Адаптация школьников после летних каникул

Первое сентября – день знаний и начало учебного года. Три беззаботных месяца летних каникул пролетели как один день. Но уже второго сентября начинаются школьные будни и ребенку, который отдыхал три месяца, ни о чем, ни думая, приходится адаптироваться к рабочим будням. Психологи называют сентябрь достаточно кризисным месяцем для учеников. Даже не смотря на то, что было лето, и дети отдыхали и набирались сил, усталость, недомогание и упадок сил – постоянные спутники начала учебного года. При всем при этом родители достаточно часто и не догадываются о таком состоянии психики своего ребенка и не понимают, почему после каникул их ребенок быстро устает и не желает учиться. Адаптация к школьным нагрузкам после долгого отдыха – это закономерный процесс, и у каждого школьника он происходит по-разному. В период адаптации ребенок старается привыкать снова рано вставать, длительное время сидеть на уроках, заниматься уроками после школы. Родители в свою очередь должны проявлять чуткость и заботу, они в какой-то мере проходят период адаптации к школе вместе со своим ребенком. Период адаптации зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребенка. Но если придерживаться определенных рекомендаций, то можно стадию адаптации пройти намного легче и безболезненней как для ребенка, так и для учителей и родителей.

Рекомендации родителям

Правильный режим дня – это основа успешной адаптации. Американские ученые провели исследование и выясняли, что здоровый и продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной учебной деятельности. В связи с этим примерно за две – три недели до начала учебных будней, малыша необходимо постепенно возвращать к распорядку дня как в школьное время, то есть рано ложиться и рано вставать. Ситуация успеха – это основной двигатель учебного процесса. Для того чтобы помочь своему ребенку намного легче перенести период адаптации и более спокойно втянутся в учебный процесс нужно создать для него ситуацию успеха. Первое время, встречая своего малыша со школы, не спрашивайте его об оценках, которые он получил. Постарайтесь сконцентрировать его внимание на знаниях, которые он получил.

Любовь и забота о своем малыше – это самый лучший антидепрессант для него. Самое главное для каждого ребенка чтобы родители показывали свою любовь и заботу. Также рекомендуется в первый месяц учебы не посещать различные кружки и секции, которые являются дополнительной нагрузкой для ребенка. Нужно помнить, что малыш, который окружен теплотой и заботой своей семьи, может справиться с любыми трудностями. Нормальное питание залог нормальной учебы. Правильное питание ребенка обеспечивает мозг всеми необходимыми питательными веществами, что очень важно в период обучения. Самой нужной «пищей для мозга» в особенности во время активной умственной деятельности являются холин и лецитин. Данные элементы в достаточном количеств содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Но в случае, если ваш ребенок не ест эти продукты, то в настоящее время существуют специальные пищевые добавки содержащие холин и лецитин которые можно приобрести в аптеках. Также достаточно важным элементом для работы головного мозга является магний, который содержится в орехах, гречке, бананах, семечках и печеном картофеле. Главной целью, к которой должны стремиться родители в период адаптации их ребенка к школе, это не зародить в душе ребенка негативное отношение к школе и чтобы дети не возненавидели школу, так как обратный процесс намного сложнее.

 **Игры – от стресса и других неприятностей**

У детской психики много удивительных свойств, а одно из них – способность к самоорганизации. Душа ребёнка настроена на радость и мир, а если что-то нарушалось, иногда достаточно лишь немного ей помочь, задать направление, дать средство – и гармония быстро восстановится. Главное – не мешать, а поддержать.

 Очень простые занятия, о которых вам расскажу, помогут вашим детям (да и вам самим тоже) расслабиться, успокоиться, снять навалившийся стресс, обрести душевное равновесие. Давно известно, что сыпучие и «липучие» материалы благотворно влияют на нервную систему – и вот почему. Чтобы поработать пальчиками, волей-неволей придется разжать кулаки («кулак» - то самое нервное напряжение, в которое загоняет нас стресс). Кром того, неспешные творческие задания делают и мысли неспешными, отвлекают и создают дистанцию между самим человеком и тем событием, которое вызвало стресс. Оно становится немножко «не нашим», мы смотрим теперь на него как бы со стороны, мы «отвязываемся» от него и от тех неприятных эмоций, которые оно породило.

 Мало того, в то самое время, когда лепим, и мнём, и пачкаемся красками, мы, отвлекаясь от внешнего мира, получаем возможность посмотреть на себя изнутри. Понять – осознать, что же там, в душе, происходит. Понять, осознать и *отпустить.*

 Осознать свои переживания – дело для детей нелёгкое.

Но когда это у них получается, когда негативные чувства, «сидящие» в душе, осознаны и пережиты, освобождается целительная энергия. И тогда происходит «внутренне очищение» - древние мудрецы называли это «катарсис».

 ***Вот несколько приёмов помощи ребёнку, который пережил стресс.***

**Раскрась-ка!**

Приготовьте гуашь, несколько блюдечек и губку из поролона. Губку разрежьте на несколько частей: сделайте столько кусочков, сколько будет у вас красок. ( Впрочем, некоторым детям хватает и одного кусочка поролона, просто к концу занятия он становится радужным).

 На чистый лист бумаги переведите какой-либо рисунок (с помощью трафарета крупного или копирки). Разлейте гуашь по блюдечкам. (Если будет трудиться малыш – вполне достаточно и пары цветов). Не забудьте про униформу: оденьте ребёнка так, чтобы не было жалко, если он весь перепачкается. Потому что во время такого творчества не должно быть *никаких замечаний, наставлений, назиданий - никаких!* Ваше дело - показать, как обмакивать губку в краску и прикладывать, и вести-рисовать по листу; дело ребёнка – раскрашивать.

 Ребёнок рисует, а вы отдыхаете. Вполне вероятно, что, увлекшись, ребёнок откинет в сторону губку и начнёт рисовать прямо пальцами. Не останавливайте и не мешайте, даже если вместо листа юный художник использует собственные руки. Радуйтесь: человек успокаивается.

Это не брызги красок и не мазня, это обида, растерянность, неуверенность, это выплёскивается то затаённое, что мешает ему сейчас.

 Кто-то рисует на маленьком листике, а кому и большого листа маловато.

 Многие дети рисуют с размахом, создавая просто-таки монументальное полотно. Если ваш ребёнок из таких - берите листы покрупнее. Можно лист ватмана, а можно просто недорогие обои. Иногда и заготовки-рисунка никакого не требуется: какое удовольствие расцвечивать красками монотонное поле листа! Просто – расстилаете лист прямо на полу и - вперёд! К гармонии.

**Сотри свой стресс**

Сотри – в буквальном смысле слова.

 Сначала ребёнок рисует простым карандашом рисунок под названием: «Мне грустно» (или «плохо», «тревожно», то есть рисует то самое чувство, которое в нём сидит). Нарисовал, посмотрел, вам показал, и - достаточно.

Теперь дайте ластик (стирательную резинку) и предложите этот рисунок стереть.

 Объясните, что вот так же, как он распорядился рисунком, он может распорядиться собой. Своим настроением, своими эмоциями. Главное – нужный ластик найти.

**Рисуночная история**

 Предложите ребёнку на выбор карандаши, фломастеры, мелки, краски и кисточки разного размера. Пусть он рассмотрит и выберет, что ему нравится (одно или несколько, комбинацию материалов).

 Ребёнок рисует, а вы наблюдайте, что вырисовывается на листе. Можно задавать уточняющие вопросы (если ваш ребёнок не против): «А это кто у тебя получается?», «Он добрый или сердитый?», «Что его рассердило?» и т. п. Когда работа закончена, рассматривайте вместе. На что похоже это и то? Выберете что-нибудь из нарисованного и – начинайте разговаривать от лица этого самого нарисованного персонажа. Нет людей и зверей? Ну и что, даже линия и кружок могут стать говорящими. Постарайтесь втянуть в разговор вашего ребёнка; будет прекрасно, если он тоже заговорит, и тоже от имени кого-то. Что выйдет? Какая-нибудь история. А пока её сочиняете, то есть разговаривают ваши рисуночные герои, рисунок можно продолжить. Так 2злая» линия (или трещина, или змея) может превратится в незлого ужа, в колечко и даже в подоконник родного дома, на котором стоят цветы.

**Кап-кап, ляп-ляп**

 Для этого занятия желательно взять разноцветные листы бумаги, но если нет под рукой, можно и белую. Итак, возьмите бумагу и краски в тюбиках, так удобнее не используя кисточки «выкапывать» настроение на бумагу.

 Предложите своему ребёнку что-нибудь нарисовать. Если сам не рисует, вы начинайте, а он заинтересуется и к вам присоединится. Ведь это так просто: водить тюбиком по листу или капать на этот лист из цветного тюбика. Сложного создавать ничего не нужно, достаточно сделать круг, линию или обычную кляксу. А потом начинайте главное.

 Предложите ребёнку сложить этот лист пополам.

 Потом предложите сделать волшебные пассы и произнести волшебные слова, и лист аккуратно разворачиваете. И любуетесь на ваш удвоившийся рисунок. Можете предполагать и угадывать, что получилось? Бабочка, домик, цветы или волшебный самолёт.

 Если ребёнка обидели, если у него полоса неуспехов (например, в той же школе), такие занятия помогают поднять самооценку. Рисунок с каплями всегда получается хорошо.

**Сыпучие игры**

 В психотерапии занятия с песком пользуются необычайной популярностью. Если нет под рукой песка – можно взять обыкновенную манку. С манкой удобно играть на малой территории, например, когда вы заняты делом на кухне. Посадите ребёнка за стол, насыпьте в большую небьющуюся посуду крупы… Маленькие дети любят крупы перебирать, пересыпать из одной емкости в другую.

 А можно взять картонный лист, намазать его клеем и предложить ребёнку сделать какой-то узор. Снегопад, метель у малыша прекрасно получается, ребёнок постарше может создать что-нибудь посложнее.

 Если ребёнку захочется, можно выкладывать из крупы какой-то определённый рисунок. Для этой цели удобно использовать набор разных круп: гречку, рис, пшено.

 Вместо клея можно покрыть картон тонким слоем пластилина – и опять-таки выкладывать свой рисунок. Это удобно тем, что в любую минуту его можно отложить и продолжить потом, под настроение.

 Обратите внимание! Успокаивает лучше песок или манка – совсем мелкая моторика. Так что если с манки ребёнок переключится на другие крупы, это уже положительный признак. Душевное равновесие почти восстановлено.

**«Тестовое» настроение**

Тесто, в отличие от глины, удобно тем, что после лепки ребёнка не придётся срочно отмачивать в ванне. Тесто податливо, оно приятно на ощупь, его можно мять, отщипывать от него кусочки и снова соединять. Детям нравится, особенно малышам.

 Можно лепить просто так, что получится: колбаски, героев сказки, животных, автопортрет. А можно слепить портрет своего настроения.

 Причём порядок такой: сначала лепите «портрет» того, что вам НЕ нравится, что угнетает. Вашего первоклашку, например, обидел приятель. «Какая она, обида? Как она выглядит? Попробуй слепи». А вы, например,

 Сможете в это время вылепить свою усталость или озабоченность.

 Слепили? Ломайте и мните. Мните и лепите опять. Если ломать вам фигурки не захочется, не ломайте, а переделывайте. Доделать так, чтобы «обида» превратилась в «прощение», «усталость» - в «силу».

 Теперь этап следующий: вы лепите что-нибудь позитивное – например, Радость, Силу, Хорошее настроение. Можно фигурки раскрасить (опять таки, меняя «минус» на «плюс»). Главное, чтобы ребёнок понял (почувствовал): он ваятель своего настроения, он сам может его « доделывать» и менять.

***Рецепт солёного теста***

Замесите тесто. 300 г муки, 300г соли, 1ст.л. растительного масла, 200 г воды. Всё смешать и хорошенько вымесить. Хранить готовое тесто желательно в холодильнике.

 Готовые фигурки можно покрасить гуашью. Чтобы раскрашенная поделка получилась яркой и блестящей, добавьте в гуашь сырой яичный белок.

**Как помочь ребёнку в преодолении стресса**

Стрессовая реакция может проявиться в любой ситуации; предугадать её появление не возможно. Один ребёнок бурно реагирует на замечание учителя, сделанное спокойным тоном, а другому нипочем разносы у директора и вызов в школу обоих родителей. Это связанно не только с темпераментом и состоянием нервной системы, но в большей части зависит от психологических особенностей, которые формируются как раз в результате ситуаций, в которые попадает ребёнок. Если он уже не раз сталкивался с проблемой, которую не мог решить, то и в пятый, и в десятый раз он её не решит, а наоборот, испугается. И чем дальше будет заходить дело, тем интенсивнее он будет реагировать на стресс. Поэтому задача родителей – понемногу формировать у ребёнка своеобразную защиту от стресса. А для этого всё – таки необходимо приручать чадо к трудностям и различным жизненным перипетиям.

Второе, что необходимо запомнить: ребёнок закрепляет свой успех или неуспех в борьбе со стрессом, ориентируясь не только на собственные переживания по этому поводу, но и на отношения к свершившемуся событию родителей. Например, мальчик получил тройку на контрольной работе, которую называют тестированием (хотя это настоящий экзамен), в английскую школу. Он сам очень расстроен, а тут ещё мама, не контролируя своих эмоций, выговаривает сыну: «Я денег не жалела на репетиторов, а ты всё перепутал и забыл, чему тебя учили. Ты не можешь сконцентрироваться в нужный момент, поэтому провалился».

Ребёнок верит свое маме, что он невнимательный и не может сосредоточиться, когда нужно. Поэтому в следующий раз, когда мальчик или девочка окажутся в трудной ситуации, то уже будет бояться её. Эта неуверенность будет крепнуть с каждым подобным случаям и может закрепиться так прочно, что станет чертой характера на всю жизнь.

Как должна была отреагировать мама в таком случае? Во – первых, не считать ситуацию критической, даже если успехи сына в школе были её заветной мечтой. Ей следовало поддержать ребёнка в трудный для него момент. Ведь это ему учиться, а не ей. Ребёнок должен осознавать, что учёба – это его дело, а не родительское, поэтому ответственность за неё должен нести он. А вот помочь ему в этом – святая обязанность родителей.

Итак, реакция должна быть примерно такой: «Мне очень жаль, что ты не очень хорошо написал контрольную работу, но экзамен – это всегда волнительно, и я прекрасно понимаю, как тебе было трудно. В следующий раз у тебя обязательно получиться, потому что репетитор тебя хвалит, а значит, знания у тебя есть. Найдём другую школу или я попробую поговорить с завучем, чтобы тебя испытали ещё раз. А ты проанализируешь свои ошибки и сделаешь с репетитором вывод. Ты согласен, сынок?»

Такая поддержка вселит в ребёнка уверенность, и ситуация уже не покажется ему столь критической, ведь выход найден. Он поймёт, что из любой ситуации можно выбраться, если не паниковать, не обвинять не кого, себя в том числе. Так происходит адаптация к трудностям, но к сожалению, современные родители слишком тщеславны. Они хотят, чтобы дети учились в престижных школах, посещали музыкальные школы и спортивные секции и везде были лучшими. А дети должны выполнять их жизненный план, даже несмотря на своё нежелание и неспособность заниматься тем или иным. Не отвечающие родительским требованиям дети подвергаются обвинением в глупости, лени и т. д. В результате они всё-таки заканчивают престижные школы, но в жизни это им вряд ли пригодиться, ведь плата за это слишком высока – заниженная самооценка и неуверенность в себе. Родители вправе приписать успех себе – они откровенно хвастаются, дескать, столько сил затратили, чтобы ребёнок выучился. Но ребёнок, как я уже говорила, должен учиться сам и для себя. Только тогда он почувствует свою ответственность и научиться преодолевать трудности, добиваясь цели. Тогда у ребёнка сформируется внутренняя свобода, он не будет бояться двоек, бояться провалиться на экзамене, всегда найдёт выход из ситуации и сумеет добиться успеха в любом важном для него деле.

**Детский стресс и как с ним бороться**

Прочитав главу о закаливании стрессом, многие родители могут подумать, что стресс однозначно полезен. Но нельзя рассчитывать на то, что ребёнок будет всегда справляться со своими проблемами сам, и самостоятельно начнёт преодолевать трудности. В некоторых случаях это, возможно, и произойдёт, но чаще всего стресс оказывается сильнее детских возможностей. Напомню, что современная жизнь более жестока к детям, чем это было каких-нибудь 20-30 лет назад. Рисковать можно только в самых крайних случаях, а лишать ребёнка своей поддержки нельзя никогда. И крошечный малыш, и серьёзный первоклассник, и вспыльчивый подросток – все они одинаково нуждаются в понимании и эмоциональной поддержки близких людей. Люди, которые в детстве были этого лишены, оказываются беспомощными перед травмирующими ситуациями, не могут до конца побороть их.

 Особенно нуждаются в любви и поддержке родителей дети дошкольного и младшего школьного возраста, потому что у них ещё совсем мало жизненного опыта, они не умеют решать проблемы и бороться с трудностями. Помогите ребёнку сделать первый шаг на этом нелёгком пути, но не шагайте за него.

 Узнать о том, что ваш ребёнок испытывает стресс, вы можете по признакам. Выделяют три стадии развития стресса, которые нужно уметь вовремя заметить.

**Стадия тревоги**

 Это своего рода готовность к развитию посттравматических нарушений ( имеется в виду психологическая травма). То, что ребёнок находится на этой стадии, не совсем заметно, поскольку его состояние внешне практически ничем не отличается от обычного. Однако, если вы будете внимательны, вы заметите, что ребёнок излишне напряжён и насторожен, хотя вполне нормально чувствует себя, нередко находясь даже в приподнятом расположении духа. Более того, его весёлость может быть странной и неадекватной, особенно в свете той стрессовой ситуации, которую он пережил и о которой вам известно. Другое дело, если вы ничего не знаете о причинах стресса, тогда вам придётся ещё труднее. Но материнская любовь и интуиция помогут рассмотреть в настроении вашего ребёнка едва уловимые нотки «переигрывания». То есть, ребёнок на начальной стадии как бы старается «назло» создавшейся ситуации быть невозмутимым, его поведение становится совершенно противоположным той естественной реакции на стрессовый раздражитель, которую обычно проявляет человек. Для этого нужны большие силы, поэтому в этот период мобилизуются все ресурсы организма ребёнка. В результате его здоровье может кратковременно улучшиться, в этот период нередко «проходят» или значительно уменьшаются проявления хронических заболеваний. Но это не настоящее исцеление, а очень обманчивое и опасное явление. Оно является подготовкой к серьёзному нарушению в состоянии здоровья ребёнка - психического или физического.

**2.Стадия сопротивления**

 Вторая стадия развития стресса уже более явственно даёт о себе знать. В это время первоначальная «эйфория» исчезает и душевный подъём спадает. У ребёнка уже слегка заметна небольшая усталость, пришедшая на смену первой неадекватной реакции на стресс. Самочувствие ребёнка всё ещё хорошее. Родители, которые совершенно не интересуются жизнью и настроением своего сына или дочери, конечно, не заметят таких отклонений в его поведении. Но уже в этот период организм по-другому реагирует на произошедшие события: он начинает работать, как бы готовясь к предстоящим трудностям, постепенно настраиваясь на них, поэтому внутренние ресурсы и энергия расходуются более экономно.

**3. Стадия истощения**

Эту стадию невозможно не заметить, она опасна тем, что время уже упущено, ведь произошли большие изменения в организме ребёнка, сильно истощенным за это время. У малыша или подростка уже нет больше сил на борьбу, потому что защитные механизмы его организма истощились и не могут больше выполнять свою функцию. Ребёнок исчерпал всю свою энергию – духовную и физическую. Ребёнок теряет аппетит, сон, испытывает безотчётный и вполне обусловленный страх, который не даёт покоя ни днём, ни ночью. Но этим не ограничиваются последствия стресса: повышенная тревожность и навязчивые мысли, раздражительность и пугливость, вспышки гнева и плаксивость, снижения настроения и апатия – вот далеко не полный перечень разрушающего воздействия стресса на ребёнка. Все эти симптомы, если их не замечать, не пройдут сами собой, а станут неотъемлемой чертой личности, перейдя в стойкие невротические реакции.

 Третья стадия развития стресса – самая опасная, которую трудно остановить самостоятельно без помощи специалистов.

**Признаки посттравматического расстройства ребёнка**

1. Событие или явление, которые стали для ребёнка стрессовыми ситуациями, вновь и вновь переживаются им, всплывая в сознании и разговоре. Они могут проявляться в игре и в повседневной жизни. Например, первоклассница пережила сильный стресс, когда учительница при всём классе обвинила её в воровстве. Играя с подружками, она то и дело возвращается к этой теме, говоря девочкам, которые берут у неё вещи, что они воруют игрушки или книжки, т. е. произносит это слово. У ребёнка возникают навязчивые чувства, которые повторяют те ощущения, что он переживал во время психологической травмы. Ему может видеться сходная ситуация в обыденной жизни, он начинает подозревать своих близких или приятелей а том, что они могут обвинить его в чём-то ужасном, предать или сделать больно. У ребёнка возникает не только психологический дискомфорт, но и физиологическая реакция на давно прошедшую стрессовую ситуацию: спазмы в желудке, головные боли и другие явления.

2. Возможна и другая реакция ребёнка на прошедшее травмирующие событие. В этом случае наоборот, он начинает избегать разговоров, мыслей, мест и людей, которые могут как-то напомнить или быть связаны с пережитым стрессом.

3. Ещё один характерный симптом, присущий некоторым детям: они вдруг забывают само событие, вызвавшие стресс. Остаются только невротические реакции и психологический дискомфорт.

4. Ребёнок становится равнодушным к жизни, теряет интерес к занятиям, которые раньше увлекали его, перестаёт испытывать удовольствие от игр и общения со сверстниками.

5. Некоторые дети замыкаются и уходят в себя, словно отгораживаясь от всех. Из-за этого у них появляется или ещё больше обостряется ощущение собственного одиночества. Чтобы вы не делали, ребёнок не идёт на контакт, отмалчивается или отделывается ничего не значащими словами. Вы не в состоянии его расшевелить и заинтересовать чем-то. Он весь погружён в свои собственные мысли и воспоминания о случившимся травмирующем событии.

6. Меняется эмоциональное состояние ребёнка. Он уже не может как прежде, переживать сильные чувства и эмоции, не способен на яркие вспышки радости и гнева. Создаётся впечатление, что ребёнок находится во сне.

 Ребёнку кажется, что такое состояние будет его преследовать постоянно. Он не может понять, что оно пройдёт, поэтому ему трудно представить своё будущее, лишенное переживаний. Он как бы слился с этой ситуацией в одно целое, поэтому его дальнейшая жизнь кажется ему непонятной. Ребёнок очень испуган этим и совершенно не поддаётся на ваши уговоры и объяснения. Он не может понять, почему произошедшее случилось именно с ним. В этом состоянии ему действительно трудно объяснить, что его жизнь вскоре изменится и войдёт в привычную колею, что он вновь станет весёлым и жизнерадостным.

**Помощь должна прийти вовремя**

Недаром говорят, что все мы родом из детства. Наши комплексы, страхи и тревоги являются отголосками тех стрессов, которые мы испытали, будучи детьми и подростками. Пережитые в детстве травматические события не забываются. Мало того, они вновь и вновь притягивают к себе человека, заставляя с новой силой переживать случившееся в прошлом событие.

 Но это происходит в том случае, если стрессовая ситуация осталась без разрешения, а ребёнок без помощи.

 Иногда психологическая травма настолько сильна, что не даёт ребёнку развиваться, и он действительно останавливается в личностном развитии. В результате, даже будучи взрослым, он испытывает те же проблемы, что в детстве, из-за того, что остался безвольным, инфантильным, нерешительным, зависимым от чужого мнения.

 Психологическая травма, нанесённая ребёнку в детстве, может сыграть роковую роль в его дальнейшей жизни. Преследуя ребёнка своей неразрешённостью и оставаясь непонятной ему, она будет диктовать ему жизненный сценарий, направленный на саморазрушение. Это происходит потому, что ребёнок ощущает собственную вину за происшедшее. Именно у таких людей развивается склонность к суицидам, алкоголизму, наркотикам и противоправному поведению. Некоторые люди стремятся повторить травмирующую ситуацию, чтобы по - другому отреагировать на неё. Этим объясняется то, что с ними часто что-то случается: они просто ищут травмирующих ситуаций.

 Ребёнку необходимо разобраться с ситуацией, которая так сильно воздействовала на него. Нельзя дать ему забыть о ней, дать искусственно вытеснить из своего сознания, потому что она никуда не уйдёт, а переместится в подсознание, вновь и вновь напоминая о себе навязчивыми мыслями и безотчётными страхами. Чтобы освободиться от переживаний, ребёнку нужно принять ситуацию такой, как она есть, пережить её правильно, тогда она сама уйдёт, сделав его вновь свободным и счастливым. Но справиться с этой задачей не так просто. Главное – вовремя обнаружить, что с ребёнком происходит что-то неладное. Чем раньше вы это поймёте, тем легче будет помочь ребёнку. А справиться с возникшими проблемами – задача специалистов-психологов, психотерапевтов, неврологов. Всё зависит от того, какой силы стресс обрушился на ребёнка и на сколько рано вы его распознали.

**Особенности психической чувствительности в возрасте от 5 до 10 лет**

В этом возрасте ребёнок идёт в школу, с которой связано большинство личных переживаний и стрессов. Причиной могут быть взаимоотношения со сверстниками, новая для ребёнка роль в обществе, непривычная оценка его личности чужими людьми. Ребёнок по-новому чувствует себя среди большего количества других детей, среди которых есть умнее или красивее его. Понимая это, школьник переживает новые негативные ощущение, тем более, если его сомнения «подогреваются» агрессивностью сверстников. Но больше всего тревог и переживаний и самые сильные стрессы вызывают у детей школьные учителя. Стрессы, полученные в школе, лишают ребёнка нормального детства и делают его закомплексованным на всю жизнь. У младших школьников нередко стресс проявляется физиологически: болями в животе, рвотой, головной болью, бессонницей и другими функциональными расстройствами. Стресс может вызвать даже подъём температуры на несколько дней. Кроме того, стресс может стать причиной настоящих соматических заболеваний - простуды, гастрита и др., поскольку в результате него организм тратит много витаминов, снижая свой иммунитет. Различные невротические реакции, включая навязчивые движения, энурез и заикание, тоже является следствием пережитого стресса. Реакцией на стресс может быть нежелание ходить в школу, всевозможные страхи, в том числе за своё здоровье и здоровье родителей. Очень опасным симптомом должно быть для родителей слишком сильное желание казаться хорошим. В результате затянувшегося стресса у ребёнка пропадает интерес к учёбе или снижается успеваемость, несмотря на все его старания. Школьник страдает от неуверенности в себе, низкой самооценки.

 Выяснить причину стресса - ваша первоочередная задача. Это легче сделать в том случае, если у вас с ребёнком тёплые, доверительные отношения. В непринуждённой беседе, во время прогулки или после весёлой игры с товарищами вам нужно навести разговор на волнующую тему, помочь ему рассказать то, что так сильно волнует его. Но ребёнок даже в этом возрасте не всегда может правильно выразить то, что с ним происходит. Если вы догадываетесь о том, что причина стресса – в школе или в конфликте с другом, то разобраться в ней помогут ролевые игры, которые можно предложить ребёнку. Многое можно узнать из рисунков школьника. Существуют специальные тесты, с помощью которых можно определить, чем заняты мысли ребёнка, что его тревожит, каким он видит и оценивает себя в коллективе, в семье, среди сверстников. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вы его любите и гордитесь им. Именно в семье он должен ощущать главную опору и поддержку, тогда ему легче будет пережить стрессовую ситуацию.

**Подростки**

Для подросткового возраста характерны вполне взрослые реакции на внешние раздражители, хотя в этот период детям свойствен максимализм, то есть, они принимают случившееся более сильно, чем оно того заслуживает. Переживаемый подростком стресс можно определить по следующим признакам. Самый главный из них – глубокое одиночество, которое испытывает подросток. Ему кажется, что его ни кто не понимает – ни родители, ни друзья. Второе по значимости ощущение – неуверенность в себе. Неуверенного в себе подростка легко заметить в коллективе: он не ловко чувствует себя среди людей, ему кажется, что друзья отвернулись от него, а взрослые считают его глупым или некрасивым. Всё это приводит к рассеянности, нарушению внимания и снижению работоспособности. Переживания заставляют подростка замкнуться в себе, ему присуща усталость, раздражительность, расстройства сна, вспыльчивость и тревожность. В период сильных переживаний подросток стремится забыться, с головой уходит в виртуальные игры. В это время существует реальная опасность увлечения курением и алкоголем, а также наркотиками. Родители должны быть очень внимательными, чтобы не упустить момента, когда это произойдёт и вовремя помочь своему ребёнку.

 Искреннего разговора можно добиться, если начинать издалека, расспрашивая ребёнка о чём-то отвлечённом, не касающемся его состояния в данный момент. Можно рассказать подростку о своих переживаниях в юношеском возрасте, своих ошибках и заблуждениях, своих обидах и страхах. Подросток поймёт, что подобное уже случалось с вами и другими людьми, и он не одинок в этом; возможно, это подтолкнёт его к тому, чтобы он поделился с вами сокровенным. На самом деле ему очень хочется быть понятым, он просто не решается рассказать о том, что так больно ранило его душу. Помня об этом, нужно стараться быть ближе к своему ребёнку, проявлять свою любовь и готовность поддержать его в трудную минуту.

 Чтобы ребёнку ситуация не казалась безвыходной, нужно больше говорить о ней, проговаривать её и даже проигрывать. Чем больше вы будите о ней упоминать, тем быстрее она сотрётся из памяти и станет не такой уж и страшной. Ни в коем случае нельзя говорить ребёнку, что он уже большой и не должен ныть и распускаться. Не требуйте, чтобы подросток взял себя в руки. Он это сделает сам, как только почувствует, что вы понимаете и принимаете его таким, какой он есть с его ошибками и слабостями. Собственная вина – самое ужасное, что может чувствовать подросток в этой ситуации. Вы не должны оставлять ребёнка один на один с его переживаниями, если он чувствует себя виноватым.

 Нужно выразить уверенность в том, что он справиться с трудностями и исправит свою ошибку. Заручившись вашей поддержкой, подросток действительно найдёт силы выйти из трудного положения.

**Научитесь понимать своего ребёнка**

 Все не приятности, с которым встречаются наши дети, переживаются гораздо сильнее, если они не встречают понимания родителей. Чем младше ребёнок, тем меньше у него жизненного опыта, а значит, тем страшнее и непонятнее кажутся ему непривычные ситуации или необычные явления, с которыми он столкнулся. Ребёнок не знает, как справиться с ними и думает, что они никогда не закончатся. От этого он пугается ещё больше. Он ждёт от взрослых помощи. Очень трудно бывает сдерживать себя, наблюдая за капризным ребёнком. Ревущий и не желающий понимать спокойных маминых слов малыш, как и своевольный подросток, с вызовом хлопающий дверью в свою комнату, вызывают раздражение у родителей. В результате конфликт разрастается, ребёнок считает, что маме нет до него дела, её волнуют только оценки или успехи в музыкальной школе. А родители уверены, что сын совсем «отбился от рук».

 Насколько меньше было бы детских неврозов и родительских страданий, если бы в каждой семье понимали, что детская личность заслуживает уважения, которое в первую очередь проявляется в понимании чувств, настроений и желаний малыша! Научившись сдерживать себя и спокойно реагировать на детские выпады, вы продемонстрируете ребёнку на своём примере возможность достойного выхода из любой ситуации. Проявляя деликатность в обращении с ним, вы покажете не на словах, а на деле, что вы не просто хотите выслушать и понять его, но и готовы это сделать.

 Найти контакт с ребёнком бывает не так просто, тем более, если он уже привык к крикам и наказаниям. Вам понадобится проявить много терпения и выдержки, чтобы найти способ воздействия на ребёнка.

 Но дети очень ждут от вас понимания, хотя и скрывают это под маской своеволия и грубости. Постарайтесь успокоиться, сосредоточиться на положительных чертах ребёнка, даже если вы возмущены его плохим поступком. Это позволит вам немного остудить ваш гнев, затем попытайтесь понять мотивы поступка. Можно поговорить с ребёнком по душам, ни в коем случае не угрожая ему тем, что все равно узнаете правду, не сравнивая с хорошими детьми и не оскорбляя его. Если ребёнок не открылся вам сразу, не стоит на него давить. Ваша задача – не заставить его говорить, а создать такие условия, чтобы он захотел вам открыть свою душу. И как бы ни была серьёзна его провинность, не обманывайте его своим раздражением и негодованием после того, как он вам рассказал о ней. Иначе ребёнок надолго потеряет к вам доверие.

 При этом важно не впадать в другую крайность. Нельзя идти во всём на поводу у ребёнка, потакать всем его желаниям и прихотям. Нужно найти золотую середину – быть внимательным и готовым на компромиссы, но проявлять разумную строгость и принципиальность в тех вопросах, в которых компромисс невозможен.

 Очень важно создать в семье такую атмосферу, чтобы все – не только ребёнок – чувствовали себя комфортно. Уважение друг к другу воспитывает лучше всяких слов. Если отец приходит с работы раздражённым и выплёскивает свой гнев на домочадцев, которые подхватывают этот эмоциональный заряд и атмосфера накаляется, это будет «отличным» примером для сына, который тоже начнёт отыгрываться на родителях, если у него будет плохое настроение. Напротив, когда папа чем-то расстроен и огорчён, но эмоционально сдержан, а мама старается его выслушать и поддержать, ребёнок усваивает другую тактику поведения.

 Дети очень чутко улавливают настроение взрослых и отношение к ним. Когда мама раздражена и с трудом сдерживает свой гнев, выдавливая сквозь зубы «спокойные» слова, ребёнок прекрасно чувствует, что она недовольна им. В этом случаи понимания не достигнуть. Доброжелательность и чуткость – вот что должно руководить вашим поведением. Лучше признаться ребёнку в том, что вы очень расстроены и немного, подождать. В разговоре с ребёнком нужно придерживаться определённых правил.

1. Не допускайте криков и раздражения, и в тоже время не старайтесь уговаривать и упрашивать ребёнка сделать что-то или рассказать о чём-либо.

2. Ваши требования должны соответствовать возможностям ребёнка и его возрасту, и не противоречить здравому смыслу.

3. Чтобы поддерживать свой авторитет в глазах ребёнка, родители, а также бабушки и дедушки, должны быть едины в своих требованиях и не критиковать действия друг друга в его присутствии.  **Последствия стресса**

Первые симптомы повышенного нервного напряжения у ребёнка должны стать для вас сигналом к немедленным действиям. Если не предпринимать никаких мер и оставить ребёнка один на один со стрессом, он может стать хроническим, а здоровье малыша или подростка сильно пошатнётся. Последствия стресса, полученного в детстве, остаются с человеком на всю жизнь, нередко ломая его судьбу, не давая возможности устроить личную жизнь, успешно продвигаться по службе, иметь хороших друзей.

 Да, да, во всех этих несчастьях виноваты пустяковые, на наш взрослый взгляд, события и ситуации в жизни ребёнка, для которого они стали сильным душевным потрясением. А мы этого не заметили. И прошли мимо или, наоборот, посмеялись, а может быть отругали. Это лишь усиливает переживания, ведь именно в семье малыш и подросток интуитивно или сознательно ищут успокоения и понимания. А если вместо сочувствия ребёнок получает окрики, оказывается в одиночестве и не знает, как справится со своим горем? Для него горе безысходно, поэтому душевное одиночество может привести к самым страшным мыслям и поступкам: уходу из школы, из дома, и даже суициду.

**Тики и заикания**

 Неврозы и невротические реакции – это самые явные последствия перенесенного стресса. Их трудно не заметить, но часто родители обращают внимание на навязчивые движения ребёнка и другие отклонения от нормы, только когда они становятся слишком явными и некрасивыми. Обращаясь к невропатологу, некоторые мамы с удовольствием «кормят» своих детей успокаивающими таблетками, вместо того, чтобы приласкать и ободрить ребёнка, поговорить с ним и выяснить, что его беспокоит или, чем он напуган.

 Лекарства приносят лишь временное облегчение, а причина останется. Единственный и реальный способ избавиться от последствий стресса – прекратить его воздействие. Если ребёнок боится оставаться ночью один, нужно выяснить, откуда взялся этот страх. Может быть, малышу мерещатся чудовища, которые он видел в мультфильме. Значит, нужно перестать смотреть мультики – страшилки, а на ночь читать ребёнку добрые и весёлые сказки. Схема проста: убрать негативное воздействие и помочь забыть о нём, то есть, отвлечь малыша. Пусть он больше рисует, поёт и танцует. Творческие занятия – отличный способ психотерапии.

 Самые распространённые последствия стресса – тики и заикания. Их нельзя «вылечить» строгим требованием: «Прекрати моргать правым глазом, это не красиво!». Более того, напоминание о нервном тике ещё больше усиливает его. Лучше всего просто не обращать внимания. Ведь что такое нервный тик? Это проявление стресса, невербальное сообщение о том, что ребёнка что – то тревожит и беспокоит. Он не может сказать об этом, а сообщает вот в такой невротической форме. Если вы научитесь слушать и понимать своё дитя, это поможет ему избавиться от нервного тика и даже заикания, если оно началось недавно и ещё не стало постоянным.

 Продолжительные тики и заикания так просто не проходят. Они уже сформировались, а стресс перешёл в хроническую форму. То есть, даже если будет устранена причина острого нервного возбуждения, у ребёнка остаётся фон, на котором будут развиваться дальнейшие стрессы. Ваша задача – постоянно поддерживать в нём душевное равновесие. Поэтому психотерапия должна быть длительной.

**Соматические заболевания**

Частые простуды, бесконечные насморки, аденоиды, прогрессирующая близорукость - это самые «безобидные» последствия стресса, в котором постоянно пребывает ребёнок, или который был слишком сильным для него. Окружите малыша теплом и заботой, любовью и лаской, помогите подростку разобраться в его проблемах, внушите ему уверенность и создайте спокойную атмосферу в семье. Тогда все болезни пройдут. Но не ждите мгновенного чуда. Стресс очень быстро подрывает иммунитет, восстанавливать который приходится длительное время.

 Более серьёзные последствия стресса – гастриты, язвы, аллергические заболевания, в том числе нейродермит и бронхиальная астма. Что бы вам ни говорили о наследственности, именно стрессовая ситуация, которая произошла в жизни вашего ребёнка, сыграла роль пускового механизма: ведь рвётся именно там, где тонко.

 Генетическую предрасположенность к той или иной болезни можно найти практически у любого ребёнка. Но заболевают ими далеко не все дети, а чаще всего как раз те из них, кто постоянно подвергается стрессу и не имеет возможности сопротивляться ему. Сниженный иммунитет может открыть «ворота» самым тяжёлым наследственным болезням.

**Деструктивное поведение у подростков**

 Ребёнок становиться «неузнаваемым» - грубит, лжёт, возвращается поздно домой, не обращает внимание на просьбы и требование родителей и учителей, проявляет жестокость и агрессию или, наоборот, уходит в себя, становится безучастным и безынициативным, уходит «в себя» или в Интернет, целыми днями пребывая в виртуальной реальности. Всё это говорит о длительном воздействии стресса, а последнее ещё больше усиливает ощущение одиночества у подростка.

 В самый серьёзный кризисный период, когда ребёнку исполняется 13-14 лет, стрессы неминуемы. Они связаны с гормональной перестройкой организма и поиском себя как личности. Отсюда стремление броско одеваться, делать экстравагантные причёски, слушать громкую музыку, тусоваться на дискотеках, нравиться представителям противоположного пола. Резкие суждения и нарочитая грубость – это тоже желание выделиться и заявить о себе, сломать стереотипы «предков», чтобы показать, «какой есть я». Если родители не принимают, а ругают и наказывают своего ребёнка за его мысли и поступки, он теряет веру в себя и может наделать ещё больше глупостей. Ведь ещё одна важная особенность подросткового возраста – познание негативных и трагических сторон жизни, которые раньше вообще не интересовали и не касались ребёнка. Грубо сказанное слово или увиденная сцена насилия и жестокости способны разжечь огонь в душе подростка, как маленькая спичка разжигает большой костёр. Так телевидение, перенасыщенное сценами насилия, подсказывает подростку, как нужно действовать в той или иной ситуации, когда тебя не понимают. Способы расслабления диктует им телевизионная и журнальная реклама. Те дети, которые потеряли контакт с родителями, воспринимают эту информацию, как руководство к действию. И один стресс порождает другой, последствием чего становится заниженная самооценка и стремление делать всё назло – становиться «плохим», грубым и неуправляемым.

**Социальная дезадаптация**

Это самое тяжёлое последствие стресса, которое берёт начало из детства. Результат сильного и постоянного нервного напряжения, которое переживает ребёнок, сказывается на всей его последующей жизни, проявляется в неумении создать семью и вообще найти своё место в жизни. Психологи, работающие с несчастными людьми, которые не могут найти приличную работу, наладить отношения с женой, не имеют друзей, слышат такие душераздирающие истории об их «золотом» детстве, что становиться удивительно: как родители не понимают, что именно они делают своих детей несчастными?

 Семья, которая должна быть тихой гаванью для ребёнка, нередко становится бушующим морем, в котором он плавает даже без спасательного круга. Я имею в виду плохие взаимоотношения родителей, скандалы, крики и даже драки, которые наблюдает маленький ребёнок. Неокрепшая нервная система не в состоянии бороться с подобными стрессами, поэтому ребёнок не сможет сопротивляться другим стрессовым ситуациям, которые его ждут в детском саду, в школе, а потом и во взрослой жизни.

 Каждый новый стресс переживается ещё сильнее предыдущего, и ребёнок уже не в силах справиться с самой безобидной ситуацией, любая мелочь выводит его из душевного равновесия. От хронического стресса очень трудно избавиться, он преследует человека всю жизнь. Если не избавится от этого вовремя, остается, лишь поддерживать нервную систему с помощью различных методов релаксации и лекарств.

Не стоит перекладывать психологические проблемы ребёнка на воспитателей, учителей и психологов. Ни один, даже самый лучший педагог, не заменит ребёнку родителей, участие которых для него не обходимо, как воздух. Я говорю не о воспитании, под которым родитель понимает что – то своё, а о душевном контакте и взаимопонимании, которые способны уберечь семью от многих бед. Главное, что надо сделать – это постараться услышать своего ребёнка тогда, когда он ещё ничего не говорит, но проявляет своё внутреннее напряжение каким – либо другим образом.

 Внимательные и чуткие мамы, конечно, заметят беспокойство или повышенную нервозность малыша. Когда ребёнок чем – то встревожен, не стоит давать ему больших нагрузок, требовать сделать что-то сложное. Наоборот, позвольте ему чуть-чуть расслабиться, не ругайте за плохо сделанные уроки или потерянную варежку. Войдите в его положение, ведь он чем-то сильно расстроен и, наверное, ужасно переживает. Своим пониманием вы дадите ребёнку возможность выговориться и поделиться с вами. Однако не стоит спешить с советами и наставлениями, лучше сначала узнать, как он сам намерен поступить в трудной ситуации или навести его на верную мысль исподволь, например, рассказав похожий случай из своей жизни.

 Стрессовые ситуации бывают разными. Из одних ребёнок способен выйти сам, если его просто поддержать в этом время, а другие он не сможет преодолеть без серьёзной помощи. Примером является агрессивное поведение взрослых или компании сверстников, которые являются для школьника сильнейшим стрессом. В этом случае ребёнка необходимо не только поддержать, но и предпринять более серьёзные шаги для того, чтобы оградить его от дальнейшего влияния этих обстоятельств, возможно даже с привлечением психологов и других специалистов. Ребёнок должен почувствовать, что у него есть сторонники и помощники, что он не один, а вокруг много хороших добрых людей, которые стремятся прийти к нему на помощь. Он должен знать, где можно найти эту помощь, чтобы и в дальнейшем не замыкаться в себе, а искать выход из создавшегося положения. Личный пример – самый лучший способ воздействия на ребёнка. От чрезмерного напряжения учитесь избавляться различными видами релаксации, которые можно осваивать всей семьёй, будь то прогулка на природе или медитация. Это не только поможет реагировать на нестандартные ситуации, но и принесёт радость общения, укрепит взаимоотношения между взрослыми и детьми.

**С ребёнком нужно говорить**

Душевный разговор с ребёнком – это самое лучшее, что можно придумать и с чего нужно начинать. Правда, не всегда дети готовы раскрыться и рассказать о своих проблемах. Однако в тех случаях, когда ребёнок испытывает страх, гнев или обиду, нужно объяснить ему, что это естественная реакция на неприятные события, и что такие чувства знакомы каждому ребёнку. Страх – это защитный механизм, и он тоже может быть полезен, ведь боясь за кого-то, мы учимся ценить близких людей. Но страхи бывают навязчивыми и реальными. Навязчивые страхи не продуктивные, а разрушающие. С ними нужно расправляться как можно быстрее.

 Как разговаривать с ребёнком? Можно пробовать разные способы общения, но оно всегда должно быть искренним и приятным для ребёнка, да и для вас тоже. Не требовать, не запугивать и не заставлять ребёнка идти на откровенность фразами: «я все равно всё узнаю» или «Мне уже рассказали в школе...» Наоборот ваше участие должно быть мягким и ненавязчивым, таким, чтобы ребёнок почувствовал к вам доверие и сам захотел поделиться наболевшим.

 О проблемах нужно говорить, и как можно больше. Рассматривать их с разных сторон, искать похожие ситуации в художественной литературе, вспоминать своё детство рассказывать ребёнку о том, что похожие проблемы были и у вас. Уверена, что в той или иной степени все мы проходим через одни и те же стрессовые ситуации, так поделитесь своим опытом с ребёнком. Пусть он не захочет на нём учиться, а непременно попробует сам выйти из положения, но он будет знать, что это не тупик и выходы есть. Кроме того, отрицательный опыт умный ребёнок вряд ли будет перенимать.

 Единственное, что вам не нужно делать – это самим переживать по поводу случившегося. Ваш страх и агрессию ребёнок не должен чувствовать, иначе его эмоции только усилятся. Если вы сильно встревожены, испуганы или возмущены, то такие же чувства будет испытывать и ребёнок. Наоборот, спокойствие родителей и философский взгляд на проблему поможет ребёнку успокоиться или вообще никак не реагировать на ситуацию, которая способна вызвать обиду и гнев. Позиция родителей должна быть нейтральной: в жизни всё бывает, это ещё не тот случай, из-за которого мы будем страдать. Именно такое отношение к тому, что он рассказал, хочет видеть и чувствовать ребёнок, для которого сильный стресс сродни концу света, когда ему кажется, что хуже быть уже не может. Ваша спокойная реакция на происходящие события должна успокоить его и вселить надежду, что впереди будет много радостей, а плохое забудется. То же самое относится к страхам, которые испытывают дети, глядя на родителей. Тревожность мамы очень заразительна. Если вы держитесь спокойно, не переживаете из-за какой-то мелочи, в стрессовых ситуациях не хватаетесь за голову, а прилагаете все усилия для того, чтобы исправить положение, то также конструктивно и обстоятельно будут реагировать на стресс и ваши дети.

 **Методы борьбы со стрессом**

**1. Рисование**

Это самый приятный и очень действенный способ избавляться от стресса и его последствий. Он подходит для детей любого возраста и даже для взрослых. Арт-терапия применяется даже при серьёзных невротических расстройствах. Но ваша задача – справиться со стрессом немедленно, как только вы узнали, что ребёнка что-то сильно тревожит. Попросите нарисовать малыша то, что его пугает, раздражает, или может, вызывает гнев. Он имеет полное право на свои чувства, поэтому он не должен стесняться, выражая их на бумаге в виде любых животных, людей, природы, просто вымышленных существ или хаотичных линий и фигур. Предложите ребёнку краски, фломастеры, карандаши – всё то, что он захочет. Чем ярче, импульсивней будет рисунок, тем больше отрицательной энергии он впитает, от которой, соответственно, избавится рисовальщик. Иногда дети рисуют долго, обдумывая и тщательно прорабатывая детали. Это целый сеанс психотерапии, полезный для них.

**2. Дневник впечатлений.**

Этот способ подходит для подростков, но приучить ребёнка к ведению дневника можно попробовать с раннего школьного возраста. Записывать свои мысли и ощущения – прекрасная разрядка, которая к тому же помогает взглянуть на обстоятельства как бы со стороны, отвлечённо. Когда мы пишем о том, что с нами произошло, и какие чувства мы испытываем, то уже не преувеличиваем свои эмоции, относясь к происходящему чуть хладнокровнее. Кроме того, мы заняты тем, чтобы преобразить свои ощущения в слова, которые нужно не как-нибудь, а красиво и логично изложить на бумаге, что уже меньше тревожимся по самому поводу, вызвавшему такие бурные переживания.

Итак, первое, чего мы достигаем, ведя дневник, - перестаём разжигать в своей душе бурю эмоций, и второе – отвлекаемся от собственных переживаний. И самое главное: мы затрачиваем много энергии и устаём от этого процесса, но эта усталость полезна, потому что переживать нам уже не хочется. Умение записывать свои впечатления поможет ребёнку в разных стрессовых ситуациях, даже пережить тоску по родителям находясь в лагере или в санатории. Научившись этому, он уже сам будет стремиться открыть свой дневник и записать то, что тревожит и волнует в данный момент. Есть и ещё одна положительная сторона ведения дневника. Ребёнок всегда может заглянуть в него в тяжёлый момент, и вспомнить то, что нечто подобное с ним уже случалось и всё-таки прошло и забылось. Записи помогут ему одолеть новые отрицательные эмоции и понять, что печаль проходит, а сложную ситуацию можно исправить или просто забыть о ней.

**3. Крик и плач**

Это тоже способ борьбы со стрессом. Некоторые дети замыкаются в себе и не позволяют вырваться наружу своим эмоциям, которые их просто «душат», не давая спокойно жить. Особенно страдают мальчики, которым родители внушают, что мужчина не должен плакать. Это полный абсурд, во-первых, слёзы – это природный защитный механизм и они нужны всем, иначе они у лиц мужского пола не вырабатывались бы. Так что пусть ребёнок плачет на здоровье, главное, чтобы это не было показной истерикой или беспомощным плачем при тех, кто его обидел. Но почему бы не поплакать дома, вместе с мамой или папой, которые его поймут и пожалеют? Жалость к родному ребёнку – это не самое худшее проявление родительской любви. Выплакать своё горе ребёнок должен обязательно, тогда он освободится от него и ему станет легче.

 **4. Физическая разрядка**

Это отличный способ борьбы со страхом, но и другими негативными эмоциями – гневом, обидой, тревожностью. Поиграйте с ребёнком в мяч, пусть он сильно попинает его ногами. Для большинства мальчишек футбол – своеобразная релаксация. Можно ударить и по подушке, Бросать бумажные «бомбы», устроить боксёрский ринг между сыном и папой с мамой, надев мягкие боксерские перчатки. Причём родители в этом поединке должны изображать то чувство, которое не даёт ребёнку покоя – страх, гнев, обиду и т.д. Конечно, ребёнок должен выйти из этого поединка победителем, он должен обязательно побороть родителей, а в их лице – свои отрицательные эмоции.

 **5. Медитация**

Временное погружение в мир фантазий и воображения позволяет нервной системе и всему организму полностью расслабиться. Это умение не приходит само собой, оно тренируется. И вы можете стать ребёнку помощником и наставником в этом деле. Ведь и взрослым полезно научиться расслабляться и снимать стрессы. Медитация не так уж сложна, как кажется, и не так загадочна. Понаблюдайте за детьми. Ведь они часто медитируют, то есть представляют себя в той ситуации, которую подсказывает воображение. Поэтому ребёнку будет, гораздо роще путешествовать в воображаемом пространстве. А направлять его будите вы. Придумайте вместе волшебную страну или фантастическую планету, и отправляйтесь туда вместе с ним.

Для этого нужно удобно устроиться на диване или в кресле, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Тихим голосом рассказывайте ребёнку о том, куда вы двигаетесь, помогая создать ему в воображении образы красивой природы – журчащей реки, волнения моря или падающего водопада. Пусть он представит, как плывет, или парит в пространстве, ощутит лёгкость своего тела и движение воздуха. Не забываёте говорить ему о том, как свежий ветерок касается его рук и лица, какие деревья, цветы, травы вокруг. Пусть ребёнок увидит и запомнит эту картину, а затем нарисует её. Если малыш подхватит вашу инициативу и станет фантазировать сам, то не мешайте ему: Пусть придумывает и ощущает себя в интересных для него местах, которые могут отражать его страхи и опасения, но в выдуманном мире ему гораздо легче справиться с ними и пережить их. Рисунок, на котором малыш после медитации обязательно должен изобразить себя, усилит психотерапевтический эффект. Отыграв в воображении и передав на бумаге свои чувства, мы бессознательно избавляемся от них. Иногда достаточно одной такой игры – фантазии с последующим рисованием, чтобы избавиться от назойливых переживаний, которые беспокоят ребёнка. Но ещё лучше, если вы практикуете такие сеансы медитации постоянно, тем самым укрепляя нервную систему вашего сына или дочери.

**6. Игра в животных**

 Это упражнение для снятия стресса тоже из рода фантазий, свойственных детям, особенного младшего возраста. У многих есть домашние животные – кошки, собаки, хомячки. Дети обычно очень любят с ними играть, потому что они столь же непосредственны и искренни. Включитесь в эту игру и попросите малыша представить себя котёнком или другим зверьком. Затем придумайте сложную ситуацию, в которую попал котик или зайчик. Например, за ним гонится волк или охотится большая хищная птица, которую можете изобразить вы сами. Как он будет действовать? А теперь поменяйтесь ролями. Подумайте, что могло взволновать ребёнка, и попробуйте инсценировать подобную ситуацию, но перенеся действия в лес и сделав героями «драмы» лесных зверей, которых могут изобразить родители или старшие дети. Малыш с удовольствием включится в игру и тут же «откроет» вам все свои тайны. Вместе вы быстро найдёте выход из положения. После инсценировки с ребёнком уже можно поговорить по душам, подсказав ему причину его переживаний. Теперь выход найден, и об этом уже знает сам малыш, на душе у которого легко и спокойно.

**7. Сказки**

Существует особый вид психотерапии – Сказкотерапия. Сказки, так же как и игры, помогают пережить трудную ситуацию глазами сказочных героев. Из многих народных сказок можно взять похожие на современную жизнь сюжеты, дополнив и чуть изменив их в соответствии с конкретной проблемой. Начиная рассказывать малышу знакомую сказку, меняйте её сюжет, придумывая новое продолжение и даже вводя новых героев. Пусть ребёнок подхватит вашу инициативу и придумывает сам. Наверняка он захочет наделить героев своими чертами характера и поставить их в такие же трудные обстоятельства, в какие попал он сам. Сказочные условия позволяют действовать самым фантастическим образом, чтобы победить злого недруга или, наоборот, пользуясь своим волшебным превосходством, силой, смелостью и добротой простить обидчика.

Можно придумывать совершенно новые сказки, где главным героем будет похожий мальчик или девочка, живущие в современном доме, в том же городе. Они даже ходят в похожую школу. И с ними случаются какие-то истории... Вам не придётся читать нотаций и наставлений – сказка позволит предложить ребёнку выход из ситуации наглядным примером. Вы рассказываете, как поступил другой ребёнок в такой же ситуации, и что из этого получилось. Можно рассказать два варианта – удачный и неудачный способ действия. Например, ребёнок поссорился со своим другом, который обозвал его обидным прозвищем и сказал, что больше не будет с ним дружить. Малыш так расстроился, что замкнулся в себе, обиделся на весь класс, сидит дома и скучает. Другой же мальчик забыл обиду и стал как не в чём не бывало играть с другими ребятами. Вскоре в игру включился его обидчик, с которым они вскоре помирились.

Слушая такие сказки, ребёнок сам сделает вывод, как правильнее поступить. Но самое главное, он поймёт, что выход есть всегда, и то, сто с ним происходит, вскоре пройдёт и забудется. Ведь для детей главное – знать, что неприятности пройдут, а впереди их ждёт много хорошего

**Роль самооценки в формировании личности ребёнка**

 Самооценка. Что это?

В психологическом словаре *самооценка* толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей».

 От самооценки зависят взаимоотношения ребёнка с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности ребёнка и на дальнейшем развитии его личности. Великий знаток детской души и семейной жизни В. Сатир ставила самооценку на первое место среди факторов, определяющих успехи и неудачи в воспитании детей и развитии личности.

 *Как и почему у детей формируется та или иная самооценка?*

В детстве круг общения ребёнка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребёнка.

Если родители любят ребёнка, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется *позитивная самооценка.*

 Если ребёнок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчинённом положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с *негативной самооценкой.*

 В семьях, где у детей формируется позитивная самооценка, ясные взаимоотношения, чётко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребёнок учится успешно решать встающие пред ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях все относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

 Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют (!) от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители бояться положиться на ребёнка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребёнок становиться неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

***Родителям необходимо знать о далеко идущих последствиях низкой самооценки***

1. Чувство неполноценности, возникающее у детей с заниженной самооценкой, снижает эффективность учёбы. Не нужно доказывать тот факт, что отметки и качество работы напрямую зависят то того, насколько уверенно и неуверенно ребёнок себя чувствует.

2. Низкая самооценка не только искажает представления ребёнка о себе, но и снижает способность любить и понимать других. Современные учёные пришли к выводу, что человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если ребёнок сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?

3. Если ощущение неполноценности терзает ребёнка, он начинает подсознательно придумывать прикрытия, которые помогают спрятаться от мира. Прикрытиями могут стать сарказм и грубая речь, высокомерие. Прикрытием может служить и уход от реальности. Ребёнок создаёт свой особый вымышленный мир, в котором нет проблем, и, следовательно, не нужно искать пути их решения.

***Определение уровня самооценки***

Мы подошли к моменту, когда полезно и даже необходимо выяснить самооценку вашего ребёнка.

 Для того чтобы определить уровень самооценки, совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из способов.

 Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек. Дайте ребёнку такую инструкцию: « Представьте себе, что на верхней ступеньки этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете, самые красивые, самые умные, у них всё получается быстро, хорошо, легко, их любят родители, их хвалят учителя, у них много друзей.

 А на самой нижней ступеньке – те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с ними никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, а мама и папа не очень любят.

 Все остальные дети находятся на других ступеньках: одни выше, другие ниже. Подумай, где твоё место на этой лесенке в данный момент, и нарисуй себя на ступеньке».

***Если ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек – это тревожный симптом.*** Уважаемые родители, значит, настало время спросить себя: « Когда и за что я последний раз говорил (а) своему ребёнку «ты у меня молодец!». Вероятно, необходимо что-то пересмотреть в отношениях с ребёнком, а может быть и в отношениях в семье. Очень важно не спешить уверять ребёнка в том, что он самый лучший на свете, самый умный, самый добрый, самый красивый. Ребёнок вряд ли поверит в это с первого слова – ведь он укрепился в собственной никчёмности. В такой ситуации вы должны быть тонкими психологами.

1. Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребёнок продемонстрировал высокую критичность, честность.

2. Скажите своему ребёнку, что вы принимаете его таким, какой он есть, со всеми успехами и неудачами, со всеми странностями.

3. Принимая мнение ребёнка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нём есть, на тех успехам, которые были. Необходимо быть искренними в беседе с ребёнком. В беседе попытайтесь задать ненавязчивые вопросы, ответы на которые подведут ребёнка к мысли, что он не так уж ничтожен, как ему кажется. Вопросы могут быть такого типа: Все учителя тебя ругают? А кто ругает меньше других? А может, кто-то хвалит? За что? Постарайтесь узнать о каком-то достижении ребёнка, о неожиданном качестве, акцентируя на этом его внимание, подчёркивая значимость.

4. Отмечайте его достижения, проявляйте заинтересованность к его делам, с уважением относитесь к его мнению. Если ребёнок невысоко мнения о себе, он склонен считать, что и другим неинтересны его мысли и занятия. Ведь ребёнок очень чутко улавливает малейшие знаки невнимания или пренебрежения. Вы зевнули, когда ребёнок рассказывал что-то, с его точки зрения, важное, перебили его или сменили тему – и ребёнок безошибочно угадал, интересен он или нет.

5. Вы должны быть готовы к тому, что ребёнок будет совершать ошибки, принимать неверные решения, претерпевать неудачи. Ваша задача – научить ребёнка делать выводы из ошибок.

6. Сравнивайте успехи ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами других детей. Возможность стать отличником должна завоёвываться в соревновании с самим собой. Нужно донести до ребёнка, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса учёбы, а не от заработанной оценки.

7. Для того чтобы помочь ребёнку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

 Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. С этой целью можно отмечать достижения ребёнка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это» и т. д.), награждать ребёнка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что – либо на доске).

Взрослый должен стараться установить визуальный контакт, такое прямое сообщение в « глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребёнка.

***Что делать, если ребёнок видит себя на одной из верхних ступенек?***

Очень важно не поторопиться с выводами.

 Задайте уточняющие вопросы, прежде чем бить тревогу, например, что позволяет тебе «претендовать» на верхние ступеньки? В каких областях ты добился высоких результатов? Есть ли одноклассники, которые лучше тебя? Есть ли у тебя недостатки?

 Можно задать множество вопросов, позволяющих выяснить, искренне ли ребёнок верит в то, что его достижения дают право занимать высокую позицию, при этом критично оценивая себя, или же его уверенность в собственной исключительности субъективна.

 Если ребёнок с уважением относится к сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнений.

 Но, если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, если ставит себя выше своих одноклассников, то следует задуматься и пересмотреть отношения, но при этом тоже не стоит поддаваться импульсам.

 Участнику спортивных состязаний без уверенности в свои силах и победе не обойтись. И чтобы ребёнок не возгордился, необходимо повторять: ты молодец, ты лучше всех, но только на беговой дорожке. И даже, если твои соперники бегут медленнее тебя, это совсем не значит, что ты лучше их во всём и они меньше тебя заслуживают уважения.

 Лучше всего будет дать возможность ребёнку убедиться на собственном опыте, что поставленная им оценка несколько завышена.

 Признав исключительность ребёнка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придётся винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

 Итог: оценки взрослых, укореняясь в сознании ребёнка, становятся их собственными оценками. Похвала, поощрение, одобрение, раскрытие возможностей ребёнка повышают его самооценку. И наоборот, постоянные упрёки, указания на ошибки и недочёты, выражение неудовольствия, негативная критика ведут к снижению уровня самооценки ребёнка.

 *Поэтому общая рекомендация такова:* принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, странностями, отмечайте его достижения, подчёркивайте его положительные качества, проявляйте глубокую заинтересованность к его делам, его успехам – и вы почувствуете его уверенность в себе, в своих силах.