

Как повысить стрессоустойчивость ребёнка

6 января 2013 Елена Яворская1 Comment

В состоянии внутреннего покоя, уравновешенности и гармонии с собой человек делает правильный для себя выбор. Тогда он слышит свой внутренний голос.

Однако сегодня стрессы и избыток информации стали повседневным явлением, и в том числе школьные стрессы и перегрузки... Где уж тут услышать самого себя? Также стресс может быть родом из родительской семьи.

Внимание: в состоянии стресса человек подвержен манипуляциям со стороны!



Признаки стресса:

- Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного.
- Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление.
- Хроническая усталость (нет сил).
- Головные боли. Страхи.
- Ощущение, что нет выбора.
- Накопление негативных эмоций
- Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность, психопатия = патология характера)
- Психическое напряжение

Возможные причины стресса:

— Перегрузки организма, несоответствие умственной или физической нагрузки реальным возможностям организма конкретного человека. Ослабленная иммунная система. Врождённая нервная ослабленность.

— Психотравмы вследствие реальной или мнимой угрозы, потери, или затяжных семейных неурядиц. Повышенная тревожность кого-то из родителей.

— Дисгармония в детско-родительских отношениях в семьях с противоречивыми требованиями к ребёнку, разница в темпераментах родителей и детей.

— Дисгармония в развитии или воспитании личности (гиперопека, недоверие ребёнку, эгоцентрическое отношение, неприятие индивидуальных особенностей). Механизмы психологической защиты личности оказываются не в состоянии обеспечить адаптацию к трудной жизненной ситуации в границах норм.

— Затяжные внутриличностные или межличностные конфликты. Противоречия между личными ценностями и значимыми сторонами действительности. Неудовлетворённые потребности, невозможность быть самим собой.



Что усиливает стресс:

- Школьные перегрузки (перегружено левое полушарие).
- Избыток телевизора и компьютера (более 2 часов в день).
- Недостаток свежего воздуха, физических нагрузок, неправильное питание, сладости (повышают уровень сахара в крови).
- Общение с негативными и тревожными людьми.

Что уменьшает стресс:

- Продолжительный информационный «голод» (без телевизора, радио, компьютера).
- Правополушарные занятия: рисование, музыка, пение, рукоделие, танцы, спорт (особенно плавание и велосипед), хобби – любые занятия, от которых ребёнок получает удовольствие. Удовольствие даёт новые жизненные силы.
- Питьевая вода, особенно с 15 до 19 ч. (насыщает почки и мочевой пузырь, через которые проходит вся эмоциональная информация).
- «Терапевтические» продукты: лук, чеснок, имбирь, черника, клюква, брусника, все виды капусты, тёмный мёд, морепродукты и морская капуста (йодосодержащие).
- Проговаривание своих чувств, разговоры по душам. Понимание причин и последствий своих действий (развитие житейской логики).

На современном этапе стресс изучается в медицине, социологии, педагогике, психологии, так как он затрагивает головной мозг, эмоциональную сферу и поведение человека. Правильный подход к решению проблемы стресса: на уровне Разума, Души и Тела (установки, чувства, действия). Саморегуляция — это управление собой. Наша задача — научить ребёнка регулировать своё поведение и настроение. Если мы сами регулярно выполняем эти несложные правила, то не составит труда ненавязчиво передать их своим детям.

Как управлять собой:

- Не говорить и не думать о себе и о других плохо (профилактика конфликтов).
- Уметь расслабляться, релаксировать (режим нагрузки и отдыха).
- Понимать свои сильные и слабые стороны (искать опору в себе).
- Помогать другим людям словом и делом.
- Обращаться за поддержкой к другим людям (доверие).
- Распознавание и коррекция негативных эмоций.

Затяжной или острый стресс человек может не преодолеть самостоятельно.



Как лечить острый и хронический стресс:

- Создание безопасной ситуации в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желания помочь в любой ситуации. Знание природного потенциала своего ребёнка.
 - Формирование позитивного образа «Я»: моя внешность и моя душа. Устранение неконструктивной критики дома.
 - Режим нагрузки и отдыха, природотерапия, музыкальная, танцевальная или арт-терапия,
 - При ослабленном биополе ребёнка у него должно быть полноценное белковое питание (мясо, рыба, сыр, творог, орехи). Не нужны салаты и супы (разреженная пища).
 - Развитие саморегуляции и адекватных форм проявления эмоций.
 - Развитие волевых установок на достижение цели как часть процесса взросления:
- ЦЕЛЬ – ДЕЙСТВИЕ – РЕЗУЛЬТАТ – ОТДЫХ** (переосмысление = саморефлексия).

Новые способы снятия стресса даёт образовательная кинезиология — гимнастика мозга. После неё повышается настроение, уходит эмоциональное напряжение, увеличиваются интеллектуальные возможности мозга, растёт работоспособность и стрессоустойчивость.