

Ребенок и трудности: учим детей навыку преодоления

Наше развитие постоянно происходит через преодоление препятствий. Младенец делает усилие, чтобы встать на четвереньки, упасть, снова встать. Школьник проходит через стеснение, чтобы выступить перед классом. Работник справляется со страхом, чтобы взяться за новую задачу и вырасти профессионально.

Есть ещё много других факторов, определяющих успех. Но во многом он зависит от того, как мы научились справляться с препятствиями: в коммуникации, в саморазвитии, в движении, в любой другой деятельности. И конечно, всем известно, что эти стратегии закладываются с детства.



Формирование жизнестойкости детей и подростков

«Наибольшую роль в развитии ребенка играет не количество информации, которое мы успеем впихнуть в детские мозги за первые несколько лет жизни, — обобщает результаты исследований журналист Пол Таф в книге „Как дети добиваются успеха“. — Гораздо важнее вопрос, сможем ли мы помочь ему развить совершенно иной тип качеств, список которых включает настойчивость, самоконтроль, любознательность, добросовестность, выдержку и уверенность в себе.

Понятие «**жизнестойкость**» - навык преодоления трудностей. Экспериментально выявлено, что жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам.

Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:

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 жизнестойкости способствуют:

- создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, где у него есть хотя бы один значимый взрослый, который о нем заботится;
- подчеркивание значимости семьи и родственных связей;
- 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.

Человеку свойственно ошибаться. Детство — тренировочная площадка, где можно совершать ошибки, извлекать уроки и вырабатывать умение справляться с трудностями. Позвольте детям получить этот важный опыт — бороться, терпеть неудачу и падать. Это лучший способ помочь им учиться и расти. Ошибки бывают прекрасными учителями жизни. Не бросайтесь на помощь при каждой возникающей трудности, и дети научатся справляться с ними сами.

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.

Специалист по работе с семьей
ГБУ ЦСПСД А.В. Сорокина