**Родительское собрание «Как научить детей справляться со стрессом»**

**Цель:** определить способы помощи детям при стрессе.

**Задачи:**

1. создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;
2. сформировать у родителей представление о влиянии стресса на организм ребёнка;
3. создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями;
4. способствовать поиску способов помощи детям при стрессе.

**Ход собрания.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы обсуждаем актуальную тему «Как научить детей справляться со стрессом». В современном мире человек часто встречается со стрессовыми ситуациями. И наши дети испытывают не меньше, а порой и больше стресса. Чем мы с вами можем им помочь? Об этом наш сегодняшний разговор.

 Стресс-физиологическая реакция на внешние и внутренние воздействия, направленная на ликвидацию последствий действия «повреждающих» факторов, приводящая к снижению тех или иных функциональных возможностей человека. Впервые физиологический стресс описал Ганс Селье. Он считал, что «полная свобода от стресса означает смерть».

Стресс может быть вызван тремя основными причинами:

* если желания человека не совпадают с его возможностями;
* если внешние обстоятельства таковы, что человеку приходиться менять всю свою жизнь;
* если на человека действуют внешние, необычайно агрессивные факторы, связанные с угрозой для жизни.

Ганс Селье описал три стадии стресса: «реакция тревоги», «стадия сопротивляемости», «стадия истощения».

Причины стрессов делят на две группы: физические и психические. Соответственно различают стрессы физиологические и психоэмоциональные. При этом в одних и тех же условиях у разных людей стрессы могут протекать по-разному. Необходимо отметить, что важная роль в деятельности антистрессовых механизмов человеческого организма отводится сну.

Наша жизнь ускоряется. И на ребёнка в подростковом возрасте ложиться огромная нагрузка. Для того чтобы ваш ребёнок мог справиться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать, когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

Обратите внимание вашего ребёнка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например, «Я беспокоюсь о …, меня беспокоит…»; если он постоянно делает непроизвольные движения такие, как прокручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, это признаки нервозности. Ребёнок должен научиться следить за собой, распознавать эти признаки.

**Рассмотрим 9 способов как помочь подростку справиться со стрессом.**

1. Обращение за помощью. Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев, сестёр, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам, о том, как у него много проблем, уже даёт некоторую эмоциональную поддержку.
2. Планирование. Научите ребёнка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелёгкая задача, лучше всего разделить её на части и выполнять каждую часть за какой-то определённый промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.
3. Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть. Научите вашего ребёнка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и т.д.
4. Анализ поражений. Если ваш ребёнок потерпел в чем-то неудачу, научите извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается», он должен реально смотреть на вещи «Я плохо написал работу, значит чего-то не доучил». Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.
5. Полноценный сон и хорошее питание. Ваш ребёнок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справиться.
6. Избавление от негативных эмоций. Как помочь ребёнку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя? Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.
7. Ставить перед собой цели, но в пределах разумного. Научите вашего ребёнка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.
8. Приоритеты. Когда день вашего ребёнка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. иногда всё-таки стоит отложить назавтра то, что можно сделать сегодня.
9. Физические упражнения. Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности, неважно, будет ли это бег, плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на своё усмотрение.

**Предоставить слово родителям.**

 Члены родительского актива делятся своим опытом по данной проблеме. Выступления строятся по следующему плану:

* Что вызывает стресс у ребёнка?
* Как проявляются последствия стресса у ребёнка?
* Каким образом вы помогаете ребёнку справляться со стрессом?
* Какие собственные способы психологической разгрузки использует ребёнок?

**Подведение итогов, обратная связь.**

Родителям предлагается письменно ответить на вопросы:

* Полезной ли была информация?
* Какая информация была новой?
* Как вы будете её использовать?