

## 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».