**Як навчити дитину життєстійкості**

*Поради батькам, які допоможуть їм навчити свою дитину долати труднощі життя*



Захищати свою дитину від різких злетів і падінь життя – це природний інстинкт кожного батька та кожної матері. Але виконати це не завжди можливо, особливо, коли діти дорослішають і стають більш незалежними. Крім того, сучасні діти відчувають величезний тиск через необхідність бути успішними у школі, спорті й запаморочливому розмаїтті позашкільних занять. Усі ці численні стреси можуть призвести до негативних фізичних та емоційних наслідків для здоров'я дітей. Хоча стреси й невдачі є частиною повсякденного життя, батьки й діти не повинні відчувати себе безпорадними. Тому для здорового, збалансованого та успішного життя дитини батькам необхідно допомагати їй розвивати стійкість, [упевненість у собі](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/340/%22%20%5Ct%20%22_blank) та здобувати навички ефективного реагування на стреси й виклики, які ставить перед нею саме життя.

**Як виростити впевнену та психологічно врівноважену дитину?**

Часто очікування батьків – навіть з найкращими намірами – можуть мати величезний тиск на дітей. Замість того щоб фокусувати свою увагу на отриманні дитиною високих оцінок у школі, учіть її ретельно працювати, докладати зусилля й ніколи не здаватись. Такі установки допоможуть їй розвивати життєві навички, необхідні для досягнення мети та вирішення проблем, і не дозволять опускати руки й засмучуватися із приводу кожної поганої оцінки.

Створення безпечної, сприятливої й турботливої домашньої обстановки також важливе для того, щоб дати дитині міцну опору у випадку виникнення стресових чи складних ситуацій. Докладіть усіх зусиль, щоб ваша дитина завжди відчувала себе в безпеці й любові. Визначте межу, щоб вона знала, що добре, а що ні, і будьте послідовними у ваших висловлюваннях, очікуваннях і наслідках учинків дитини.

Навіть коли ви дуже зайняті й ваше життя рясніє безліччю подій, не нехтуйте часом для сім'ї. Адже це теж важлива частина створення турботливої, безпечної обстановки для дитини. При цьому одним з найкращих майданчиків для спілкування є сімейна вечеря. Це чудовий час, щоб зібратись усім разом, надавши кожному можливість поділитись подіями минулого дня й дозволивши собі як батьку/матері залишатися в курсі всього, що відбувається в житті дитини. Інші прості, але ефективні способи, щоб разом провести час, – це спільні прогулянки після школи або вечері, розмова під час поїздки в машині або спільний обід за будь-якої слушної нагоди.

**Як ще батьки можуть допомогти своїй дитині навчитись успішно вирішувати проблеми?**

Допоможіть дитині набути здорових звичок на все життя. Здоровій людині набагато простіше справлятися з будь-яким потенційним стресом або проблемою. Учіть дитину важливості [повноцінного сну](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/234/%22%20%5Ct%20%22_blank), хорошого харчування та систематичних фізичних вправ. Продуманий і зважений розпорядок дня допоможе їй реалізувати ці важливі аспекти.

Батьки часто недооцінюють значення сну. У період розвитку дуже важливо давати мозку дитини час для відпочинку від інтелектуальних навантажень під час навчання, а її організму час на відновлення. Якщо дитина добре відпочила, то зможе докласти більше зусиль і впоратися зі своїми завданнями більш ефективно та впевнено. Школярам молодших класів необхідно приблизно 10–12 годин сну на добу.

Раціон харчування також важливий для міцного здоров'я вашої дитини. Використовуйте п'ять груп харчових продуктів (фрукти, овочі, зернові, білкові та молочні). Пропонуйте дитині продукти всіх кольорів веселки й нові продукти, щоб розширити [діапазон її смаку](https://childdevelop.com.ua/practice/389/%22%20%5Ct%20%22_blank) та отримати велику поживну користь від того, що вона їсть. Також для підтримки здоров'я діти повинні щодня приймати 400 МО вітаміну D.

Систематичні фізичні вправи (принаймні 5 годин інтенсивних тренувань на тиждень, під час яких дитина, особливо хлопчик, добре пропітніє) також мають велике значення для доброго здоров'я та зменшення стресу. Обмежте час дитини за комп'ютером і для користування різними ґаджетами. Педіатри рекомендують не більше двох годин на день за комп'ютером для дітей старше 2-х років.

**Які основні ознаки стресу в дітей?**

Стреси мають негативний вплив на здоров'я вашої дитини. Ви можете зрозуміти, що вона знаходитися у стресовому стані, якщо:

* скаржиться на головні болі й болі в животі;
* виглядає замкнутою, розсіяною або перевтомленою й не виконує того, що їй необхідно зробити;
* погано засинає й виглядає втомленою та роздратованою протягом дня;
* її [успішність](https://childdevelop.com.ua/articles/school/323/%22%20%5Ct%20%22_blank) падає, як і інтерес до школи та [виконання домашніх завдань](https://childdevelop.com.ua/articles/school/504/%22%20%5Ct%20%22_blank);
* знижується інтерес навіть до тих занять, які раніше приносили задоволення;
* дівчатка у стресовому стані втрачають або набирають вагу, що може вказувати на розлад харчової поведінки.

**​Як допомогти дитині навчитись долати стрес?**

Не намагайтесь вирішувати проблеми вашої дитини замість неї самої. Набагато важливіше навчити її навичок, якими вона зможе керуватися протягом усього свого життя у складних ситуаціях. Дотримуйтесь таких рекомендацій:

* Учіть дитину хороших навичок [управління часом](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/139/%22%20%5Ct%20%22_blank), щоб не відкладати шкільні завдання та проекти на останню хвилину.
* Переконайтеся, що вона робить систематичні перерви в навчанні. Виконання шкільних завдань часто вимагає більше часу, ніж передбачається спочатку. Періодичні перерви й заняття улюбленим видом спорту допоможуть дитині відновитись після пережитих стресів.
* Відстежуйте те, чим займається дитина. Якщо шкільні завдання настільки складні, що їй доводиться пропускати заняття спортом, допоможіть їй вирішити цю проблему за допомогою відновлення балансу між різними видами діяльності. Спитайте в неї, який рівень навантаження дитина вважає розумним і чого готова позбутися, щоб успішніше справлятися з іншими складовими свого життя.
* Моделюйте хороші навички стрес-менеджменту (науки «управління стресом») – і пам'ятайте: для вашої дитини ви кращий приклад для наслідування. Порозмовляйте з дитиною про те, як вам удається ефективно справлятися зі своїм стресовим станом.
* Підтримуйте з дитиною постійний взаємозв'язок. Докладіть усіх зусиль, щоби знати, що відбувається в її житті, і частіше звіряйтеся з її думкою і станом. Нехай дитина знає, що ви завжди поруч і готові обговорювати будь-яку її проблему.