

Обучение приемам саморегуляции.

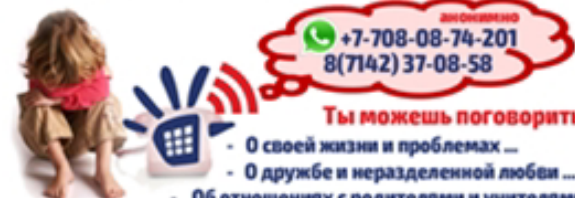
...ение распознавать и адекватно
...влиять сильные, прежде всего
...тивные, эмоции очень важно
...психического и физического
...овья. Так, проговаривание сво-
...шкаливающей эмоции позво-
...низить интенсивность пере-
...ния и вернуть чувство кон-
...над ситуацией. Дети без тру-
...ваивают этот полезный навык,
...родители регулярно подают
...пример.

...мные требования и посылы ...е умственные и физические ...нагрузки.

...ли родители не требуют от
...ка невозможного, а принима-
...ким, какой он есть, и при этом
...гают развивать сильные
...ны, во взрослой жизни он
...соизмерять и эффективно
...делять свои силы и ресурсы.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru



КГУ «Региональный центр
психологической поддержки
дополнительного образова-
ния» Управления образования акимата
Костанайской области

ПАМЯТКА

«Как развивать стрессоустойчивость ребенка» (для родителей)



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

Стрессоустойчивые люди знают пределы своих физических и психических возможностей, свои сильные и слабые стороны.

Умеют заботиться о себе и защищать внутренние границы.

В конфликтных ситуациях **вердо и спокойно**, без излишней агрессии отстаивают свои интересы.

Адекватно воспринимают критику.

Благодаря этим качествам, они сохраняют позитивный настрой, высокую работоспособность в напряженной и тяжелой обстановке.



Факторы, способствующие формированию стрессоустойчивости:

Благоприятный психологический климат в семье, обеспечивающий доброжелательные взаимоотношения взрослых и детей, удовлетворение потребностей в любви, принятии, уважении и чувство защищенности. **В результате** ребенок растет с уверенностью, что его любят и ценят, учится доверять себе и другим, а в случае необходимости обращается за помощью и поддержкой.

Позитивное отношение ребенка к себе.

Внимание следует фокусировать **на успехах и достижениях**, даже незначительных. Ребенок, который испытывает радость и удовольствие от того, чем занимается, растет активным, уверенным в себе, учится быстро восполнять жизненные силы, а в будущем будет неуязвим для **неконструктивной критики**.

Эмоциональный контакт родителей с ребенком – профилактика тревожности, замкнутости, подавленности, робости, агрессивности. Укрепляет иммунитет, способствует раскрытию интеллектуального потенциала, а по мере взросления ребенка помогает строить здоровые межличностные отношения. **Устанавливать и поддерживать эмоциональный контакт** помогает взгляд в глаза, активное слушание, пристальное внимание, беседы по душам.

