

## **8 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ВОСПИТАТЬ ПРИСПОСОБЛЕННОГО К ЖИЗНИ РЕБЁНКА**

Эти стратегии научат его переносить стресс, не бояться отказов и воспринимать проблемы как временное препятствие на пути.

Психотерапевт Эми Морин, автор книги «13 вещей, которых избегают сильные личности», рассказала, как научить детей справляться с мелкими сложностями, чтобы не дать более серьёзным взрослым проблемам выбить их из колеи.

## **8 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ВОСПИТАТЬ ПРИСПОСОБЛЕННОГО К ЖИЗНИ РЕБЁНКА**



Всероссийское издание  
«Образовательное пространство»

[obrprostranstvo.ru](http://obrprostranstvo.ru)

## 1. Не оберегайте ребёнка от трудностей

Если постоянно защищать его в любых ситуациях,  
он не научится действовать самостоятельно.

Трудности и упорная работа — это часть жизни,  
а иногда приходится очень тяжело.

Дети, которые понимают это, хорошо приспосабливаются  
ко всем обстоятельствам.

«Задача родителей — помочь ребёнку развить навыки  
психологической выносливости, — говорит Морин. —  
И поддержать, когда он испытывает трудности с чем-то».



## 2. Учите правильно воспринимать отказ

Справляться со словом «нет» — очень важный навык, и Морин приводит пример, когда его можно развивать. Представьте, что вашего ребёнка не взяли в спортивную команду. Естественно, вам захочется позвонить тренеру и попытаться всё уладить. Но не спешите. Отказ поможет ребёнку усвоить хороший жизненный урок: неудача — это не конец. И у него достаточно сил, чтобы справиться с провалом, а после провала всегда есть выбор.



### 3. Не одобряйте мышление жертвы

«Когда дети рассказывают о своих сложностях, они часто стремятся переложить ответственность на других, — поясняет Морин. — Например, ребёнок плохо написал контрольную и говорит, что учитель непонятно объяснил материал». Конечно же, родителям захочется поддержать своё чадо: встать на его сторону, сделать ситуацию более справедливой. Но это опасное стремление.

Нужно объяснить ребёнку, что жизнь несправедлива, но у него достаточно сил, чтобы принять это. Родительские попытки всё исправить укрепляют в детях мысли, что с ними обошлись неправильно, что они жертвы. А если такое будет повторяться снова и снова, может развиваться выученная беспомощность. Не допускайте этого.





#### 4. Помогайте эмоционально и давайте необходимые навыки

Если для самостоятельного разрешения трудности ребёнку нужны какие-то навыки или инструменты, постарайтесь их дать. Не оставляйте детей без поддержки и не игнорируйте тот факт, что им тяжело эмоционально. Здесь важно соблюдать баланс: показать, что вы понимаете ребёнка и симпатизируете ему, но вовремя отступить и дать ему возможность самому справиться с проблемой.

Также очень важно говорить с детьми об их чувствах. Это разовьёт навык обсуждения эмоций и во взрослой жизни. А к тому же поможет легче пережить сложности.



## **6. Учите успокаиваться без посторонней помощи**

Например, создайте «набор для успокоения» из раскраски и пластилина и напоминайте о нём ребёнку, когда он расстроен. Это привьёт мысль, что мы сами ответственны за свои чувства и сами можем успокоить себя. И постепенно укрепит способность справляться с трудными ситуациями.



## **7. Признавайте собственные ошибки. И исправляйте их.**

Ошибки родителей — это возможность показать ребёнку, что мы все допускаем промахи. Любой человек может разозлиться и накричать на кого-то или забыть о важном деле. Родители должны на своём примере показать, как признавать ошибки и исправлять их. Это даст ребёнку понимание, что всё может стать лучше, если честно сказать о своём промахе и попытаться поправить сделанное.



## 8. Хвалите не за результат, а за старание.

Обычно говорят: «Ты получил хорошую оценку, потому что ты умный». Хотя лучше бы сказать: «Ты получил хорошую оценку, потому что усердно учился». Первый вариант может привести к длительным негативным последствиям.

«Если хвалить только за результаты, дети начинают списывать, думая, что важнее всего получить пятёрку, неважно каким способом, — объясняет Морин. — А нам нужно научить их, что важно быть честным и добрым, прилагать усилия. Поэтому лучше хвалить за старание. Ребёнку, который знает, что старание важнее результата, легче будет переносить провалы и отказы во взрослой жизни».

