

Гибкость – зачем она человеку?

Психическая **гибкость** - это способность справляться с собственными сложными эмоциями и переживаниями при столкновении с жизненными трудностями. Умение человека адаптироваться к новым обстоятельствам, находить эффективные решения проблем в кризисных ситуациях, проявлять по отношению к новому любознательность, а не враждебность, мыслить творчески.

Человека с гибким мышлением ни один вопрос не ставит в тупик, он всегда найдет достойный ответ – серьезный, обоснованный или юмористический. И ни один его ответ не будет долгим, скучным, занудным, не повторится. Гибкий человек умеет встать на место другого, у него развита эмпатия.

Вы замечали такое в своём ребёнке?

- Занимается только тем, что ему интересно.
- Взаимодействует только на своих условиях.
- Когда что-то предлагают, то сопротивляется и избегает.
- Не умеет ждать, не воспринимает никаких объяснений.

Знакомо?

Практически при любых нарушениях развития страдает гибкость. При расстройстве аутистического спектра это ключевое нарушение, на которое следует обратить внимание.

В чём проявляется гибкость психических процессов?

- Способность подстраиваться под партнёра.
- Воспринимать новые идеи и информацию.
- Переключать внимание.
- Способность обучаться, обновлять свой взгляд на вещи на основе новых знаний и опыта. И многое другое.

Почему нужно развивать гибкость мышления? Человек, обладающий данным навыком, лучше справляется с непредвиденными ситуациями, видит разные варианты решения проблем, умеет быстро переключиться с одной деятельности на другую, не заикливается на своих ошибках, проще относится к критике. Работа над гибкостью мышления улучшает все виды памяти, повышает стрессоустойчивость, помогает развить творческие способности, улучшить коммуникативные навыки. И позволяет ставить четкие и реальные цели, находить пути для их достижения.