

Виховання психологічно стійких дітей

Десять порад батькам, які допоможуть виховати дітей, які впевнено йтимуть по життю

Психологічно стійкі діти готові до викликів, які їм щодня приносить життя. Вони здатні ефективно **вирішувати проблеми**, повноцінно відновлюватись після невдач і компетентно долати труднощі. Допмагаючи дітям формувати психологічну стійкість, ми озброюємо їх умінням для вирішення життєвих проблем – як великих, так і малих.

Психологічно стійкі діти не виявляють грубості, не пригнічують свої емоції. Вони не стають упертими та ставляться до інших людей доброзичливо. Психологічно стійкі діти працюють над своєю гнучкістю, адаптивністю, здатністю швидко відновлювати душевні й фізичні сили та сміливо і впевнено розкривати свій потенціал.

Допомога дитині в розвитку психологічної стійкості вимагає тристороннього підходу: навчання змінювати негативні думки на більш реалістичні, контролювати свої емоції таким чином, щоб вони не контролювали саму дитину, демонструвати приклади ефективної поведінки незалежно від обставин.

Є кілька виховних стратегій, методів **дисципліни** та навчальних підходів, які можуть допомогти дітям стати сильніше. У цій статті пропонуються десять стратегій допомоги дитині в розвитку психологічної стійкості.

1. Працюйте над формуванням конкретних навичок

Дисципліна повинна полягати не в покаранні, а в навчанні. Розглядайте **погану поведінку** вашої дитини як можливість навчити її конкретних навичок, таких як вирішення проблем, **контроль над**

спонуканнями й самодисципліна. Вони допоможуть дитині вести себе більш ефективно навіть у тих ситуаціях, коли вона зіштовхується зі спокусою, важкими умовами та складними невдачами.

2. Дозволяйте дитині робити помилки

Дозвольте дитині отримувати важливі **життєві уроки**, здійснюючи **власні помилки**. Розкажіть їй, що **помилки є частиною процесу навчання**, і тому не треба соромитись або відчувати незручність, коли ти зробив щось не так. Коли це безпечно, дайте дитині відчуття наслідки її помилок. Порозмовляйте про те, як наступного разу уникнути повторення аналогічної помилки.

3. Запобігайте негативному мисленню

Діти не можуть почувати себе психологічно стійкими, якщо займаються самознищенням, перевантажуються тривожними думками або роблять похмурі прогнози. Учть дитину вміти приборкувати свої **негативні думки**, думати більш реалістично й навіть позитивно. **Оптимістичний погляд** на неминучі життєві труднощі допомагає дітям максимально розкрити свій потенціал.

4. Допомагайте дитині зустрітись зі своїми страхами

Якщо ваша дитина уникає робити те, що вважає страшним, вона ніколи не отримає впевненості у своїй здатності справлятися зі стресом. Якщо вона боїться темряви чи пробувати щось нове, допомагайте їй мужньо долати свої страхи. Коли діти успішно справляються зі своїми страхами, вони здатні з упевненістю виходити за межі своєї зони комфорту та ставати ще сильнішими.

5. Дозволяйте дитині відчувати дискомфорт

Хоча бажання прийти на допомогу дитині в той момент, коли вона зазнає труднощів, цілком природне, порятунок від усіх бід тільки зміцнить її почуття безпорадності. Якщо ваша дитина засмучується з приводу домашньої роботи з математики або щосили намагається вирішити суперечку з другом, дозвольте їй пережити певний дискомфорт і дайте можливість вирішити проблеми самостійно. Діти розвивають психологічну стійкість тоді, коли вчаться справлятися зі своїми емоціями.

6. Зосередьте увагу на формуванні характеру дитини

Для прийняття правильних рішень дітям потрібні стійкі **моральні орієнтири**. Намагайтесь прищеплювати дитині справжні цінності. Створюйте можливості для життєвих уроків, які будуть систематично підкріплювати значення ваших ціннісних переконань. Наприклад, підкреслюйте важливість **чесності** та **співчуття**, а не перемоги за будь-яку ціну. Діти, які розуміють значення моральних цінностей, частіше приймають раціональні рішення – навіть коли інші не згодні з їхніми діями.

7. Зробіть подяку пріоритетом

Подяка – чудові ліки від жалю до себе й інших шкідливих звичок, що заважають дитині стати психологічно стійкою. Допомагайте дитині помічати все позитивне, що є у світі, щоб навіть у найгірші свої дні вона знала, що їй є за що відчувати глибоку вдячність. Подяка може покращити настрій дитини і спонукати її до превентивного вирішення проблем.

8. Утверджуйте особисту відповідальність

Розвиток психологічної стійкості передбачає прийняття особистої **відповідальності**. Коли дитина робить помилку або погано себе веде, дозволяйте їй пояснювати мотиви своєї поведінки, але не дозволяйте виправдовуватись. Робіть зауваження, якщо вона намагається звинувачувати інших у тому, що вона думає, відчуває або як поводитьсь.

9. Учіть дитину навичок управління емоціями

Розвиток психологічної стійкості вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Не треба придушувати свої почуття, але необхідно вибирати здорові способи управління ними. Учіть дитину справлятися із неприємними емоціями, такими як **гнів**, печаль і страх. Коли діти розуміють власні почуття і знають, що робити з ними, вони стають краще підготовленими до вирішення проблем.

10. Демонструйте психологічну стійкість на власному прикладі

Кращий спосіб спонукати дитину до розвитку психологічної стійкості – це демонструвати їй свою власну психологічну стійкість, а не тільки розповідати про неї. Кажіть про свої особисті цілі й показуйте дитині, що ви вживаєте заходи, щоби ставати сильніше. Зробіть самовдосконалення та психологічну стійкість життєвим пріоритетом, уникайте дій і вчинків, яких не дозволяють собі **психологічно стійкі батьки**.