

## **Як навчити дитину справлятися зі стресами та відмовами**

Психологи розповіли, як навчити дітей справлятися із дрібними складнощами, щоб не дати більш серйозним дорослим проблемам вибити їх із колії.

### ***Не оберігайте дитину від труднощів***

Якщо постійно захищати її в будь-яких ситуаціях, вона не навчиться діяти самостійно. Труднощі та наполеглива робота — це частина життя, а іноді доводиться дуже важко. Діти, які розуміють це, добре пристосовуються до всіх обставин. Завдання батьків — допомогти дитині розвинути навички психологічної витривалості і підтримати, коли вона відчуває труднощі з чимось.

### ***Вчіть правильно сприймати відмову***

Справлятися зі словом “ні” — дуже важливий навик. Уявіть, що вашу дитину не взяли в спортивну команду. Природно, вам захочеться зателефонувати тренеру та спробувати все залагодити. Але не поспішайте. Відмова допоможе дитині засвоїти хороший життєвий урок: невдача — це не кінець. І у неї достатньо сил, щоб впоратися з провалом, а після провалу завжди є вибір.

### ***Не схвалюйте мислення жертви***

Коли діти розповідають про свої складнощі, вони часто прагнуть перекласти відповідальність на інших. Наприклад, дитина погано написала контрольну і каже, що вчитель незрозуміло пояснив матеріал. Звичайно ж, батькам захочеться підтримати своє чадо: встати на його сторону, зробити ситуацію більш справедливою. Але це небезпечне прагнення. Потрібно пояснити дитині, що життя несправедливе, але у неї достатньо сил, щоб прийняти це. Батьківські спроби все виправити зміцнюють в дітях думку, що з ними обійшлися неправильно, що вони жертви. А якщо таке буде повторюватися знову і знову, може розвинутися вивчена безпорадність. Не допускайте цього.

### ***Допомагайте емоційно і давайте необхідні навички***

Якщо для самостійного вирішення труднощів дитині потрібні якісь навички або інструменти, постарайтеся їх надати. Не залишайте дітей без підтримки і не ігноруйте той факт, що їм важко емоційно. Тут важливо дотримуватися балансу: показати, що ви розумієте дитину і симпатизуєте їй, але вчасно відступити і дати їй можливість самій впоратися із проблемою. Також дуже важливо говорити з дітьми про їхні почуття. Це розвине навик обговорення емоцій і в дорослому житті. А до того ж допоможе легше пережити складності.

### ***Пояснюйте, як висловлювати емоції***

Коли діти не можуть сказати про свої почуття, вони зазвичай зганяють їх на інших. В результаті вони виростають в людей, які не знають, що робити зі злістю або сумом. Допоможіть дітям відчувати себе комфортно, коли вони вголос говорять про свої емоції. Це навчить їх думати про те, що викликало в них неприємні почуття, і легше переносити їх. Іншими словами, якщо дитина може сказати: “я злюся”, — вона з меншою ймовірністю штовхне вас в бік, щоб показати це.

### ***Вчіть заспокоюватися без сторонньої допомоги***

Наприклад, створіть “набір для заспокоєння” з розмальовки і пластиліну і нагадуйте про нього дитині, коли вона засмучена. Це прищепить думку, що ми самі відповідальні за свої почуття і самі можемо заспокоїти себе. І поступово зміцнить здатність справлятися з важкими ситуаціями.

### ***Визнавайте власні помилки. І виправляйте їх***

Помилки батьків — це можливість показати дитині, що ми всі допускаємо промахи. Будь-яка людина може розлютитися і накричати на когось або забути про важливу справу. Батьки повинні на своєму прикладі показати, як визнавати помилки і виправляти їх. Це дасть дитині розуміння, що все може стати краще, якщо чесно сказати про свій промах і спробувати поправити зроблене.

***Хваліть не за результат, а за старання***

Зазвичай кажуть: “Ти отримав хорошу оцінку, тому що ти розумний”. Хоча краще б сказати: “Ти отримав хорошу оцінку, тому що старанно вчився”. Перший варіант може привести до тривалих негативних наслідків. Якщо хвалити тільки за результати, діти починають списувати, думаючи, що найважливіше отримати п’ятірку, неважливо яким способом. А нам потрібно навчити їх, що важливо бути чесними і добрими, докладати зусиль. Тому краще хвалити за старання. Дитині, яка знає, що старання важливіше результату, легше буде переносити провали і відмови в дорослому житті.