

# О терпении и стрессоустойчивости, которые необходимы нам и нашим детям.



*Яви мне Мастера,  
Господи,  
Который прост и  
суров,  
С ликом в смоле и  
копоту  
Мастера из  
мастеров...  
Я буду глодать кости,*

*Трапезу с ним деля,  
Яви мне Мастера,  
Господи,  
Внутри самого себя!*

встречу с родителями проводит педагог-психолог  
Марьинских Наталья Владимировна

# Tolerantis –

ЭТО ЛАТИНСКОЕ СЛОВО,

означающее буквально

*терпение, выносливость*

**Толерантность означает**  
уважение, принятие и  
правильное понимание  
богатого многообразия наших  
форм самовыражения и  
способов проявлений  
человеческой  
индивидуальности.

Проявление толерантности,  
которое созвучно уважению  
прав человека, не означает  
терпимого отношения к  
социальной  
несправедливости, отказа от  
своих или уступки чужим  
убеждениям.

*Это означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признаёт такое же право за другими.*

**Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность.**

**Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.**

# Проявление нетерпимости, в отношении детей, мы можем наблюдать в:

<p><b>СМИ:</b> TV, радио, журналы</p>	<p>Учебных заведениях</p>	<p>Семье</p>
---	-------------------------------	--------------

# Толерантность зависит от:

- Воспитанности этого качества в каждом человеке
- Уровня знаний,
  - открытости,
- общения и свободы мысли,
- совести и убеждений
- Умения контролировать и управлять своим ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ состоянием – то есть от уровня стрессоустойчивости

Сдерживание и развитой контроль над эмоциями в наше время привёл людей к неконструктивным решениям проблемных ситуаций, к накоплению разрушающих душевное равновесие эмоций, и как следствие – к постоянному стрессу и различным видам психических расстройств.



# Кувшин чувств



Для того, чтобы чувство жизни не угасало, необходимо "качать" позитив, безусловно принимать ребенка и обнимать его.



- Безразличие, ограниченность эмоционального общения и активного доброжелательного внимания со стороны близких взрослых *приводит к появлению у ребёнка невротизма и тревожности.*
- Нарушение эмоционального контакта ребёнка с родителями представляет для него сильный психотравмирующий фактор.

# Стресс –

представляет собой состояние  
чрезмерно сильного  
психологического напряжения,  
которое возникает у человека,  
когда его нервная система  
получает эмоциональную  
перегрузку.

# Стресс, испытываемый детьми, МОЖЕТ:



- превышать предел их психофизиологических возможностей;
- вызывать хронические страдания и душевную боль;
- подрывать защитные силы организма;
- изменять в худшую сторону его нормальный биоритм, одним из главных выражений которого является сон.

# Признаки стрессового напряжения у ребёнка:

*Если вы замечаете, что Ваш ребёнок:*

- *Не может сосредоточиться на чём-то.*
- *Часто стал забывать то, что раньше ему давалось легко.*
- *Стал делать слишком частые ошибки при выполнении домашнего задания.*
- *Стал очень быстро говорить.*
- *Последнее время он очень возбудим.*
- *Довольно часто жалуется на боли в голове, спине, области желудка.*
- *Жалуется на ощущение недоедания, либо пропадание аппетита.*
- *Потерял чувство юмора.*
- *Начал курить или выпивать, хуже – если начал принимать наркотики.*



# Причины стрессового напряжения у ребёнка:

1. *Когда дома, в семье, постоянные конфликты.*
2. *Когда близкие члены семьи постоянно его подгоняют.*
3. *Когда ребёнку почти ничего не нравится.*
4. *Ребёнку часто приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что требуют от него родители, школа, а может быть и товарищи по классу или двору.*
5. *Из-за неудач в учёбе и в школе.*
6. *Ребёнок очень загружен различной кружковой деятельностью, особенно, если она ему не приносит удовольствия.*
7. *От постоянного недосыпания, которое приводит к переутомлению.*
8. *Возникшие комплексы неполноценности, особенно в период подросткового возраста.*
9. *Когда у ребёнка нет близкого человека для того, чтобы выговориться...и так далее.*



# Способы преодоления стресса:

- Релаксация.
- Воображение-визуализация.
- Поднятие самооценки.
- Занятие любимым делом, отличным от основного (хобби).
- Привитие чувства юмора.
- Наглядный пример и т.д.



ЛИСТ ГНЕВА !!!



В случае  
припадка ярости  
скомкать  
и швырнуть в угол !!!



1 правило:

«Не огорчайтесь  
по пустякам!»»



2 правило:

«Всё пустяки!»



# Хейм Джинотт, детский психолог, пишет, что:

- ❖ *Детей учит то, что их окружает.*
- ❖ *Если с ребёнком обычно честны — он учится справедливости.*
- ❖ *Если ребёнка постоянно критикуют — он учится ненавидеть (осуждать других).*
- ❖ *Если ребёнок растёт в упрёках — он учится жить с чувством вины.*
- ❖ *Если ребёнку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.*
- ❖ *Если ребёнка часто высмеивают — он становится замкнутым.*
- ❖ *Если ребёнок растёт в терпимости — он учится принимать других.*



- ❖ Если ребёнка часто хвалят — он учится оценивать.
- ❖ Если ребёнка поощряют словом — он учится быть благодарным.
- ❖ Если ребёнка часто подбадривают — он учится верить в себя.
- ❖ Если ребёнок живет с чувством безопасности — он учится верить людям.
- ❖ Если ребёнка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
- ❖ Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, чувствует себя нужным — он учится находить любовь в этом мире.
- ❖ Если жизнь ваша исполнена покоя, то дети вокруг вас будут расти, сохраняя

Я желаю вам терпения и  
любви!



# Презентацию подготовила



**Марьинских Наталья  
Владимировна –  
приглашённый  
педагог-психолог по  
г. Тюмени и  
Тюменской области.**

## Мои координаты:

- *т.д. 8-3452-48-01-94*
- *с.т. 8-9-224-71-86-85*

*e-mail:*

- *[Natalina2071@mail.ru](mailto:Natalina2071@mail.ru)*
- *[Natalina2071@rambler.ru](mailto:Natalina2071@rambler.ru)*