

Как развивать у детей жизнестойкость: рекомендации для родителей (по материалам Центра психолого-педагогической поддержки семьи)

Жизнестойкость – ключевое качество, которое помогает детям преодолевать трудности, достигать цели и адаптироваться к переменам.

Воспитать у детей это качество – важнейшая задача родителей. Как это сделать?

1. Позволить детям решать проблемы самим.

Позвольте им испытывать трудности и находить способы их преодоления. Помогите им понять, что решение проблем (непонимание как добиться желаемого) не бывает универсальным. Существует множество способов решения проблем. Иногда важно попробовать несколько вариантов, чтобы решить, какой из них лучше всего подходит.

2. Поощрять усилия, а не только результаты.

Похвала за усилие дает детям понимание того, что важен процесс, а не только результат. Это помогает им не бояться неудач и продолжать стараться даже в трудных ситуациях.

3. Обучать стратегиям управления стрессом.

Учите детей тому, как эффективно управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации. Введите в практику общения с ребенком разговор о том, что вызывает у них стресс и как можно справляться с ним. В интернете сейчас можно найти много информации по этому поводу.

4. Быть самим примером стрессоустойчивости для своих детей.

Не истерите и не срывайтесь! Предлагайте свои способы совладания со стрессом.

5. Помогать устанавливать реалистичные цели, которые можно достигнуть, но в тоже время обладают некоторой степенью вызова.

Установки, которые можно давать детям для развития жизнестойкости:

1. «Трудности - это нормально»

Помогите детям понять, что сталкиваться с трудностями – это нормальная часть жизни. Важно не бояться их, а учиться преодолевать.

2. «Учись на ошибках»

Объясните, что ошибка – это возможность учиться и расти. Помогите им понять, что даже если что-то не получается с первого раза, это не повод отчаиваться, а повод попробовать еще раз с учетом нового опыта.

3. «Цель – это направление, а не обязательство»

Помогите детям понять, что цели не всегда достигаются сразу. Важно ясное направление, важно быть готовым к изменениям планов, приспособлениям к новым обстоятельствам. Важно быть в процессе продвижения к цели.

4. «Спрашивай, если нужна помощь»

Поддержите детей в том, чтобы они чувствовали себя комфортно, обращаясь за помощью или советом. Когда им трудно, помогите. Дайте им понять, что просить о помощи – это смелость, а не слабость.

5. «Мечтай большими, но действуй маленькими шагами»

Помогите детям понять, что важно иметь большие мечты и цели, но для их достижения нужно делать маленькие шаги каждый раз.

6. «Будь терпеливым»

Объясните детям, что успех приходит не всегда сразу и иногда нужно быть терпеливым и настойчивым для достижения своих целей.

7. «Сравнивай себя только с самим собой»

Помогите детям осознать, что сравнение себя с кем-то другим не всегда полезно. Важно измерить свой прогресс и достижения по сравнению с собственным предыдущим результатом.

8. «Найди положительные стороны в любой ситуации»

Поддержите детей в поиске позитивного аспекта в даже в сложной ситуации. Учите их видеть возможности для роста и учебы в любом опыте.

9. «Оставайся гибким»

Учите детей быть гибкими и адаптивными в постоянно меняющемся мире. Помогите им понять, что изменения часто неизбежны, и важно быть готовым адаптироваться к новым обстоятельствам.

10. «Будь готов к отказам»

Объясните детям, что отказы – часть жизни, и важно не принимать их как конец пути, а как возможность учиться и расти. Это разовьет жизнестойкость и уверенность в себе у Ваших детей.

11. «Практикуй благодарность»

Учите детей ценить то, что у них есть и практикуйте благодарность. Это поможет им оставаться оптимистами и находить радость в маленьких вещах.

12. «Никогда не останавливайся на одном месте»

Помогите детям развить стремление к постоянному развитию и самосовершенствованию. Учите их, что всегда есть место для улучшений и новых достижений. Через цель закладывается направление развития.

13. «Будь самим собой»

Поддержите детей в их уникальности и помогите им быть верными себе. Учите их, что их сила заключается в том, чтобы быть аутентичными и верными себе.

14. «Возьми на себя ответственность за свои действия»

Учите детей принимать ответственность за свои поступки и решения. Помогите им понять, что они имеют контроль над своей жизнью и могут влиять на свое будущее.

15. «Находи вдохновение в окружающем мире»

Поощряйте детей обращать внимание на примеры успешных людей вокруг себя. Это поможет им увидеть, что возможности для успеха доступны каждому.

16. «Учись общаться с разными людьми»

Помогите детям развивать навыки общения и сотрудничества с разными типами людей. Это поможет им приобрести уважительное и терпимое отношения к другим, развить способность работать в разнообразных командных сферах.