

Например, подчеркивайте важность честности и сострадания, а не победы любой ценой. Дети, которые понимают значение моральных ценностей, чаще принимают здравые решения – даже когда другие не согласны с их действиями.

7. Сделайте благодарность приоритетом

Благодарность – прекрасное лекарство от жалости к себе и других вредных привычек, мешающих ребенку стать психологически устойчивым. Помогайте ребенку узнавать все хорошее, что есть в мире, чтобы даже в худшие свои дни он знал, что ему есть за что испытывать глубочайшую признательность. Благодарность может улучшить настроение ребенка и побудить его к превентивному решению проблем.

8. Утверждайте личную ответственность

Развитие психологической устойчивости предполагает принятие личной ответственности. Когда ребенок совершает ошибку или плохо себя ведет, разрешайте ему объяснять мотивы своего поведения, но не позволяйте оправдываться. Делайте замечания, если он пытается обвинять других в том, что он думает, чувствует или как ведет себя.

9. Учите ребенка навыкам управления эмоциями

Развитие психологической устойчивости требует четкого осознания детьми своих эмоций.

Не нужно подавлять свои чувства, но необходимо выбирать здоровые способы управления ими. Учите ребенка справляться с неприятными эмоциями, такими как гнев, печаль и страх.

Когда дети понимают собственные чувства и знают, как поступать с ними, они становятся лучше подготовленными к решению проблем.

10. Демонстрируйте психологическую устойчивость на собственном примере

Лучший способ побудить ребенка к развитию психологической устойчивости – это демонстрировать ему свою собственную психологическую устойчивость, а не только рассказывать о ней. Говорите о своих личных целях и показывайте ребенку, что вы принимаете меры, чтобы становиться сильнее.

Сделайте самосовершенствование и психологическую устойчивость жизненным приоритетом и избегайте поступать так, как психологически устойчивые родители не поступают.



Автор-составитель:
педагог-психолог Гратволь Л.Ю.



Муниципальное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Развитие»
Серовского муниципального округа

Воспитание психологически устойчивых детей



**Практические советы
психолога**

Десять советов родителям, которые помогут воспитать детей, уверенно идущих по жизни

Психологически устойчивые дети готовы к вызовам, которые им ежедневно преподносит жизнь. Они способны эффективно решать проблемы, полноценно восстанавливаться после неудач и компетентно справляться с трудностями.

Помогая детям формировать психологическую устойчивость, мы вооружаем их инструментами для решения жизненных проблем – как больших, так и малых.

Психологически устойчивые дети не действуют жестко и не подавляют свои эмоции. Они не становятся упрямыми и относятся к другим людям доброжелательно.

Помощь ребенку в развитии психологической устойчивости требует трехстороннего подхода: обучения изменять негативные мысли на более реалистичные, контролировать свои эмоции таким образом, чтобы они не контролировали самого ребенка, и демонстрировать примеры эффективного поведения независимо от обстоятельств.

Существует несколько воспитательных стратегий, методов дисциплины и обучающих инструментов, которые могут помочь детям стать сильнее:

1. Учите конкретным навыкам

Дисциплина не должна заключаться в наказании, она должна заключаться в обучении.

Рассматривайте плохое поведение вашего ребенка как возможность научить его конкретным навыкам, таким как навыки решения проблем, контроль над побуждениями и самодисциплина. Они помогут ребенку вести себя более эффективно даже в тех ситуациях, когда он сталкивается с искушениями, тяжелыми условиями и сложными неудачами.

2. Позволяйте ребенку совершать ошибки

Позвольте ребенку получать важные жизненные уроки, совершая собственные ошибки. Расскажите ему о том, что ошибки являются частью процесса обучения, и поэтому не нужно стыдиться или испытывать неловкость тогда, когда ты сделал что-то не так. Когда это безопасно, пусть наступают естественные последствия ошибок. Поговорите с ребенком о том, как в следующий раз избежать повторения аналогичной ошибки.

3. Предотвращайте негативное мышление

Дети не могут чувствовать себя психологически устойчивыми, если занимаются самоуничижением, упиваются тревожными мыслями или делают мрачные прогнозы. Учите ребенка уметь утихомиривать свои негативные мысли, думать более реалистично и даже позитивно. Оптимистичный взгляд на неизбежные жизненные трудности помогает детям максимально раскрыть свой потенциал.



4. Помогите ребенку встретиться со своими страхами

Если ваш ребенок избегает делать то, что считает страшным, он никогда не получит уверенность в своей способности справляться со стрессом. Если он боится темноты или опасается попробовать что-то новое, помогайте ему мужественно преодолевать свои страхи.

Когда дети успешно справляются со своими страхами, они способны с уверенностью выходить за пределы своей зоны комфорта и становиться еще сильнее.

5. Позволяйте ребенку чувствовать дискомфорт

Хотя желание прийти на помощь ребенку в тот момент, когда он испытывает трудности, вполне естественно, спасение от всех бед только укрепит его чувство беспомощности. Если ваш ребенок расстраивается по поводу домашней работы по математике или изо всех сил пытается решить спор с другом, позвольте ему испытать определенный дискомфорт и дайте возможность решить проблемы самостоятельно.

Дети развивают психологическую устойчивость тогда, когда учатся справляться со своими эмоциями.

6. Сосредоточьте внимание на формировании характера ребенка

Для принятия верных решений детям нужны твердые нравственные ориентиры. Старайтесь прививать ребенку истинные ценности. Создавайте возможности для жизненных уроков, которые будут регулярно подкреплять значение ваших ценностных убеждений.