

Что родители могут сделать, чтобы укрепить психологическую устойчивость ребенка?

Практические рекомендации родителям

В этом разделе мы вместе с вами ответим на вопросы:

«Что я, как родитель, могу сделать для своего ребенка для того, чтобы укрепить его психологическую устойчивость?»

«Как я могу помочь своему ребенку в усилении факторов защиты?»

1. Принятие одноклассниками

Как я, как родитель, могу помочь своему ребенку стать принятым среди сверстников?

1. Пусть ваши дети сами выбирают себе друзей, а вы позаботьтесь о том, чтобы эти друзья бывали у вас в доме.
2. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка.
3. Научите своего ребенка с самых первых шагов принимать самостоятельные решения и справляться с ситуациями, когда ему навязываются чужие мнения.
4. Научите ребенка думать и принимать самостоятельные решения. Если он не всегда будет послушен, научится отстаивать свое мнение в общении с вами, то потому ему будет легче сделать это в отношении сверстников.
5. Постарайтесь привить ребёнку шаблоны поведения, способствующие преодолению негативных ситуаций с одноклассниками. Например, можно предложить ребёнку вместо того, чтобы начать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?».
6. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.
7. Сделайте акцент на собственном конструктивном общении с окружающим.
8. Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.
9. Если родителям не нравятся друзья их ребенка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребенка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше.

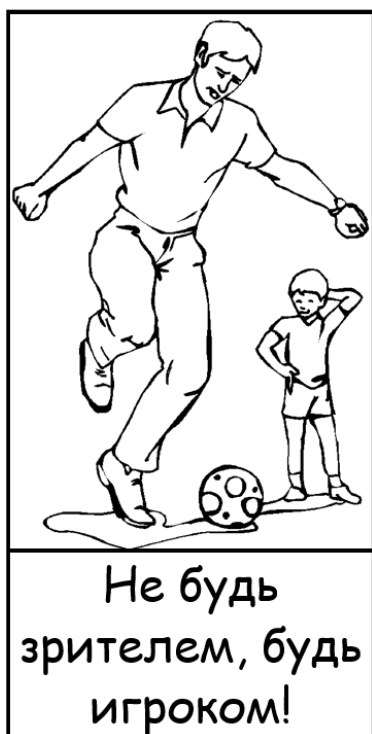
2. Самоконтроль поведения

Как я могу помочь своему ребенку управлять своими поступками?

1. Ваши собственные эмоциональные реакции – самый главный пример для ребенка. Демонстрируйте те способы реагирования, которые вы сами ждете от своего подростка.
2. Предложите ребёнку во всех случаях, когда он на что-то злится, обсуждать с вами проблемную ситуацию, а не выплёскивать эмоциональный негатив в криках и истериках. Постепенно он должен понять, какие из его чувств достойны того, чтобы быть обнародованными, а какие – нет.
3. Дайте волю ребёнку самому составлять себе распорядок дня.

4. Постарайтесь вовлечь ребёнка в участие в спортивных секциях, ведь спорт – одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины.
5. Мотивируйте ребёнка к самостоятельному решению мелких трудностей.
6. Просветите ребёнка в аспектах его эмоциональной грамотности.
7. Покажите на примере навык превращать негативное в позитивное.
8. Уделите внимание во взаимоотношениях с подростком – признанию и развитие его инициативы, передача ответственности в его руки, то есть предоставление ему определённой свободы действий.
9. Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.
10. Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».
11. Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. Правильное воспитание требует баланса между вовлечённостью и предоставлением самостоятельности.
12. Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.

3. Социальная активность



Как помочь ребенку усилить социальную активность?

Тратьте время на беседу со своим ребенком.

Разговаривайте с детьми на разные темы, но старайтесь не заводить глубокие разговоры о социальных связях или негативных переживаниях ребенка. Дети могут извлечь огромную пользу из возможности вести небольшие разговоры в повседневной жизни, даже на случайные темы. Дети практикуются, отвечая и задавая вопросы сами. Делайте это не только во время обеда, но и в перерывах, например, если вы встретите соседа или уличного продавца, включите вашего ребенка в разговор.

Отказ от чрезмерной защиты.

Иногда самостоятельное решение проблем является частью нормального развития детей. Постарайтесь не слишком мешать своим детям. Рассматривайте социальные связи вашего ребенка как возможность поработать над социальными навыками.

Пусть ребенок иногда остается на ночь у других.

Для друзей, бабушки и дедушки или летнего лагеря это хорошая новость. Однако для многих детей пребывание в летних лагерях вызывает стресс и не обязательно является положительным и вдохновляющим опытом. Это важно учитывать.

Поощряйте контакт с другими детьми.

Постарайтесь создать возможности для встреч ваших детей с другими детьми (бассейн, игровая площадка, встречи с друзьями и т. д.). Поощряйте встречи один на один, а также встречи с большим количеством людей. Конечно, степень вовлеченности родителей должна быть ограничена по мере взросления детей.

Научите вашего ребенка справляться с эмоциями.

Опишите чувства, которые вы видите у своего ребенка и спросите их, как они себя чувствуют. Таким образом, ребенок учится лучше идентифицировать свои чувства и учиться другим способам относиться к ним.

Научите вашего ребенка распознавать чувства вокруг него.

Посмотрите вместе с ребенком на лица и язык тела окружающих. Спросите их, что, по их мнению, эти люди чувствуют и какое сообщение они передают окружающей среде. Важно научиться распознавать и описывать эмоции, а не просто реагировать на них.

Объясните цель социального поведения.

Почему важно относиться к другим детям вежливо? Почему важно относиться к взрослым с уважением? Дети будут более охотно учиться вести себя по-новому, как только они поймут цель, лежащую в основе различного поведения.

Будьте хорошим примером.

Когда наши дети наблюдают, как мы ведем себя с окружающей средой, они прямо и косвенно изучают правила социального поведения.

Научите вашего ребенка думать о социальных ситуациях.

Например: «Если бы ты снова оказался в такой ситуации, как бы себя повел?»

4. Самоэффективность



Нужно искать ответы не в интернете, а в самом себе

Как научить ребенка достигать цели?

Самоэффективность - вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации. Навыки постановки и достижения цели. Простыми словами, самоэффективность — это вера в то, что ты можешь сделать что-то крутое и этим изменить свою жизнь. В основе этого лежит уверенность в себе, понимание своих сильных сторон и возможностей, способность находить возможности и ресурсы в любых ситуациях.

Укрепляйте физическое и эмоциональное здоровье детей.

Это фундамент, на который возводятся, как строительные блоки, и надежно крепятся все остальные атрибуты, влияющие на будущую успешность ребенка.

Стройте доверительные отношения со своими детьми, используя подходы убеждения.

Уверенность ребенка в том, что к его трудностям отнесутся с должным вниманием и пониманием, подскажут алгоритм их разрешения, придаст ему внутреннюю силу и смелость.

Будьте внимательны к реальным возможностям ребенка.

Вознаграждения и наказания не имеют смысла, если ребенок по каким-то причинам не может выполнить требуемое. Ищите решение проблемы, и делайте выводы вместе.

Не гасите в ребенке естественное желание «прославиться».

Он осознанно или неосознанно полагает: если его талант и страсть к творчеству никем не замечены, значит, его успешность в этой деятельности нулевая.

Переживание успеха чрезвычайно мотивирует.

Помогите ребенку ставить перед собой достижимые цели.

Воспитывайте чувство ответственности, умение доводить начатое дело до конца. Если при этом вы будете создавать ситуацию успеха, поощрять даже самые

маленькие достижения, у ребенка возникнет естественное желание добиваться новых свершений.

Оказывайте ребенку помощь в определении и правильной расстановке приоритетов.

Этот навык будет ему полезен для достижения успеха не только в период обучения, но и всей последующей жизни.

5. Принятие родителями

Что могут сделать родители, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и важным, принятым своими родителями?

Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.

Старайтесь задавать ребенку вопросы не только про учебу, но и о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

Похвалы много не бывает.

Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив. Хвалите за реальные, даже незначительные, достижения, изменения.

Поддерживайте.

Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

Разговаривайте по душам и находите время для общения. Делитесь опытом.

Будьте искренны и честны с подростком.

Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

Будьте терпеливы.

Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

Используйте «Я-высказывания» - когда хотите сказать, о том, что недовольны.

Я-высказывание — это форма высказывания, в котором человек говорит о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника. Техника «Я-высказывания» — эффективный приём в общении, смягчающий эмоциональное напряжение и предупреждающий возникновение конфликтных ситуаций.

Пример «Я-высказывания»: «Я волнуюсь, переживаю, потому что время уже позднее...». «Ты-высказывание» в этой ситуации: «Где ты был?» или «Ты всегда приходишь позднее, чем обещал!»