**Воспитание оптимизма, как важнейшей составляющей**

**стрессоустойчивости дошкольников**



Способность видеть во всѐм позитивные стороны помогают людям меньше реагировать на негативные ситуации, повышать тем самым иммунитет к стрессовым ситуациям. Учитывая, что ребѐнок не рождается оптимистом или пессимистом, задача взрослых – сформировать у него это личностное качество с детства.

Воспитание оптимизма – это важнейшая составляющая стрессоустойчивости дошкольника. Склонность видеть в жизни позитивные стороны приводит к тому, что в конкретных ситуациях человек меньше замечает неблагоприятные компоненты. Уверенность в достижении позитива помогает не впасть в депрессию и пассивность, а надеяться и действовать.

**Формирование позитивного мышления**.

Существует несколько приѐмов развития позитивного мышления.

*Во-первых*, можно создать альбом «Это я»(Странички альбома «Это Я»: – Это Я (фотографии и/или рисунки); – Меня зовут…(имя, аппликация с именем, значения имени); – Мои родители (имя, фотографии и/ или рисунки); – Я живу…; – «Мой портрет в лучах солнца» или «Какой Я?» (ладошка ребенка – в середине маленькая фотография, на каждом пальчике указана хорошая черта); – Я люблю…; – Я хочу…(рисунок и рассказ); – Я научился…(рисунок и рассказ); – Я хожу в детский сад…(рисунок и рассказ); – Я увлекаюсь…(рисунок и рассказ).

Данная методика способствует активизации мыслительного поиска позитива в жизни. Прием такого рисования побуждает ребенка обратиться к своему внутреннему миру, осознать и перенести на бумагу важные для него эмоциональные ситуации.

*Во-вторых*, важно отмечать в памяти детей приятные события в жизни, например праздник, день рождения, долгожданные поездки или неожиданные приятные сюрпризы. *В-третьих*, в ежедневных жизненных ситуациях обозначать приятные моменты. Можно похвалить игрушку, слепленную из пластилина, вместе восхититься красотой города или сада.

**Способы преодоления стрессов у детей дошкольного возраста**:

*Формировать эмоциональную устойчивость и волевую регуляцию поступков (*1.Чтение сказок; 2.Совместные праздники с семьей (дни рождения); 3.Рисование или творческая деятельность совместно с родителями. «Изобрази свой страх или радость на листке бумаги»).

*Формировать позитивное отношение к окружающим* (1.Беседа родителей с детьми о добром и светлом будущем; 2.Прогулки с детьми, разговоры об окружающем мире; 3.Беседы на тему: «Чего больше всего боятся дети»).

На заметку взрослым:

* Если ребѐнка часто критикуют—он учится осуждать.
* Если ребѐнку часто демонстрируют враждебность—он учится драться.
* Если ребѐнка часто высмеивают—он учится быть робким.
* Если ребѐнка часто позорят—он учится чувствовать себя виноватым.
* Если к ребѐнку часто бывают снисходительны—он учится быть терпеливым.
* Если ребѐнка часто подбадривают—он учится уверенности в себе.
* Если ребѐнка часто хвалят—он учится оценивать.
* Если с ребѐнком обычно честны—он учится справедливости.
* Если ребѐнок живѐт с чувством безопасности-- он учится верить.
* Если ребѐнка часто одобряют—он учится к себе хорошо относиться.
* Если ребѐнок живѐт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным—он учится находить в этом мире любовь.

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Воспитание оптимизма, как важнейшей составляющей стрессоустойчивости дошкольников**

Оптимизм как личностная черта способствует более счастливой и результативной жизни человека. Оптимизм помогает человеку не только в стрессовой ситуации, но и в жизни в целом. Ребенок не рождается оптимистом или пессимистом. Это личностное качество воспитывается, формируется с детства:

-важно отмечать в памяти детей приятные события в жизни (дни рождения,

долгожданные поездки, или неожиданные приятные сюрпризы).

-в ежедневных ситуациях обозначать приятные моменты (похвалить поделки или игрушки, сделанные самими детьми из пластилина или другого бросового материала).

Можно создать альбом «Это я».

Странички альбома «Это Я»:

– Это Я (фотографии и/или рисунки);

– Меня зовут…(имя, аппликация с именем, значения имени);

– Мои родители (имя, фотографии и/ или рисунки);

– Я живу…

– «Мой портрет в лучах солнца» или «Какой Я?» (ладошка ребенка – в середине маленькая фотография, на каждом пальчике указана хорошая черта);

– Я люблю…

– Я хочу…(рисунок и рассказ);

– Я научился…(рисунок и рассказ);

– Я хожу в детский сад…(рисунок и рассказ);

– Я увлекаюсь…(рисунок и рассказ).

Данная методика способствует активизации мыслительного поиска позитива в жизни. Прием такого рисования побуждает ребенка обратиться к своему внутреннему миру, осознать и перенести на бумагу важные для него эмоциональные ситуации.

Ребенок, слушая рассказы других детей о том, что их порадовало, «заражается», открывает повод для своей радости. Встречаясь потом с ними в жизни, он уже с большей вероятностью также почувствует радость.

Общими причинами стресса у детей могут быть: развод родителей, расставание с дорогими людьми, смерть близкого человека, катастрофы, травмы, детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т.д.), применения насилия, появление нового ребенка в семье, переезд, гибель домашнего животного, поступление в детский сад, конфликты с другими детьми или воспитателями детского сада.

Есть такая личностная черта, как стрессоустойчивость, которая способствует тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызывали стрессовой реакции, а переживания стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека.

Стрессоустойчивость необходимо формировать уже в дошкольном возрасте. Ее фундамент составляет наличие у человека самопринятия или любви к самому себе со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие – это жизненная опора человека.

Например, если ребенок принимает себя, любит себя таким, каков он есть, то в ситуации, когда его ругает воспитатель (родитель), он склонен думать примерно так: «Да, я тут плохо поступил, но поскольку я хороший, меня все равно простят» или «Зачем меня ругают, ведь знают, что я – «хороший» и нечаянно сделал это».

Если же у ребенка низкий уровень самопринятия, то он начинает думать: «Да, я плохой, все это видят». То есть порицание взрослого накладывается на внутреннее непринятие самого себя, и ребенок «разрушается изнутри», ему становится особенно плохо.

Самопринятие – это практически первая в онтогенезе (развитие человека в процессе жизни) личностная черта, которая складывается у ребенка.

Выделяется несколько механизмов, по которым формируется самопринятие.

Первый механизм – принятие, усвоение дошкольниками безусловного отношения к самому себе со стороны значимых людей. Прежде всего, это родители или другие родственники, воспитатели. Дошкольник воспринимает и усваивает «обратную связь», которую дает ему взрослый. Ему приятны ласковое обращение, слова, поцелуи, объятия, касания, улыбка, внимание, добрый и заинтересованный взгляд. Если этих позитивных связей достаточное количество, то у него формируется безусловное принятие самого себя. Поэтому родителям и воспитателям так важно постоянно показывать любовь, делать ее видимой, слышимой и ощущаемой.

Второй механизм – собственное восприятие и оценка глубоко сущностных, очень личных сторон самого себя. К числу таких характеристик можно отнести собственное имя, тело и семью. Их ребенок не может изменить, они неотделимы и поэтому воспринимаются как «я сам и есть». И очень важно, чтобы дошкольник принимал их.

Так, личное имя играет огромную роль. Оно обозначает человека в целом, а не отдельные характеристики. Все действия, успехи и неудачи человека связываются с ним, оно постоянно звучит в общении. Если ребенку не нравится его имя, то это может быть мощным и постоянным источником неприятия самого себя, некого дискомфорта, страдания и даже злости. Поэтому задачей родителей и педагогов должно стать создание условий для того, чтобы ребенок принимал свое имя и радовался ему.

Восприятие и оценка – второй важный источник самопринятия.

Если человек ощущает себя физически непривлекательным, тело является источником боли, страдания или неспособности делать что-либо, то самопринятие уменьшается, человек может начать стыдиться или унижать себя. Педагоги и родители должны приложить специальные усилия, чтобы тело ребенка не стало для него источником психологического страдания. К числу таких действий относится забота о здоровье ребенка, его физическом развитии в соответствии с его возможностями, о развитии гигиенических навыков и умений заботиться о своем физическом состоянии и здоровье.

Нельзя критиковать или ругать телесные признаки ребенка (редкие волосы, «руки-крюки», кривые ноги), особенно когда это изменить нельзя. Взрослый, не называя какой-либо проблемы, может предпринять меры для ее устранения либо профилактики. Например, не говорить «не горбись, не ходи как крючок», а привлечь внимание к занятиям плаванием, танцами и т.п., рассказывая о том, как важно научиться хорошо плавать. Особая значимость восприятия в семье в формировании самопринятия ребенка обусловлена тем, что человек идентифицируется с теми социальными общностями, в которые входит или хочет входить.

Несколько известных советов, или о чѐм мы должны помнить!

1. Иногда вовремя оказанная поддержка, доброе слово, простое выражение понимания и сочувствия способны творить чудеса.

2. Часто сознание того, что ребѐнок дома один или где-то гуляет без присмотра, является причиной сильного беспокойства. Если подобный страх возник, надо вспомнить, что вы не одиноки и можете рассчитывать на помощь, надо только уметь за ней обратиться.

3. Обучать детей надо на собственном положительном примере. Видя, какие меры предосторожности вы предпринимаете, дети схватывают, запоминают их и затем начинают применять самостоятельно.

Совершенно очевидно, что важную роль в жизни и благополучии семьи играют эмоции. Эмоции помогают приспособиться к той или иной ситуации. Вот почему необходимо, чтобы ребѐнок умел понимать свои чувства и управлять ими. Что значат для родителей эмоции ребѐнка? Малыш грустный или разгневанный —значит, у него что-то не в порядке. Если радуется и выглядит счастливым — значит, в его мире всѐ хорошо. Эмоции ребѐнка — это «послание» окружающим его взрослым о своѐм состоянии.

На помощь приходят сказки. Сочинение сказок помогает ребѐнку пережить сложные жизненные ситуации. Сказка способна подготовить ребѐнка к болезненной, но неизбежной ситуации—отъезду мамы, походу на прививку поликлинику, для сдачи анализа крови, уложить спать быстро и без капризов. Дети всегда открыты сказке. С еѐ помощью всегда можно дать совет, помочь взглянуть на проблему по-другому, подтолкнуть ребѐнка к творческому поиску и к попытке самостоятельно ответить на свои вопросы, дать информацию, которую ребѐнку было бы трудно воспринять без сказочной обѐртки.

На заметку родителям и педагогам:

* Если ребѐнка часто критикуют—он учится осуждать.
* Если ребѐнку часто демонстрируют враждебность—он учится драться.
* Если ребѐнка часто высмеивают—он учится быть робким.
* Если ребѐнка часто позорят—он учится чувствовать себя виноватым.
* Если к ребѐнку часто бывают снисходительны—он учится быть терпеливым.
* Если ребѐнка часто подбадривают—он учится уверенности в себе.
* Если ребѐнка часто хвалят—он учится оценивать.
* Если с ребѐнком обычно честны—он учится справедливости.
* Если ребѐнок живѐт с чувством безопасности-- он учится верить.
* Если ребѐнка часто одобряют—он учится к себе хорошо относиться.
* Если ребѐнок живѐт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным—он учится находить в этом мире любовь.

Достаточно вспомнить русские поговорки «Что русскому хорошо—то немцу смерть» или «Слона-то я и не приметил», которые подчѐркивают различия между людьми в восприятии и понимании одной и той же ситуации. Специальные экспериментальные психологические исследования подтверждают, что есть личностные характеристики, которые способствуют либо препятствуют развитию стрессовых реакций человека.

Такая личностная черта, как стрессоустойчивость, способствует тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызывали стрессовой реакции, а переживание стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека.