****

***Как справиться с детским стрессом?***

*Взрослым кажется, что детство — счастливое беззаботное время. Какие у детей стрессы? Мы часто отрицаем даже стресс у самих себя или наших близких. Говорим: «Ты всё придумал, просто сядь и успокойся!». Но и взрослые, и дети оказываются в сложных ситуациях.*

Что может стать фактором стресса для ребёнка? Есть огромное количество совершенно разных причин. Бесконечные ситуации оценки (и речь идёт не только о школьных оценках), новые люди, конфликты внешние и внутренние, куча информации вокруг. Конечно, нам бы хотелось максимально оградить ребёнка от стрессов, но это невозможно, да и не нужно. Зато очень важно научить ребёнка справляться со стрессом.

**1. Не молчите, если заметили, что ребёнку плохо**

Дети не всегда способны описать свои чувства и это может дополнительно усиливать беспокойство ребёнка. Поэтому важно учить детей определять свои эмоции. Чем больше оттенков переживаний знает ребёнок, тем лучше. Назвать проблему — сразу же снять часть тревоги, которая с ней связана. Ведь если состояние как-то называется, значит, кто-то с этим уже сталкивался и способ решения наверняка есть. Если заметили, что ребёнка что-то беспокоит, скажите ему об этом. Спросите, что происходит. Если можете, называйте чувства, которые, как вам кажется, испытывает ребёнок. Только без осуждения и обесценивания, пожалуйста. Даже если повод кажется вам ничтожным. Смысл в том, чтобы дать ребёнку понять, что вы готовы говорить о проблемах, видите его переживания и вам не всё равно.

**2. Не читайте нотаций**

Это надо сделать спокойно и внимательно. Слушать о проблемах любимого человека всегда сложно, но постарайтесь быть спокойным и обойтись без обвинений, осуждения, чтения нотаций. Не говорите о том, как надо было поступить. Не объясняйте, что все проблемы — вообще ерунда. Попробуйте задавать как можно больше вопросов, чтобы рассмотреть ситуацию со всех сторон, узнайте, что почувствовал ребёнок, почему принял именно такое решение, чего хотел тогда, как бы хотел, чтобы было теперь. Иногда выслушать — достаточно для того, чтобы проблема сама начала таять. Иногда дети не хотят говорить — это нормально. Не настаивайте, просто дайте понять, что выслушаете его, когда он будет готов поговорить.

**3. Не пытайтесь найти решение проблемы за ребёнка**

Сделайте это вместе, но не делайте за ребёнка всю работу. Активное участие в поиске решения придаст ему уверенности в себе. Придумайте несколько возможных решений, обсудите их сильные и слабые стороны.

****

**4. Не зацикливайтесь на проблеме**

Уделив достаточно внимания обсуждению сложной ситуации, переведите разговор на более приятную тему: успехи ребёнка, его любимые занятия и прочее. Это поддержит его, послужит обращением к его собственному ресурсу, напомнит ему о том, что есть другая сторона жизни — где всё получается, где есть приятные эмоции и тёплые отношения. А значит, он может справиться со своей проблемой.

**5. Ограничьте стресс (если это возможно)**

Иногда стресс вызван ситуацией, которая повторяется регулярно. В этом случае нужно подумать, что можно изменить, чтобы минимизировать неприятные эмоции. Может, стоит пересмотреть расписание дополнительных занятий, чтобы не делать уроки по ночам. Или поменять преподавателя в музыкальной школе/тренера в спортивной секции/репетитора на более мягкого и компромиссного человека.

**6. Помните о физическом комфорте**

Если причина стресса — в исключительных обстоятельствах жизни, обратите внимание на физический комфорт ребёнка. Обращение к телу и его потребностям всегда даёт хороший результат. Важно иметь более или менее чёткий распорядок дня со всеми необходимыми остановками на еду и отдых. А ситуаций неопределённости, наоборот, лучше избегать. Если такого рода ситуации неизбежны, то нужно заранее проговарить всё, что о них известно (пойдём туда-то, проведём там столько-то времени, там будет тот и этот, делать будем то-то, а потом вернёмся домой).

**7. Вспомните о детстве ребёнка (да-да!)**

Ресурсным может быть обращение к более раннему детству и его радостям –совместные прогулки и просмотр любимых фильмов, вкусная домашняя выпечка, больше объятий. Иногда бывает полезно вспомнить ритуалы, которые сопровождали ребёнка в детстве (вроде чтения на ночь или молока с мёдом перед сном). Если ребёнок маленький, то можно чаще брать его на руки. Это как раз тот случай, когда может быть полезно говорить «мы» вместо «ты». Например: «мы с этим справимся», «у нас всё получится». Это даст ребёнку чувство защищённости и уверенности в своих силах перед лицом проблемы, с которой он столкнулся.

*Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!*

*Консультацию подготовила:*

*педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 9»*

*Шапкина Н.Г.*