



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

КАК РАЗВИВАТЬ У РЕБЁНКА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

Почему одни дети, став взрослыми, добиваются успеха, даже если выросли в неблагополучных семьях, а другие, несмотря на отличные стартовые условия, 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, негибкость, сила духа) известно столько же, сколько само человечество. Но только во второй половине XX века его стали изучать психологи. Сначала их интересовали взрослые, а потом и дети: исследователи выясняли, как у детей формируются мотивация, целеустремленность, сосредоточенность и другие полезные качества.

Английское слово *resilience* означает «упругость, способность возвращать свою форму после нагрузок». Одним из символов резильентности называют одуванчик. Этот цветок способен прорасти даже сквозь маленькую трещину в асфальте и демонстрирует способность развиваться в самых суровых условиях.

Наибольшую роль в развитии ребенка играет не количество информации, которое мы успеем впихнуть в детские мозги за первые несколько лет жизни. 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. Экономисты называют их

некогнитивными навыками, психологи — индивидуальными особенностями, а все остальные — просто характером.

Резильентность особенно важна для детей из семей с низким доходом. Ведь у их более благополучных сверстников всегда есть «тыл» — родители и сообщество, которое всегда поможет подняться, если оступился. Те же, кто вырастает в нужде, такой поддержки лишены, им приходится рассчитывать только на себя, и здесь личные качества выходят на первый план.

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. Качество, противоположное вовлеченности, — отчужденность; такой человек чувствует себя лишним, отвергнутым.

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. И даже в случае, когда глобально ни на что повлиять не в состоянии, они пытаются найти хоть что-то, чем могут управлять.

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. Этой установке противопоставляется

ощущение угрозы — оно словно блокирует волю к действиям. Жизнестойкий человек, напротив, готов действовать даже без гарантии успеха, принимая неопределенность спокойно.

Исследования Сальваторе Мадди, показали, что уровень жизнестойкости человека тесно связан с опытом, полученным в раннем детстве. Так, на формирование жизнестойких установок положительно влияют:

- *стрессы в раннем детстве: материальные трудности, развод родителей, частые переезды;*
- *ощущение смысла жизни, своего предназначения;*
- *воспитание уверенности в себе.*

А вот что негативно влияет на развитие жизнестойкости:

- *недостаток поддержки со стороны близких;*
- *отсутствие чувства предназначения;*
- *недостаток вовлеченности в школьную и социальную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.*

Психологи выявили характерные черты жизнестойких детей. Такие дети способны отделить себя от своих проблем, они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. У таких детей сильнее развит эмоциональный интеллект: они легко считывают невербальные сигналы и оттенки смысла в поступках и словах других людей. Они легко переходят от одного занятия к другому, умея при этом довести дело до логического завершения. К окружающим такие дети, как правило, относятся с состраданием и симпатией.

Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У него складываются доверительные отношения хотя бы с одним родителем, хорошие отношения со сверстниками, есть близкие друзья. Также у него постепенно развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

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:

- *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.*

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 образу жизни в целом, которое родители передают своим детям.

Психотерапевт Эми Морин, автор книг «13 привычек сильных духом людей» и «13 привычек сильных духом родителей», составила для родителей список педагогических приемов, которые помогают вырастить резильентную личность.

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. «Детям гораздо полезнее усвоить, что жизнь бывает несправедливой, но у них достаточно сил, чтобы противостоять этой несправедливости», — говорит Морин. 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.