

мел
рекомендует

ОЛЕСЯ НОВИКОВА

Дошкольный педагог-психолог,
автор книг о воспитании
и телепроекта «Мамина школа»



ДЕТСТВО БЕЗ УГРОЗ

Как научить ребенка
безопасному поведению

РАЗГОВОРЫ
«ПРО ЭТО»

БЕЗОПАСНЫЙ
ДОМ

ДЕЙСТВИЯ
ПРИ ТРАВЛЕ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ, В ШКОЛЕ,
В ТРАНСПОРТЕ, В ИНТЕРНЕТЕ



Олеся Сергеевна Новикова
Детство без угроз.
Как научить ребенка
безопасному поведению
Серия «Детям про безопасность»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71329930

Детство без угроз. Как научить ребенка безопасному поведению:

ISBN 978-5-04-213999-4

Аннотация

Эта книга – настоящий путеводитель для родителей, стремящихся вырастить уверенных и счастливых детей. Автор книги, Олеся Новикова, педагог, психолог и автор масштабного телепроекта «Мамина школа», предлагает детально разобрать тему детской безопасности, начиная с эмоционального благополучия в семье и предотвращения угроз психологическому здоровью ребенка, переходя к темам интимной безопасности и правилам поведения в школе, на улице, дома и в интернете.

Автор расскажет:

- Как научить детей распознавать эмоции и управлять ими.
- Как укрепить нервную систему малыша.
- Как мотивировать ребенка без давления, ссор и слез.

- Как научить вести себя в коллективе, строить отношения с одноклассниками и что делать, если ребенка травят.
- Как обезопасить свой дом, чтобы минимизировать риски несчастных случаев, и многое другое.

Особое внимание в книге уделено современным вызовам – защите дома, безопасности в интернете, на улице и в школе. Каждая ситуация рассмотрена с практической точки зрения, чтобы родители могли легко применять советы в повседневной жизни. Также Олеся затрагивает тему сексуального воспитания и важности откровенных бесед с сыновьями и дочерьми.

Эта книга не просто набор рекомендаций, а комплекс инструментов для мам и пап, которые помогут обеспечить безопасность и благополучие ваших детей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзыв	6
Введение	7
Предисловие	9
1	13
Научите детей навыкам «психологической самопомощи»	13
Научите успокаиваться	15
Научите понимать эмоции	20
Научите справляться со стрессом	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Олеся Сергеевна Новикова
Детство без угроз.
Как научить ребенка
безопасному поведению

© Новикова О.С., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОТЗЫВ

Невозможно обеспечить безопасность ребенка без надежной опоры и пошагового плана. Разговоры от случая к случаю не дадут нужного результата. Нужна система!

Книга Олеси – уникальный путеводитель по миру безопасности ребенка, который поможет родителям создать прочную основу доверия в семье и реализовать конкретные шаги системной работы с этой темой!

В книге даны рабочие инструменты, с помощью которых вы сможете постепенно передать ребенку ответственность за его безопасность без лишних рисков. Ваша задача – научить быть осторожным, ведь всегда быть рядом не получится...

Рекомендую книгу всем родителям, которые хотят воспитать счастливых и самостоятельных детей!

Анастасия Баландович, эксперт по детской безопасности, автор блога bezopasnost.deti, преподаватель оказания первой помощи

Введение

Операция «К чужим не подходить» провалена. С таких слов начинался мой пост в соцсети. Я писала его про своего тогда еще четырехлетнего сына. И не могла понять, почему он, несмотря на все мои разговоры, напоминания и тренировки, все равно подходит к чужим людям.

Сам заводит беседу. Знакомится. Рассказывает все, что спросят. А когда я говорила: «Максик, ну что же ты, это же был незнакомец», он отвечал: «Мам, ну ты что, это же хороший человек».

Что говорить о ребенке, у меня самой тогда в голове была каша. С одной стороны, я и рада была, что сын коммуникабельный и смело идет на контакт. И не было у меня желания его запугать так, чтобы он вообще от моей юбки не отходил. С другой стороны, правила безопасности в современном мире четкие: незнакомцев обходи стороной.

К чему я тогда пришла? К тому, что нечего от четырехлетки ждать осознанности и ответственности. Это пока моя задача следить за тем, куда он ходит и с кем общается.

Сейчас моему сыну уже девять. И вопросы его безопасности стали шире. Теперь он самостоятельно гуляет, ходит на кружки. Несколько раз сам возвращался из школы. Переходит дорогу, выбирает маршрут. Остается дома один на полдня, потому что учится во вторую смену, а мы с утра все-

гда на работе. Сам греет себе обед и может сварить что-то простое. Интернета в его жизни стало значительно больше. Общение с другими детьми в школе, там уже нет меня, и я не могу успокаивать его и разбирать конфликты, которые с одноклассниками возникают. И тут хочешь не хочешь, а ответственность за безопасность нам приходится с сыном разделять на двоих.

С моей стороны – информация и безопасное поле, в котором не страшно признаться в любом и спросить о любом. И вера в то, что наши отношения, которые держатся на доверии, а не на страхе, станут для него амулетом безопасности.

Конечно, запугать проще всего. Но страх – это тот же ремень. Не наш метод.

Эффект от страха всегда травматичный. Если у вас тоже нет никакого желания запугивать своего ребенка, «ради его безопасности», а на самом деле «ради своего спокойствия», то эта книга станет вашим помощником. В ней все, что я узнала, проверила и применила за эти годы. Информация подтверждена специалистами по детской безопасности. Поможем вам успокоиться и наметить план действий по всем сферам жизни ребенка.

Приятного и полезного вам чтения.

Автор

Предисловие

Практически все современные родители беспокоятся о безопасности ребенка. Очень нам хочется везде и всюду подстелить соломки, чтобы ничего с ребенком не случилось. Но порой мы собственными установками подталкиваем детей к опасному поведению.

Когда ребенок попадает в опасную ситуацию, есть несколько вариантов поведения: убежать, спрятаться, драться. Это человеческая реакция на опасность. Нельзя сказать, какая из этих стратегий самая выигрышная и подойдет под любую ситуацию. Если потерялся или напали собаки, нужно замереть. А если начался пожар или бьют, лучше бежать. И тут дети сталкиваются с одной ограничивающей установкой: убегаешь – значит трус. Я же на карате уже полгода хожу, смогу справиться, буду драться.

Наша родительская задача донести до ребенка идею: ты остаешься хорошим, независимо от стратегии, которую выберешь. Тут не бывает правильного или неправильного выбора. Верное решение – то, что спасет твою жизнь.

Очень важно донести ребенку идею, что самая большая ценность – это жизнь. Пусть даже кажется, что это сложные материи, детям еще не очень доступные. И чтобы стало понятнее, пойду от обратного. Приведу пример родитель-

ских установок, которые дают ребенку понять, что его жизнь ничего не стоит. Если потеряешь телефон, порвешь платье, сломаешь велик, прибью на месте. Получается велик ценнее, чем твоя жизнь. Ну и дети копируют наши стратегии поведения. Если родители не берегут свою жизнь и здоровье, то требовать этого от детей сложно.

Принятие ребенка можно назвать прививкой от многих опасностей. Смотрите сами, если ребенка принимают и любят дома, не только когда он хороший и хорошо себя ведет, но и особенно, когда плохо. Если близкие все равно на его стороне. У него нет потребности заслуживать чью-то дружбу. Он не пойдет за первым, кто ему скажет ласковое слово и погладит по голове. И даже если он попадет в опасную ситуацию, он не побоится рассказать, поделиться с вами. А это уже большой процент в пользу решения проблемы.

Чтобы у вас получилось принимать и любить без условий, отделите ребенка от его успехов и неудач. Оценки, спортивные и творческие достижения, похвала учителей – все это супер. Но ребенок достоин вашей любви и без этого, просто сам по себе. Никто не говорит про попустительство. Да, вы родители, вы советуете, направляете, говорите о границах. Но не навязываете грубо и даете ребенку право выбирать. Ребенок, который растет в таких условиях, будет сознательно избегать опасных ситуаций, потому что у него нет необходимости доказывать свою значимость и лезть на рожон.

Дети, которые чаще других попадают в опасные си-

туации – это те...

- кто дома не получает принятия и пытается заслужить хоть чью-то дружбу;
- кто в семье не знает тепла, а только критику и требования. И поэтому ведется на любое позитивное отношение, даже от чужого дяди;
- кому запрещено говорить «нет» родителям. Такой ребенок и чужому взрослому отказать не сможет;
- кого дома не ценят и приходится доказывать свою значимость любой ценой. Возможно, даже специально опасным поведением привлекать внимание.

Говорите ребенку всегда:

- о том, что он может принести в семью любую свою историю и его примут;
- о границах, что с ним можно, что нельзя;
- о том, что самая большая ценность – это его жизнь. И поэтому не стыдно убежать, если ты в опасности. Или тебе даже просто ПОКАЗАЛОСЬ, что ты в опасности;
- о том, что если отбирают телефон, то лучше отдать, чем получить по голове. Но если до этого вы сто раз сказали «убью, если потеряешь телефон (куртку, портфель)», то понимаете, какие ценности усвоил ребенок;
- о том, что мир разный, что есть добро и зло. Что злые люди часто выглядят, как добрые.

Беги и кричи – это то, что доступно детям. Машущий кулаками ребенок может еще больше разозлить взрослого пре-

ступника. Беги, кричи и самое главное – Расскажи взрослым. Они поймут, не осудят и помогут.

И не рассчитывайте на то, что, если вы один раз сказали ребенку, что с чужими уходить нельзя, проблем не будет. За безопасность ребенка ответственность несете все равно вы.

1

Психологическая безопасность

Научите детей навыкам «психологической самопомощи»

Если бы меня в детстве кто-то научил успокаиваться, расслабляться, справляться с волнением и усталостью от перенапряжения, мне было бы намного проще и радостнее жить. Хорошо, что сейчас я могу передать эти навыки своему ребенку. И это будет большой шаг к его **психологической безопасности**.

Мы не всегда можем быть рядом с ребенком и помочь ему, когда трудно. Он может быть в саду, в школе, когда нахлынула обида или какая-то сложная эмоция, когда хочется кричать и плакать. Уже с 3–4 лет можно учить ребенка простым способам саморегуляции и успокоения. К примеру, в момент, когда он разволновался или ему грустно, нужно подойти к кулеру, **налить себе стакан воды и выпить его**. Но не залпом, а маленькими глоточками. Также можно **научить ребенка** в моменты волнения **правильно дышать**. Глубокий протяжный вдох через нос и длинный выдох через рот. Если так подышать десять раз, получится быстро успо-

КОИТЬСЯ.

Научите успокаиваться

Ребенку действительно нужна помощь. Он не родился с умением снижать свои обороты и успокаиваться. И ему нужны спокойные виды деятельности, которые сможет организовать только родитель. А потом он поймет, как это работает и будет применять сам.

Итак, есть **семь основных способов успокоить ребенка:**

И **первый – это сон.** Если у вас беспокойный ребенок, ему трудно держать себя в руках, он часто срывается на истерики, дневной и ночной сон должны быть в приоритете. Даже если ребенок уже не спит в обед, ему все равно нужен час тишины. Спокойное пространство с пазлами, фломастерами, тихой музыкой и аудиокнигой. Без гаджетов. Детей нужно учить отдыхать, чтобы потом они сами восстанавливали свою энергию и поддерживали эмоциональное равновесие. Отдохнул часик и без лишних истерик вечером отправился на кружки, занятия, прогулку.

Вода. Одних успокаивает теплая, других – холодная. Вода всегда снимает напряжение. Погрузили в ванну истерящего, достали нормального человека. Если ванны рядом нет, может помочь и влажный платок, приложенный ко лбу. Или струя воды в раковине. Разрешите ребенку мыть овощи, пока готовите ужин. Переливать воду в стаканчиках. И настроение у всей

семьи станет лучше.

Массаж. Посадите ребенка на колени и мягко помассируйте ему голову, пощекочите ушки. Пройдитесь по лицу. Нежные прикосновения успокоят любого. Погладьте шейку, каждый пальчик. И ребенок засияет от счастья.

Театр. Попросите ребенка изобразить осенний листик, который медленно кружится и мягко падает на землю. Включите спокойную мелодию, чтобы подсказать, как двигаться. В конце можно сделать глубокий вдох и выход, чтобы выпустить ветер из своего тела. Кстати, специалисты рекомендуют гиперактивным и гиперэмоциональным детям посещать театральные кружки и студии. Им будет очень полезно.

Лизуны и игрушки антистресс. Любые тактильные и сенсорные занятия помогают детям, которым трудно держать себя в руках. Им нужно почаще задействовать все органы чувств. Мять «жвачку» для рук, лепить из пластилина, слушать музыку, гладить что-то шелковое или пушистое. Нюхать ароматное масло. Хорошо успокаивает сон под тяжелым одеялом.

Детям нужны **физические и монотонные упражнения.** И условия, чтобы он мог бегать, прыгать, лазать, плавать. Хорошо монотонно шагать по беговой дорожке, крутить педали. Если нет возможности задействовать большие мышцы, дайте что-то в руки: головоломку или пружинку.

Дыхание. Этот прием доступен даже малышам.

Покажите, как глубоко вдохнуть и также выдохнуть. Чтобы было интересней, скажите, что ваш палец – свеча на торте, которую нужно задуть.

Когда ребенок кричит и плачет, родители начинают волноваться. Всеми возможными способами стараются успокоить ребенка и сделать так, чтобы стало тихо. Мамы и папы тревожатся, суетятся и своим поведением еще больше усугубляют ситуацию. К тому же тратят на это очень много сил.

Ребенок получил отказ. И это нормально, это жизнь, не всегда он будет получать то, что хочется. Ребенок недоволен, он кричит и плачет. И это тоже нормально, он злится и имеет на это полное право. А что делает мама? Старается скорее все прекратить. Она не может слушать детский плач и требует замолчать. Она не дает ребенку прожить эмоцию. Потому что не способна ее принять.

Есть несколько шагов, которые нужно сделать.

Первый – сказать ребенку о том, что вы понимаете, почему он расстроен. Обычно мамы говорят «нет, нельзя, так не надо и прекрати орать». Но нужно сказать «ДА». Да, я понимаю, что ты хочешь еще гулять, смотреть мультики или не делать уроки. Да, я даю прожить тебе эту эмоцию и все равно тебя люблю. Если мама тебя слышит, нет надобности кричать громче.

Главная сложность – говоря ребенку, что ты его понимаешь, делать это искренне. Сочувствовать и не обесценивать. Это для нас потерянная в садике

машинка – ерунда, а для малыша – настоящая трагедия.

Нужно дать ребенку время на то, чтобы поплакать и чтобы успокоиться. Мы стараемся быстро утешить ребенка, заглушить его эмоции. Но если так делать, все останется внутри, и ребенок не научится эмоции проживать.

Второй шаг – озвучить эмоцию. Ты чувствуешь ЭТО. Тебе обидно, скучно, ты сердисься... Учим ребенка понимать свою эмоцию, тогда ему проще будет сказать маме о том, что он чувствует. Вместо того, чтобы орать.

Вы можете не угадать. Но можно перебирать и найти нужное – обижен, раздражен или что-то другое.

Третий шаг. Ребенок услышал, что мама на его стороне, он даже чуть успокоился, и пришло время объяснить ситуацию: почему именно сейчас пора убирать игрушки или идти спать вместо мультика.

Обычно с этого родители начинают. Но пока ребенок плачет, он ваших объяснений просто не услышит. Потому что нужно сначала успокоить эмоции, а потом переходить к логике. Только на этом этапе ребенок сможет вспомнить о правилах.

Четвертый шаг – предложить альтернативу. Мы всегда говорим, что нельзя, но редко говорим, что тогда можно. Дети, которые живут в постоянных запретах, сопротивляются и плохо себя ведут. Поэтому предлагаем: сейчас идем спать, но завтра мультик досмотрим. Сейчас уходим домой, но завтра на площадку снова вернемся. Главное, давать такие обе-

щания, которые вы точно сможете выполнить.

Еще важно знать о том, что чем младше ребенок, тем больше ему нужно времени, чтобы успокоиться.

Поэтому не ждите от него того, чего он еще по возрасту не может, и не злитесь из-за этого зря. И конечно, реагировать так мама сможет только в том случае, если у нее есть на это силы. Поэтому, если взрываетесь на пустом месте – приведите себя в порядок. А если прямо физически не переносите детский плач, обратитесь за консультацией к психологу. Он должен помочь.

Научите понимать эмоции

Когда были маленькими, мы играли в магазин и радовались деньгам из листиков. Прыгали через резиночки до темна. Выходили во двор без страха. Как-то обходились без мобильных телефонов. И были счастливы. Хотя у нас ничего особенного для счастья и не было.

Современные дети другие. Они подстраиваются под изменения, которые происходят в обществе.

Не могу сказать, что сейчас все дети такие, но есть тенденция к тому, что они более нервные, раздражительные, угрюмые и капризные, чем мы были когда-то. Несмотря на то, что их намного больше развлекают, занимают, развивают, берегут и опекают.

Современные родители много работают и испытывают чувство вины за то, что мало времени проводят с детьми. Компенсируют это игрушками и сладостями. Современные родители живут отдельно от родственников, а значит у них нет помощи и много тревоги. Они не могут себе позволить отпустить ребенка к соседям или на улицу. Вместо того, чтобы играть со сверстниками, дети играют с гаджетами. А это значит, у ребенка нет возможности познакомиться с человеческими эмоциями. Телефон и телевизор эти знания и опыт не дадут. Чтобы получить социальные навыки, ребенку нужны родители, родственники, друзья и соседи – разные люди.

К чему может привести то, что ребенок не понимает своих эмоций? Как минимум к тому, что он не будет воспринимать и чужие. К чему еще? Приведу примеры: девочка, которая не понимает, что с ней, она голодна или тревожится, начинает заедать все маломальские стрессовые ситуации. Мальчик, который не научился в детстве справляться со своей импульсивностью, имеет больше шансов встать на путь преступлений и насилия. Дети, которые не знают, что делать со своей тревогой и депрессией, близки к употреблению алкоголя и наркотиков, когда становятся подростками.

Нам нужно не терять время и учить детей понимать свои и чужие эмоции. Не игнорировать детские чувства. Но как у нас обычно бывает? Когда ребенок спокоен, мы любим его, легко общаемся. Но стоит ему только разозлиться, расстроиться, начать чего-то бояться, мы не хотим этого видеть. Эти эмоции мешают нашему общению, и мы всеми силами стараемся их устранить.

Доказано, дети, с которыми родители занимались эмоциональным воспитанием, становятся более развитыми людьми. Они лучше управляют своими эмоциями, быстрее успокаиваются, когда расстраиваются.

Их организм быстрее приходит в норму и восстанавливается, они меньше болеют инфекционными заболеваниями. Лучше концентрируются, лучше строят отношения, спокойнее реагируют, когда их дразнят другие дети. Согласитесь,

бонусы от эмоционального развития только положительные.

Если у школьника эмоциональный интеллект на должном уровне, он не тратит силы на решение конфликтов и может сосредоточиться на учебе, успеваемость повысится. В подростковом возрасте эмоциональный интеллект – якорь, который помогает удержаться и сопротивляться безрассудствам. Есть исследования, которые доказывают, что подростки с низким ЭИ склонны к алкоголю и наркотикам, ведут себя агрессивно, провоцируют драки.

Когда дети испытывают негативные чувства, родители им помогают и сочувствуют. Укрепляют привязанность и доверие, а не отталкивают ребенка фразами типа: хорошие дети не кричат и не злятся.

Обычно взрослые стремятся удерживать плохое поведение, тут же можно пойти по другому пути: дать ребенку пространство, в котором не страшно чувствовать, в котором тебя понимают и принимают. И тогда у тебя появляется желание соответствовать семейным требованиям и правилам. Потому что ты сердцем чувствуешь, чего от тебя ожидают твои родители.

Эмоции, которые задавили, могут проявиться в виде неконтролируемых вспышек гнева и приводить к депрессии. Поэтому вот **несколько рекомендаций для преодоления эмоционального напряжения:**

Внутренний диалог, когда слова поддержки говоришь самому себе и это помогает успокоиться.

Любые дыхательные техники. Даже просто подышать и посчитать до пяти или десяти.

Отучите детей негативно высказываться о себе самом: вот я бестолочь, вечно у меня не получается, это мне не надо. Самокритика усиливает негативное отношение к жизни.

А еще переключиться со сложного эмоционального состояния помогает поддержка друзей.

Если у ребенка в арсенале будут эти способы, они станут для него привычными. И он сможет справиться со многими сложностями.

Устанавливайте границы, чтобы обезопасить ребенка. Но будьте при этом доброжелательны. Не ограничивайте чрезмерно и не запрещайте все подряд, это вызовет сопротивление и недовольство. Выбирайте для детей людей (учителей, тренеров), которые адекватно выражают эмоции. Если значимый взрослый кричит, то ребенок начинает думать, что кричать на него – это нормальное поведение, молчит и подавляет свои эмоции. И самое главное, повышайте собственный эмоциональный интеллект.

Что делать, если эмоции ребенка выводят из себя взрослого? Если маме физически сложно слышать, как ребенок кричит, плачет, нужно сменить отношение. Ребенок не враг, который делает назло и специально выводит вас из себя своим криком, а ваш маленький кроха, которому сейчас плохо и которому нужна помощь. Со своими эмоциями ребенок сам справиться пока не может и ему требуется поддержка. По-

этому нужно не сердиться и не отталкивать ребенка в такие моменты.

Часто родители стараются скорее переключить ребенка на что-то радостное, чтобы не плакал. Если так делать нечасто, действительно бывают ситуации, когда ребенка нужно быстро успокоить, то ничего страшного. А если так действовать каждый раз, то ребенок не научится взаимодействовать с этими эмоциями. Детство детям и дано для того, чтобы понять, каков я в злости, в зависти, в неуверенности, в стыде и что мне с этим делать.

Родители – тренажер для детских эмоций.

И наша задача дать ребенку понять, что испытывать разные эмоции можно и, если злишься, это не значит, что ты плохой.

Вы наверняка уже знаете, что будет, если не давать детям возможности проявлять свои эмоции. Он может направить их в себя. И тогда проявятся признаки аутоагрессии, когда ребенок бьет самого себя, кусает губы и щеки, щипает сам себя, говорит, что он плохой и тому подобное. Ребенок не знает еще, как испытывать гнев, и если мама говорит, что злиться плохо, некрасиво, а злость уже возникла, то куда ее девать? Только давить в себе или накопить. И потом выплеснуть на другого, когда мама не видит.



Полезно рассказывать ребенку о вашем опыте, как вы в детстве или сейчас проживаете подобные эмоции. Реальные истории помогут понять, что все эмоции важны и естественны, и это поможет вам сблизиться. А потом предложите, как можно действовать, чтобы исправить ситуацию. Да, ты злишься, потому что у тебя не получилось, но можно попробовать еще раз. Только работают эти рекомендации лишь в случае, если базовые потребности ребенка удовлетворены:

он здоров, сыт, выспался, и его нервная система не истощена нагрузками. Если чувства обсуждают в семье, значит чувствовать – это нормально.

Эксперты сходятся во мнении, если человек (ребенок или взрослый) может точно назвать чувство, которое испытывает, ему проще понять причину и выработать стратегию контроля.

Что чувствует ребенок: подсказка для родителей

Чтобы угадать, что испытывает ребенок, и помочь ему назвать свои эмоции, нужно самому в них разбираться. Вот вам подсказка, которая поможет понять и принять чувства ребенка. И выяснить, к каким мыслям и состояниям они могут привести:

ГНЕВ:

бешенство

ярость

ненависть

злость

раздражение

презрение

негодование

обида

ревность

досада

зависть

неприязнь

возмущение

отвращение

ГРУСТЬ:

горечь

тоска

скорбь

лень

жалость

отрешенность

отчаянность

беспомощность

душевная боль

безнадежность

отчужденность

разочарование

потрясение

сожаление

скука

безысходность

печаль

загнанность

СТРАХ:

ужас

отчаяние

испуг

оцепенение

подозрение

тревога

ошарашенность

беспокойство

боязнь
унижение
замешательство
растерянность
вина
стыд
сомнение
застенчивость
опасение
смущение
сломленность
подвох
надменность
ошеломленность
РАДОСТЬ:
счастье
восторг
ликование
приподнятость
оживление
умиротворение
увлечение
интерес
забота
ожидание
возбуждение
предвкушение
надежда
любопытство

освобождение

принятие

нетерпение

вера

изумление

ЛЮБОВЬ:

нежность

теплота

сочувствие

блаженство

доверие

безопасность

благодарность

симпатия

идентичность

гордость

восхищение

уважение

самоценность

влюбленность

любовь к себе

очарованность

смирение

искренность

дружелюбие

доброта

взаимовыручка

Научите справляться со стрессом

Из-за стресса, который накапливается день за днем, накапливается тревога. Избавиться от стрессовых событий мы чаще всего не можем. Но контролировать свои реакции – нам доступно. И этому нужно научить наших детей.

Я как-то читала книгу «Выгорание. Новый подход избавления от стресса»¹. По названию сразу понятно, что она для взрослых, но рекомендации из нее вполне можно передать и детям. Главная мысль, которая в ней озвучена: делай все, чтобы стресс не накапливался. И не будешь выгорать. Справишься.

Итак, **стресс – это физиологическая реакция организма**. Ответ на опасную ситуацию. Этот механизм выработался у нас в ходе эволюции. Когда первобытный человек наткнулся на агрессивного льва, его мозг запускал цепочку изменений, которые адаптировали тело к повышенной нагрузке.

Адреналин в кровь, мышцы в тонус. Сердце стучит, дыхание частое, внимание обостряется, ощущение боли притупляется. Мозг больше не реагирует ни на что другое, кроме опасности. И гасит работу всех органов: замедляет пищеварение, иммунитет снижает. Рост и восстановление клеток,

¹ Эмили Нагоски, Амелия Нагоски «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса». – Москва. Манн, Иванов и Фербер. – 2020. 294 стр. – *Прим. ред.*

репродуктивная функция – все это сейчас не актуально.

И вот, лев близко, что делать? Драться, притвориться мертвым или бежать? Бежать! Весь кислород и энергия в мышцы, чтобы хватило сил.

В итоге: лев или съел добычу, или ей удалось убежать. Первобытный человек добегают до своей деревни, и, если хищник продолжает преследование, соплеменнику помогают справиться с ним. Все обнимаются, счастливы, благодарность и расслабление. Снова стало безопасно. Стресс-реакция ЗАВЕРШИЛАСЬ.

Все стресс-реакции надо завершать. Да, теперь у нас нет львов. Но есть другие угрозы: страх будущего, негативные воспоминания, отношения с другими людьми и самим собой. Организму нужен сигнал о том, что можно расслабиться. И, чтобы завершить реакцию, надо бежать. Или плавать. Или танцевать. Или потеть в зале. Главное, чтобы в итоге вы тяжело дышали и растрясали свое тело.

Бежать от 20 минут до часа. Но каждый день или хотя бы через день. Стрессы постоянно, значит и закрывать реакцию нужно регулярно. Если не бежать, то хотя бы встать со стула, сделать глубокий вдох, напрячь все мышцы, через 20 секунд расслабить, потрясти ногами-руками и еще раз глубоко вдохнуть.

Делайте это для себя и расскажите, как это работает, своему ребенку. Конечно, все родители хотят уберечь детей от травм, опасностей и горя. Но это не значит, что нужно рас-

тить их в непроницаемом пузыре. Будет больше пользы, если не стелить соломку везде и всюду, а научить ребенка стойко реагировать на сложности и препятствия.

Стрессоустойчивость – это суперспособность. Без преувеличения. У стрессоустойчивых людей редко бывает депрессия. Они быстрее оправляются от травм и болезней. Их сложно выбить из колеи, они успешней, чем другие люди, живут дольше и чувствуют себя счастливыми.

Стрессоустойчивость можно выработать в любом возрасте. Идеальный вариант – родители тренируют свою стрессоустойчивость, а дети просто берут с них пример.

Нравоучения – будь стрессоустойчивым, стойко переноси трудности, не опускай руки – не работают. Ребенок этому научится, только если увидит в деле на примере родителей.

Но сначала кое-что нужно поменять в себе. Сделать оптимизм своей привычкой. Переключаться с негатива на позитив можно с помощью слов. Чаще говорите о том, что неудачи – это временно, что все можно пережить, что даже плохие события – это опыт, и все к лучшему в итоге. Это значительно полезней, чем говорить о своей беспомощности и опускать руки.

Стрессоустойчивый – это не значит бесчувственный. Столкнувшись с трудностями, нужно дать себе возможность прожить чувства, назвать их. Но, главное на этом не закончить. Далее нужно включать голову. Эмоции – хо-

рошо, но нужно подумать, как применить опыт и что делать, чтобы больше такого стресса не повторилось. Если вслух проговаривать свои чувства, дети тоже этому научатся.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.