

Советы родителям по воспитанию жизнестойкого ребенка

Дети по своей природе жизнестойкие. Они способны оправиться после стресса, неудачи или даже травмы. Оптимизм, веру в свои силы и смелость можно воспитывать с малых лет. Детский психолог Кэти Херли рассказывает, как научить ребенка справляться с трудностями.

Жизнестойкие дети с большей вероятностью пойдут на здоровый риск, потому что им не страшно не оправдать чужих ожиданий. Они любопытные, смелые и доверяют своим инстинктам. Они трезво оценивают свои способности и заставляют себя выходить из зоны комфорта. Это помогает им достигать долгосрочных целей и решать проблемы самостоятельно.

Стресс и жизнестойкость

По мере взросления все дети так или иначе сталкиваются со стрессом. И родители, как бы они ни старались, не могут защитить детей от трудностей. Может случиться что угодно: болезнь, переезд в новый район, травля в школе или в интернете, потеря друзей или ссоры родителей. Все эти проблемы, возможно, покажутся взрослым незначительными, но для ребенка они огромны.

Природная жизнестойкость помогает детям ориентироваться в этих ситуациях. Когда у детей есть навык противостоять проблемам и прорабатывать их, они понимают, что смогут пройти через трудности. И чем чаще они справляются самостоятельно, тем сильнее верят в свои силы.

Стратегии повышения жизнестойкости

Родители могут помочь детям обрести жизнестойкость и научиться противостоять проблемам. Нужно научить ребенка решать проблемы самостоятельно.

Конечно, инстинктивная реакция любого родителя в случае трудностей — помочь ребенку, чтобы он избежал дискомфорта, но на самом деле такие действия ослабляют детей. Им необходимо испытывать трудности, чтобы научиться справляться с ними и развивать свои собственные навыки решения проблем. Без них детей будет беспокоить тревога перед лицом невзгод.

1. Будьте рядом

Проводите время наедине с детьми, чтобы создать сильную эмоциональную связь. Стрессоустойчивость развивается в обстановке взаимной заботы, поэтому это так важно. Поэтому отложите смартфон и сосредоточьтесь на ребенке.

Когда дети знают, что у них есть безусловная поддержка родителя, члена семьи или даже учителя, это придает им сил при попытке справиться с проблемами. А взрослые, укрепив связь с ребенком, смогут научить его, как действовать в трудных ситуациях.

2. Учите здоровому риску

В мире, где детские площадки максимально безопасны, а родительская опека чрезмерна, очень важно поощрять тягу детей к здоровому риску.

Что такое здоровый риск? Что-то, что помогает ребенку выйти за пределы зоны комфорта, но принесет мало вреда, если это не увенчается успехом. Например, пусть ребенок попробует себя в новом виде спорта, поучаствует в школьной игре или заведет разговор с застенчивым сверстником.

Когда дети избегают риска, они привыкают к мысли, что недостаточно сильны, чтобы справиться с проблемами. Когда дети выходят из зоны комфорта, то учатся познавать свои возможности.

3. Не поучайте, а задавайте вопросы

Когда дети приходят к родителям со своими проблемами, естественным желанием будет прочитать лекцию или дать объяснение. Но лучшая стратегия — задавать вопросы. Возвращая проблему обратно ребенку с вопросами, родитель помогает ему осознать, что произошло, и придумать самому пути выхода из сложной ситуации.

4. Поддерживайте

Мы все иногда нуждаемся в помощи, и детям важно понимать, что у них есть к кому обратиться. Ищите выходы из сложных ситуаций вместе с детьми. Предложите им составить список идей для решения проблем и взвесить плюсы и минусы каждой из них.

5. Обсуждайте эмоции

В стрессовых ситуациях эмоции накаляются. Объясните детям, что все чувства важны и что важно понять, какое именно чувство они испытывают. Скажите, что нормально испытывать тревогу, грусть, ревность. Заверьте их, что плохие эмоции не вечны.

6. Научите бороться со стрессом

Дыхательные упражнения помогут детям расслабиться и успокоиться, когда они испытывают стресс или разочарование. Это позволит им сохранять спокойствие и четко оценивать ситуацию.

7. Учитесь на ошибках

Чем больше уклоняешься от трудностей, тем труднее с ними справляться. На самом деле дети, всячески избегающие неудач, как правило, очень беспокойные. Когда родители сосредотачиваются на конечном результате, дети оказываются в замкнутом круге оценок — они либо справляются с ситуацией, либо нет.

Но умение принимать ошибки (включая ваши собственные) помогает личностному росту и прививает детям мысль о том, что на ошибках можно учиться. Полезно рассказывать об ошибках, которые вы совершали, и о том, какие уроки вы из них извлекли.

8. Ищите хорошее в любой ситуации

Оптимизм и жизнестойкость идут рука об руку. Некоторые дети по характеру более оптимистичные, чем другие, но и оптимизм можно возвращать и культивировать.

Если у вас в семье завелся маленький пессимист, попробуйте понять, какие чувства приводят его к пессимистическим мыслям, и научите ребенка находить положительные стороны в трудных ситуациях.

9. Будьте жизнестойкими сами

Лучший способ научить жизнестойкости — следовать ей. Мы все сталкиваемся со стрессовыми ситуациями. Используйте успокаивающие методики. Всегда определяйте свои эмоции и обсуждайте проблемы, проходя через кризис.

10. Не сидите дома

Физические упражнения улучшают мозговое кровообращение и повышают устойчивость к стрессам и неудачам. Всем известна польза систематических тренировок и командных видов спорта, но детям необходимо и просто гулять на улице.

Если командные виды спорта не по вкусу вашему ребенку, найдите замену — велосипед, игры во дворе или даже просто качели на детской площадке. Плюс ко всему на улице дети сами выдумывают игры, что также способствует жизнестойкости.

Жизнестойкость поможет детям справиться с трудностями, с которыми они будут неизменно сталкиваться по мере взросления. Избежать стрессов невозможно, но обрести жизнестойкость — один из лучших способов справиться с ними.