценку. Главное, чтобы эти занятия не были принудительными, иначе они не доставят ребенку ни пользы, ни удовлетворения. Поэтому не настаивайте на том, что именно вам кажется более полезным для него. Предоставьте ему возможность самому определить, чем он хочет заниматься (например, музыкой, спортом или рисованием). На нашем сайте вы можете узнать, [как выбрать творческую студию или спортивные занятия](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/materials/kak-vybrat-tvorcheskuyu-studiyu-ili-sportivnuyu-sektsiyu-dlya-rebenka/) для ребенка.



**6. Хвалите ребенка за любые заслуги**

Любые, даже незначительные, успехи детей не должны остаться не замеченными родителями. Хвалите ребенка за заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок, за послушание. Похвала благотворно скажется на его самооценке. Однако гостья программы «Как воспитать счастливого ребенка» Елена Пиотровская предлагает не просто хвалить ребенка за совершенные действия. [Детский психолог](https://www.ya-roditel.ru/detskij-psiholog/) предлагает общаться с ребенком. Прямую похвалу интересно заменить качественными и количественными вопросами на тему выполненной ребенком работы. И пусть он сам сделает вывод о вашем отношении к его поступку. Неподдельный интерес и отсутствие прямой качественной оценки его деятельности поможет развить у ребенка аналитический склад ума.

Если вы не получили ответ на вопрос, как воспитать у ребенка чувство уверенности, задайте его эксперту портала «Я–родитель». Для этого воспользуйтесь формой обратной связи в рубрике «[Консультация психолога](https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/)».

**Надежда Малинкина**

Пройдите тест на нашем портале и узнайте, балуете ли вы своего ребенка.

**1. Любовь и принятие**

Разумеется, вы любите своего ребенка, несмотря ни на что. Но знает ли об этом сам ребенок? Знает ли он, что вы его любите, принимаете и уважаете его выбор?

Проявляйте к ребенку любовь, даже если вы не можете делать это все время. Ребенок должен знать, что его любят и принимают, независимо от его преимуществ и недостатков. Безусловная любовь – это основа для того, чтобы ребенок смог вырасти уверенным в себе человеком.

Главное – уважайте своего ребенка как личность.

**2. Акцентируйте внимание на сильных сторонах, исправляйте недостатки**

Никто не идеален, и дети – не исключение. Но, чтобы воспитать уверенного в себе ребенка, вы не должны зацикливаться на недостатках.

Воспитание детей стоит нацеливать на развитие сильных сторон их характера. При этом ребенок должен чувствовать себя способным развиваться и выполнять различные задачи. В противном случае (например, ребенок плохо учится в школе, терпит поражения в спорте и т.д.) помогите ему увидеть свои сильные стороны. Расскажите ему, в чем он силен.

Это не означает, что вы не должны обращать внимания на все ошибки. Научите ребенка извлекать уроки из его ошибок, но особое внимание обращайте на его достижения. Это напомнит ребенку, что он может добиться успеха, если захочет.

**3. Не бросайтесь на помощь ребенку при первой трудности**

Родителям свойственно защищать своих детей и делать все возможное, чтобы они не чувствовали горечь поражения, разочарование или боль. Но бросаться на помощь ребенку каждый раз, когда он сталкивается с малейшей проблемой – плохая идея. Вы можете оказывать ему какую-либо помощь, но решать свои проблемы ребенок должен самостоятельно.

**4. Позвольте ребенку принимать решения**

Принятие решений – важный жизненный навык, который ребенок должен освоить, чтобы обрести уверенность в себе. Принятие решений воодушевляет ребенка, потому что он видит разные возможности и может выбирать то, что ему больше подходит. Но, пока зрелость еще не наступила, ребенок может не знать, как принимать решения.

Чтобы помочь ребенку научиться принимать решения, сначала предоставляйте ему два варианта на выбор. Например, шестилетней дочери вы можете предложить выбрать, что надеть в школу (разумеется, в разумных пределах). Но объясните ей, что она не может выбирать, идти в школу или нет.

Позволяя своему ребенку делать здоровый выбор (например, что надеть, какой фильм посмотреть и т.д.), вы также учите его брать ответственность за свои решения.

**5. Поощряйте и развивайте таланты ребенка**

У многих детей есть особые интересы. Одни любят музыку или танцы, другие от природы хорошо рисуют. Определите, в чем талантлив ваш ребенок, и развивайте его способности. Если ваш ребенок любит рисовать, запишите его в художественную школу. Если ему нравится какой-либо вид спорта – отдайте его в спортивную секцию.

Развитие склонностей и талантов ребенка отлично помогает укрепить его уверенность в себе.

**6. Давайте ребенку ответственность**

Один из самых эффективных способов укрепить уверенность ребенка в себе – давать ему небольшие задания, которые он точно сможет выполнить. Осознание того, что ребенок может выполнить что-то самостоятельно, может привести его в восторг. Когда вы легко выполняете какое-либо задание, не испытывая при этом трудностей, ваш мозг «заряжается» и готов к выполнению новых задач. Поэтому лучше всего поручать ребенку простые дела по дому. Не забывайте похвалить его, когда он сделает порученное дело хорошо.

Например, восьмилетнему ребенку можно поручить кормить собаку каждое утро. Когда он будет делать это без напоминания, похвалите его за это.

**7. Хвалите ребенка, когда он этого заслуживает**

Когда ребенок выполняет что-то не так, родители часто делают ему замечания. Но не менее важно хвалить его, когда он все делает правильно. Однако родители часто забывают об этом. Разумеется, не стоит хвалить ребенка за каждую мелочь, но если он приложил усилия и справился с задачей или делает что-то правильно в течение долгого времени, похвалите его.

Например, если ребенок в течение нескольких недель без напоминаний кормит собаку, оцените его усилия по заслугам. Даже простое «молодец» укрепит его уверенность в себе.

**8. Научите ребенка позитивному самовнушению**

Самовнушение – это внутренний диалог с самим собой. То, что мы себе говорим каждую минуту, сильно влияет на нашу самооценку и уверенность в себе. Наши мысли влияют на наши эмоции и на наши потенциальные успехи. Поэтому, если ребенок считает, что может справиться с каким-либо делом, его шансы на успех значительно возрастают.

Внушая себе позитивные мысли, маленькие дети учатся контролировать себя и добиваться успеха в жизни.

**9. Ставьте ребенку реалистичные цели**

Самый верный способ заставить ребенка сомневаться в собственных силах – давать ему задания, которые он не сможет выполнить. Но, если вы хотите, чтобы ребенок добился жизненного успеха и вырос здоровым и уверенным в себе, ставьте ему реалистичные цели, соответствующие его возрасту.

Например, если вы хотите, чтобы ребенок научился играть на фортепиано, это вполне реальная цель. Но нереально ожидать, чтобы он научился играть за месяц. В таком случае лучше ставить ребенку краткосрочные цели: выучить ноты, научиться играть простые мелодии и т.д. Но, если вы желаете, чтобы через месяц занятий ребенок выиграл музыкальный конкурс, вы настроите его на неудачу и разочарование, а не на уверенность в себе.

**10. Позвольте ребенку принимать собственные поражения**

Как бы вы ни старались, вы не сможете уберечь ребенка от неудач и поражений. Как и все люди, ваш ребенок время от времени будет терпеть неудачи, чувствовать боль и разочарование. И это нормально. В таких случаях недостаточно просто сказать ребенку: «Не вешай нос» или «Не принимай близко к сердцу».

Научите ребенка быть эмоционально гибким и спокойно принимать победы и поражения. Скажите ему, что иногда терпеть поражение – это нормально, и в следующий раз он может выиграть, если постарается.

Ребенок способен учиться на своих ошибках и исправлять их в следующий раз. Суть в том, чтобы объяснить ребенку, что неудачи – это естественно, и после них всегда можно найти способ достичь успеха.

**11. Будьте хорошим примером для подражания**

Вы не уверены в себе? Сомневаетесь в своих способностях? Если да, то как вы можете ожидать, что ваш ребенок вырастет уверенным в себе?

Дети делают так, как вы делаете, а не так, как вы говорите. Разберитесь со своими проблемами с самооценкой и уверенностью в себе и станьте для ребенка хорошим примером для подражания.

**12. Поощряйте ребенка выражать свои чувства**

Уверенный в себе ребенок может выразить свои чувства, не испытывая при этом дискомфорта и не проявляя излишней эмоциональности или агрессии. Уверенность в себе проявляется в том, чтобы выражать чувства здоровым образом, а также знать, когда нужно проявлять спокойствие.

Поощряйте ребенка выражать чувства в устной или письменной форме. Научите его сохранять спокойствие в трудных ситуациях. Объясните ребенку, что не стоит подавлять свои чувства, потому что они могут проявиться, когда он будет испытывать трудности.