Зайтова Регина Изгаровна

МБОУ Наримановского района «СОШ №6»

Учитель начальных классов

**Воспитание «стрессоустойчивости» у младших школьников.**

Жизнь и деятельность человека в условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием неблагоприятных экономических, социальных, профессиональных и других факторов. Все это сопровождается сильными негативными переживаниями, напряжением физических и психических функций. Социальная ситуация в школе в настоящее время такова. Что она наносит непоправимый вред здоровью ребенка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности.

Особенно незащищенными от неблагоприятных стрессовых воздействий оказываются дети младшего школьного возраста, которые не имеют достаточного опыта, чтобы справляться с трудными жизненными ситуациями. Такое положение приводит к появлению личностной и реактивной тревожности, снижению эмоциональной стабильности, самооценки, ухудшению уровня социальной адаптированности.

Одним из эффективных методических средств развития стрессоустойчивости личности, которое я использую в своей практике, является сказкотерапия. Сказкотерапия помогает в поиске смысла, в расшифровке знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Она стимулирует процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. «Сказка- ложь, да в ней намек- добрым молодцам урок». Это неоспоримо. В целях развития стрессоустойчивости сказку можно использовать как метафору. Текст и образы вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной психической жизни человека. Затем эти метафоры и ассоциации обсуждаются. Часто мы, учителя начальных классов, проводим рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке. Активную работу провожу с текстом, где обсуждается поведение и мотивы персонажа, которые служат поводом к обсуждению ценностей и поведения человека. Вводятся оценки и критерии «хорошо»- «плохо», «добрый»- «злой», «правильно»- «неправильно». Считаю важным проигрывание эпизодов сказки. Участие в этих эпизодах дает возможность ребенку почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации, изобразить и осознать их. На примере героев сказок, которые преодолевают множество препятствий, объясняю, что нельзя опускать руки при первой же трудности. Трудности для того и есть, чтобы их преодолевать.

Есть дети, для которых даже вызов к доске – стресс (Керимов Д., Амиров Д.).Оценки за контрольные работы, ответ у доски, самостоятельная работа некоторыми детьми воспринимается болезненно. Они неуверенны в себе. Стараюсь таким детям давать рекомендации:

1. Считай себя удачливым.
2. Не уклоняйся от принятия решения.
3. Люби себя.
4. Люби других.
5. Считай всё достижимым.
6. Доводи начатое до конца.
7. Не оправдывайся.
8. Отстаивай свои права.
9. Контролируй услышанное (остерегайся ненужной информации, избегай тех, кто всё время ссорится.)
10. Будь терпеливым.
11. Ты имеешь делать ошибки.
12. Развивай уверенность в себе.
13. Учись быть счастливым!
14. Добивайся своего. (Будь настойчив! Не отступай!)

Считаю, что важнейшим условием профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей, является обеспечение родителями безопасности психического состояния ребенка. С родителями, чьи дети особо подвержены стрессу, провожу беседы. Они должны:

1. Ограничить просмотр телепередач, особенно вредны фильмы без слов.
2. Ограничить прослушивание рок-музыки, она нарушает пропорцию внутреннего ритма ребенка.
3. Ограничить пребывание у компьютера, особенно до 8 лет.
4. Не позволять ребенку смотреть и слушать то, что вы считаете, не является образцом для подражания.
5. Ежедневно уделять внимание ребенку, разговаривать с ним, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читать и слушать с детьми классику.