

Тема номера: «Как развивать у ребенка умение справляться с трудностями»

Почему одни дети, став взрослыми, добиваются успеха, а другие не могут реализовать свои способности? Как научить ребенка преодолевать препятствия и добиваться высоких результатов? Для этого ребенок должен обладать психологической резильентностью. И родители могут многое сделать для того, чтобы развить у ребенка это свойство личности.



Характер важнее оценок

Психологическая резильентность – способность человека преодолевать трудности и развиваться, несмотря на сложные условия жизни. Это свойство характера под разными названиями с похожим смыслом (стойкость, несгибаемость, сила духа) известно столько же, сколько само человечество. Но только во второй половине XX века его стали изучать психологи.

Структура жизнестойкости

Пионерами изучения психологической жизнестойкости можно назвать американских исследователей Сьюзан Кобейса и Сальваторе Мадди – первая ввела в научный оборот сам термин «резильентность», а второй в своих работах выявил три основных компонента, или психологических установки, из которых складывается это качество.

Вовлеченность

Чем активнее мы взаимодействуем с окружающим миром, тем больше шансов, что он принесет нам что-то хорошее, – резильентные люди убеждены в этом. Даже в неприятных и трудных ситуациях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, поддерживать контакты с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем.

Контроль

Резильентные люди считают, что всегда можно постараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается контролю или управлению, они меняют свое отношение к ней, переоценивают происходящее и с большей легкостью принимают ситуацию такой, какая она есть.

Принятие риска

Принимающий риск человек убежден, что стрессы и перемены – естественная и неотъемлемая часть жизни, что любая, даже негативная ситуация – как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Жизнестойкий человек, напротив, готов действовать даже без гарантии успеха, принимая неопределенность спокойно.

В каких условиях развивается жизнестойкость

Как растение развивается только при наличии света и воды, так и жизнестойкость требует для своего развития определенных условий. Создать их по силам всем родителям, а вот поддерживать – уже вопрос привычки и даже образа жизни всей семьи. Чтобы дети выросли жизнестойкими, им необходимо чувствовать поддержку и защиту и в то же время иметь возможность выбирать свои занятия, действовать самостоятельно, опираться на собственное мнение. Формированию резильентности способствуют:

- подчеркивание значимости семьи и родственных связей;
- создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, где у него есть хотя бы один значимый взрослый, который о нем заботится;
- помощь в развитии самоуважения, поощрение интересов и увлечений;
- поощрение самостоятельности ребенка, его веры в себя и в свою способность действовать самостоятельно;
- возможность выбирать;

- четкие, понятные правила и требование их соблюдения;

- возможность открыто выражать свои чувства; помощь в преобразовании негативных эмоций в позитивные;

- возможность обратиться за помощью в случае необходимости.

Как развить резильентность в детях

Речь не о каких-то специальных упражнениях или волшебных аффирмациях (хотя повесить на стену вдохновляющие фразы тоже может быть полезно). Речь скорее о принципах воспитания, отношении к трудностям и образе жизни в целом, которое родители передают своим детям.

Давать им возможность самим решать их проблемы

Способность к развитию резильентности заложена в каждом ребенке, задача же родителей – дать им навыки преодоления трудностей и быть рядом. При этом Эми Морин подчеркивает: худшее, что могут сделать родители, – пытаться решать проблемы вместо детей. Такое поведение не позволяет ребенку научиться действовать самостоятельно. Иными словами, жизнестойкие дети вырастают у родителей, которые показывают, что усилия, а иногда и тяжелая работа – необходимая часть жизни.

Учить их справляться с отказом

Слово «нет» иногда выбивает из колеи даже взрослого, что уж говорить о ребенке. Поэтому в детстве надо научиться правильно реагировать на отказ. Например, усвоить, что это не конец света, что после отказа можно жить дальше. Конечно, если ребенка не выбрали играть в школьном спектакле или не взяли в спортивную команду, у родителей всегда есть соблазн позвонить классному руководителю, тренеру или как-то еще повлиять на ситуацию. Но именно этот отказ может стать возможностью преподать ребенку жизненный урок: неудача – один из этапов любого пути.

Поощрять ощущение контроля над собственной жизнью

Обсуждая свои неудачи, дети склонны обвинять в них других людей. Например, не сдав контрольную, они могут сказать, что учитель недостаточно понятно объяснил материал. Маме и папе может быть удобнее согласиться с ребенком, поддержать его позицию жертвы. Но даже если учитель действительно плохо объяснил материал, такое поведение опасно.

В противном случае у них может сформироваться так называемая «выученная беспомощность».

Учить определять свои чувства, называть их и управлять ими

Когда дети могут определить и выразить словами собственные эмоции, им легче с ними справиться. И наоборот: те дети, которые не умеют говорить о своих чувствах, как правило, переносят на других ответственность за то, что чувствуют. Так вырастают взрослые, не умеющие справляться с гневом, печалью и другими негативными состояниями.

«Я знаю родителей, которые создали своего рода „успокаивающий набор“ для своего ребенка, – говорит Эми Морин. – Это может быть книжка-раскраска и упаковка пластилина. И когда он расстроен из-за неудачи, занятия с этим нехитрым набором возвращают его в состояние равновесия. Такой способ также помогает детям учиться самим нести ответственность за свои чувства, а с возрастом они сами модифицируют свой „набор“ – например, заводят хобби».

Уметь признавать и исправлять свои ошибки

Идеальных родителей не существует, все мы время от времени ошибаемся, когда растим детей. Можно мучиться чувством вины за то, что мы накричали на ребенка или не выполнили свое обещание, а можно признавать свои ошибки и пытаться их исправить. Как раз такой родительский пример показывает, что ошибки – это часть жизни, что их не нужно бояться или скрывать, что они не могут нам помешать двигаться дальше.

Оценивать усилия, а не способности

Когда девочки в чем-то преуспевают, им чаще говорят: «Ты добилась успеха, потому что много старалась». Мальчики же в такой ситуации чаще слышат что-то вроде: «У тебя получилось, потому что ты умный». Приводя эти данные, Эми Морин подчеркивает: если результаты, которые показывает ребенок, связывать только с его врожденными способностями, в долговременной перспективе это чревато проблемами. Ребенок, который знает, что результат зависит прежде всего от приложенных к задаче усилий, вырастет более устойчивым к неудачам.

Источник:

1. <https://растимдетей.рф/articles/kak-razvivat-u-rebenka-umenie-spravlyatsya-s-trudnostyami> – Официальный сайт «Растим детей».