**Консультация для родителей**

**Роль адекватной самооценки в формировании готовности ребенка к стрессам, связанным с адаптацией к школьной жизни**

Воспитатель: Поляева Н.С

Уважаемые родители! Мы знаем, как вас волнует предстоящий переход детей в школу. Конечно, и вы, и дети столкнутся и не один раз в период адаптации, т.е. в период привыкания ребенка к условиям школьной жизни со стрессовыми ситуациями. Поэтому давайте поговорим о пользе и вреде стресса, о том, как использовать во благо стрессовые ситуации или как смягчить негативные последствия стресса у ваших ребятишек. Также раскроем роль самооценки, как средства сознательной самозащиты человеком своего организма от вредных для здоровья последствий, вызываемых стрессом.

Сначала определим, что в науке называют стрессом? Я обратилась к исследованиям физиологов, и вот что узнала. Описал стресс и дал такое название канадец Ганс Селье.

**Стрессом называется механизм организма, который заключается в экстренной мобилизации всех жизненных сил.**

Поскольку дети будут адаптироваться к школе, без стресса как механизма, мобилизующего все жизненные силы организма для срочной адаптации, не обойтись.

В наши дни этот термин широко используется, но как знак, чаще всего, беды. Между тем, стресс несет с собой не только неприятности, но и очень важные для жизни человека приобретения. Ученые установили, что стресс развивается в трех стадиях. Первую стадию называют **реакцией тревоги.** Вторую **– стадией повышенной сопротивляемости организма.** Третью стадию **– истощением, приводящим к гибели организма.**

Значит, опасны для жизни первая и третья стадии. Но уже внутри первой, а особенно второй стадии стресс оказывает положительное влияние на организм.

В чем же заключается положительное влияние стресса? Поскольку язык физиологов сложен, поэтому кратко и упрощенно расскажу об открытиях ученых.

Итак, во время первой стадии стресса происходит борьба за мобилизацию сил организма. Сигналы из коры больших полушарий и других отделов центральной нервной системы приходят в специальный отдел головного мозга – гипоталамус. В гипоталамусе усиливается выработка очень важных для жизни гормонов.Гормоныэти в свою очередь воздействуют на кору надпочечников, вызывая некоторое увеличение этого органа, и усиливают выработку этим эндокринным органом гормонов, т.е. выработку биологически активных веществ, выделяемых в кровь и возбуждающих деятельность тех или других органов.

Значит, во время стресса несколько гормональных органов ступенчато включаются в выработку гормонов. Такой многоступенчатый способ воздействия на надпочечники приводит к лавинообразному нарастанию эффекта, позволяя добиваться многократного увеличения выработки надпочечниками гормона. Поэтому в большинстве случаев организму в конце концов удается добиться восстановления постоянства внутренней среды.

Наступает вторая стадия стресса – стадия повышенной сопротивляемости организма. В ее основе – насыщение крови веществами, являющимися легкодоступными источниками энергии. Главное из них – глюкоза. Во время второй стадии используются все наличные ресурсы организма, чтобы полностью обеспечить клетки тела «топливом». При этом сжигаются не только запасенные в организме углеводы. Но и белки и жиры. Одновременно повышается тонус сосудов и усиливается работа сердца, в результате чего улучшается кровообращение работающих органов и тканей, а следовательно, их обеспеченность кислородом. В конечном итоге это приводит к усилению мышечной активности. Кроме того, улучшается деятельность головного мозга и других отделов центральной нервной системы. И наконец, возрастает синтез чрезвычайно важных для организма гормонов. В результате сопротивляемость организма становится значительно выше обычной. Исследователи установили, что стресс вмешивается в генетическую наследственность, и это вмешательство – огромное благо, позволяющее приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования.

Значит, стресс, связанный с переходом в школу и перестройкой жизни в семье, если будет развиваться лишь на первой и второй стадиях, может быть очень полезным. Такая мобилизация всех ресурсов организма сопровождается, во – первых, резким повышением мышечной работоспособности; во – вторых, резким усилением сердечной деятельности; в – третьих, доведением до предела физической выносливости и функциональной активности нервной системы; в – четвертых, обострением умственной деятельности, что в сложной ситуации, согласитесь, немаловажно.

Однако, всегда надо знать и негативные последствия стресса. Что вас будет беспокоить в здоровье ребенка? В первые моменты развития стресса возникают и могут быстро нарастать неблагоприятные явления в пищеварении, резко снижается защищенность организма от микробов и др. болезни, обнаруживаемые, когда стресс переходит в третью стадию. Значит, нельзя допустить, чтобы стресс перешел в третью стадию.

При каких условиях возникает третья стадия? Если воздействие неблагоприятных факторов постепенно усиливается или оно продолжается долго, тогда сразу из первой стадии развивается третья – истощение и гибель человека.

Так можно ли избежать стресса? Нет. Стресс как механизм организма экстренной мобилизации жизненных сил – необходим! Без него не будет прогресса в развитии каждого, как индивидуальности. Однако, важно человеку научиться включать этот механизм и управлять им. По каким причинам организм включает этот механизм для защиты своего здоровья?

Первая причина – простая случайность, временное несоответствие, несовпадение притязаний и возможностей. Так, например, ребенок по темпераменту флегматик, умея решать задачи. Не успел сегодня их решить. Он рассчитывал на свои возможности, но не все предусмотрел. Притязания оказались несоответствующими возможностям. В этой ситуации он, конечно, огорчен, не доволен собой, возникает первая стадия стресса.

Вторая причина может быть в том, что взрослые своими неправильными действиями не подготовили ребенка к неудаче. Так, например, ребенок умеет в речи объяснить те или иные законы, раскрыть способы конструктивного решения, но практически сам этого сделать не может, потому что между хорошо работающей головой и неумелыми руками нет гармонии. Очевидно, кто-то раньше подстраховывал практические действия. А сегодня, оказываясь в ситуации, где нужно применить не только интеллект, но и ручные умения, неумелый ребенок попадает в ситуацию стресса, необходимости экстренной мобилизации всех жизненных сил, для того, чтобы сохранить уважение к себе. Можно было бы в этой ситуации избежать стресса? Можно, если перед тем, как включиться в работу, ребенок сам себе и другим скажет: «Объяснить могу, а показать не сумею» или «Я понимаю, как делать, но покажите мне практически исполнения этого способа». В обоих случаях ребенок бы показал адекватность самооценки своей готовности к решению поставленной задачи.

Итак, причины возникновения стресса вам понятны. Но поскольку в нем не только польза для здоровья, но и есть предпосылки угрозы, значит, надо содействовать защите детей в этих ситуациях. Как же можно им помочь?

Оказывается, есть дети, которым по наследству передается умение извлекать позитивные плоды из стресса, т.е. их организм быстро включает механизм мобилизации жизненных сил. Однако, физиологи и психологи советуют даже им, а тем более тем, кому умение избегать таящиеся в стрессе опасности не передалось по наследству, иметь специальную программу самовоспитания, которая должна быть направлена на существенную коррекцию наследственных задатков, и обогатить развитие их специальными тренировками мозга и рук.

С помощью такой программы самовоспитания каждый человек должен научиться справляться со стрессами собственными силами и извлекать из этой ситуации новые силы для укрепления и развития своего организма. А когда сразу стресс подавить окажется невозможно, добиваться хотя бы того, чтобы избежать его вредных последствий и с выгодой для себя использовать первую и вторую стадии, обеспечивающие мобилизацию всех жизненных сил организма.

А в чем должна заключаться наша роль, роль взрослых? Надо содействовать тому, чтобы ребенок понял, что имеющиеся у него на сегодня ограниченные возможности, которые на позволили достичь цели, удовлетворить притязания – не фатальны, их можно изменить! И если сегодня между возможностями и притязаниями возник конфликт, то самовоспитанием можно исправить возможности и преодолеть конфликт, и тем самым удовлетворить свои притязания. А может быть, осознав границы возможностей самореализации в этом направлении, необходимо в данное время отступить, изменить на какое-то время направление притязаний, а потом с новыми возможностями вновь можно будет взяться за штурм непокоренных притязаний. В период отступления необходимо обязательно найти такие виды деятельности, с помощью которых человек сознательно восстанавливает равновесие в организме, активизирует тот отдел мозга, который управляет желанной, но сегодня недостижимой деятельностью, например, вязание, шитье, игра в шахматы, уход за живыми существами и т.п.

**Следовательно, наша роль заключается прежде всего в том, чтобы содействовать развитию в ребенке веры в себя, в свои безграничные возможности, в ознакомлении его с людьми или их идеями, которые могли бы стать для него идеалом, образцом для подражания.**

Известно, что очень немногие из нас в какой-то мере могут распоряжаться наличность тайных хранилищ собственного мозга. Таким людям, за что они не возьмутся, любое дело удается. Недаром о них говорят, что это разносторонне развитые люди. Эти люди и в старости не болеют склерозом и слабоумием. Согласитесь, что очень заманчиво содействовать тому, чтобы наши дети получили доступ к сокровищницам собственного мозга?

Ученые утверждают, что тренировка мозга в первые двадцать лет жизни человека повышает его работоспособность, обеспечивая возможность выполнения большого объема работы, значительно совершенствует качество деятельности. Возникновение стрессовых ситуаций на этом пути – закономерно, а значит постоянно необходим будет механизм, мобилизующий все силы организма в период адаптации к школе. Но положительный эффект от стресса во многом будет предопределяться верой ребенка в себя, уважением ребенка к себе, наличием воли в ребенке для преодоления конфликта между возможностями и притязаниями. Нужно всегда помнить, что ребенок постоянно нуждается в удовлетворении потребности получить от взрослого положительную оценку: он нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое потом становится важнейшей потребностью каждого из нас.

Так мы ответили на вопрос о роли стрессов в период подготовки и освоения школьной жизни, о роли взрослых в открытии ребенку средств преодоления конфликта между возможностями и притязаниями.

Главное средство – содействовать самовоспитанию. Содействие заключается, во-первых в том, чтобы открыть ребенку идеалы, вызвать в ребенке веру в свои возможности, побудить к волевым усилиям в преодолении трудностей достижения целей, в необходимости тренировки организма на реакцию, вызываемую стрессовыми ситуациями.

А в чем же заключается самовоспитание наших ребят? Самовоспитание называют сознательную деятельность, которую человек направляет на возможно полную реализацию себя как личности. Так вот, чтобы стать личностью, ребенок должен приобрести знания о себе, о своем отношении к себе и самооценку.

Чтобы заниматься самовоспитанием собственной личности, ребенок должен владеть адекватной самооценкой, которая правильно отражает реальные возможности человека. (В.С.Мерлин, К.Роджерс).

До сих пор мы – воспитатели держали под контролем этот важнейший компонент нашей системы. Но теперь вам надо будет более активно взять наши знания и умения, как эстафету, и постараться помочь своему ребенку выполнять его программу самовоспитания. Адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности. Если у человека неадекватная самооценка, он сталкивается с неуспехом, часто вступает в конфликты с окружающими, нарушает гармоничность в развитии его личности, что ведет к неуверенности или излишней самоуверенности, некритичности и др. Адекватная самооценка позволяет человеку "примеривать" свои силы к задачам и требованиям окружающей среды, самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Ведь всем понятно, что есть реальные возможности и есть притязания. Расхождения между ними ведет к тому. Что ребенок начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным уровню тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Возникает стресс. Поэтому именно адекватная самооценка составляет основу уровня притязаний. Присутствуя в каждом акте поведения, она является важным компонентом в управлении этим поведением.

Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта, является условием безболезненной адаптации к условиям жизни.

Таким образом, решающее значение для нормального психического состояния первоклассника будет иметь «согласие с самим собой», т.е. правильное адекватное отношение и к себе, и к своим возможностям. Именно адекватная самооценка и вера в безграничность своих возможностей – щит от третьей стадии стресса.

Как можете вы, родители, помочь своим детям в том, чтобы закрепить и в школе приобретенное в нашей группе умение адекватно себя оценивать и верить в свои возможности?

Дети выросли, стали самостоятельные, стали многое уметь делать. Уже проблемы раздеться, одеться, поесть – не встают. Но здесь мы и вы сталкиваетесь с двумя проблемами: первая – низкое качество результата в той деятельности, которая освоена. А другая проблема возникает: «Не хочу»! Как разрешить вторую проблему – упрямство, строптивость, выражаемые фразой «Не хочу»! Здесь нужно прежде всего стремиться предупредить. А если уже сказал, оставьте его: не хочешь, не надо, чтобы не ломать, чтобы не сталкивать два характера. Но можно попытаться переключить на другую тему.

Мама: Надо бы сходить в магазин сходить, одевайся. (Не хочу). А я пойду, только как ты думаешь, какой хлеб купить круглый или кирпичиком? Если купить круглый, то останется сдача и можно купить сырок. (И нет). А почему нет? (Потому что сырок стоит дороже). Тогда хлеб нужно подешевле покупать… Ну что, я уже одета, а ты? Собрался, ну идем…

Такая же ситуация разрешается с мытьем посуды. Маме захотелось. Чтобы ребенок помыл посуду, а ему не хочется. А у нас разве так не бывает, что не хотим? Бывает…Он эмоционален. Да мало ли какие у него интересы в этот момент.

Мама: Так не мой. Постоит грязная…9как бы между прочим). Мне сегодня так не охота ужин готовить…Чай попьем с хлебом, да и ладно. (А у тебя уже котлеты нажарены…). Так это назавтра. Так в буфете тарелки чистые остались, можно что-то придумать, а то и чай не из чего будет пить…

Такой разговор сразу меняет настроение. Так и старайтесь менять настроение и не ссориться, тем более, что ваши дети умеют не ссориться.

Тут одна родительница задала вопрос: Вы все годы учите детей не драться, не давать сдачи, а в жизни нужно уметь себя защищать…

Никогда в жизни не учим детей ни драться, ни давать сдачи. Разве можно этому учить? Это что за учение такое – сопротивление злу насилием? Нет, надо уметь защитить свое мнение! Но ведь собственное мнение защищают не кулаками? Это первое, ребенок должен отстаивать свое мнение рассуждением, убеждением, доказательством и выдержкой. И тогда, может быть, дело до драки не дойдет. Теперь нужно разобраться со словами «дать сдачи» и «защищаться». Как правило, ситуация «дать сдачи» в детской среде возникает случайно, непроизвольно…один другому наступил на ногу, вдвоем схватились за один предмет, отбирая, один другому причинил боль и т.п. Детям нашей группы уже достаточно силы воли и разума, чтобы не мстить за неприятную ситуацию. Они уже считают, что «давать сдачи» - это значит уронить собственное достоинство. Нас это радует. Теперь вопрос о защите. Это серьезно. Если хулиганская компания, которая разговаривает только кулаками, и там никакими убеждениями разговор не идет, а только о силе, тогда на такой случай ребенок должен научиться себя защищать физически. Главное – он будет защищаться, а не мстить за мелкие неприятности, или уходить в случае неравных сил, сохраняя достоинство. Но в таком случае, думаем, больше пользы принесет папа или специалист по физической культуре.

Вот еще вопрос, заданный вами: мы заметили, что дети стали позволять себе нас критиковать и часто требуют объяснений каждого нашего поступка.

Анализируя разговоры своих детей, вы согласитесь, что оценочные суждения об окружающих людях становятся все более полными, глубокими, детализированными, развернутыми. Эти изменения объясняются в значительной степени появлением интереса к внутреннему миру людей, переходом их к личностному общению, развитием мышления и речи. Поэтому они и наши поступки подвергают анализу. Требуют объяснения причин выполнения того или иного нашего задания. Так, например, вы требуете от него ежедневной уборки кровати, а сами поспешили на работу и не успели ее убрать, т.е. вы нарушили правила, предписанные для себя и для них, и дети прямо в глаза вас за это осуждали. Вам кажется, что в такой ситуации вы теряете авторитет в их глазах. Поэтому вы спросили, как быть. Мы считаем, что ваш авторитет только возрастет, если вы будете готовы отвечать на эту критику. Прежде всего нужно без всякой обиды на это замечание признать его правоту. Постараться не сердиться, не обижаться на его справедливый укор. А затем нужно объяснить, почему ваше требование остается в силе даже тогда, когда вы его сами нарушаете.

Мама: Да, ты конечно прав. Я действительно сегодня очень спешила и не успела убрать свою кровать. А у тебя было время, поэтому и надо было убрать. Мне помешала эта причина выполнить наше правило, а что помешало тебе? Ведь ты мой сын (дочь), младше меня и можешь стать лучше. Всегда старшее поколение хочет видеть младшее более умелым, более добрым, более умным. Я рада, что ты у меня все понимаешь, и сам постараешься выполнять наши правила.

Вам, конечно, интересно умеет ваш ребенок адекватно себя оценивать, завышает ли или занижает свою оценку? Это легко проверить, если ребенок оценивает результаты деятельности других так: принижает, осуждает, критикует, значит у него завышенная самооценка. А если наоборот, слишком высоко оценивает других, то у него заниженная самооценка. Чтобы ребенок добивался хороших результатов в своей деятельности, нужно содействовать тому, чтобы он сам дал своему результату адекватную самооценку, а затем определил пути изменения к лучшему положению. Однако, каким бы требовательным не был ваш анализ, он должен обязательно утвердить и сохранить в ребенке уверенность в себя и уважение к себе.

Наши дети требуют аргументации и уважительного отношения к себе, как к личности. Поэтому в самооценке находят отражение развивающиеся у них чувства гордости и стыда. Данный сдвиг в развитии самооценки играет важную роль в психологической готовности дошкольника к обучению в школе, в переходе к следующей возрастной ступени. **Это – то и есть реальная подготовка к школе – овладение своим поведением в момент неудачи, в момент стресса.**

Я считаю, что постоянное, насыщенное, интенсивное обучение в детстве, которое получили наши воспитанники создает условия для всестороннего развития у них мозга, обоих его полушарий и умелых рук, воспитывает у них желание и привычку учиться, умение сосредоточиться, интерес к решению трудных умственных задач, привычку доводить работу до успешного конца. Настойчивая работа над собой и в семье способна привести к впечатляющим результатам. Я желаю вам и вашим детям успехов!!!

Используемая литература:

1. Г.Селье «Теория стресса»;
2. Б.Ф. Сергеев «Стать гением»;
3. В.С.Мерлин «Самосознание»;
4. Н.М.Крылова «Книги для воспитателей».