

Формирование жизнестойкости детей и подростков



Почему одни люди преодолевают любые трудности, а другие нет? Ответ в особой черте характера — жизнестойкости. Что это такое и можно ли ее воспитать в себе и своих детях?

Понятие «**жизнестойкость**» характеризует психологическую живучесть человека и служит показателем его психического здоровья. Экспериментально выявлено, что жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Совладание с проблемами может идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание, согласно С. Мадди), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению).

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Учёные выявили связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что **положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:**

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды, и пр.

- ощущения предназначения в жизни;
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначенности;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Жизнестойкость ребёнка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?

1. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
2. Уверенны в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние и влияние других людей (Бехтерев сказал бы, что они мало подвержены внушению).
4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищённости.

Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:

- Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребёнка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищённости и любви.
- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребёнку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребёнка.
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.
- Обучение ребёнка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребёнок может попросить помощь в случае необходимости.
- Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие, в первую очередь, навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивный анализ трудных ситуаций жизни;
- ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса;
- расширение кругозора, внутренней культуры;
- коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»;
- адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику;
- навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе;
- волевые усилия.

Часто ожидания родителей – даже с самыми лучшими намерениями – могут оказывать огромное давление на детей. Вместо того чтобы фокусировать свое внимание на получении ребенком высоких оценок в

школе, учите его усердно работать, стараться и никогда не сдаваться. Такие установки помогут ему развивать жизненные навыки, необходимые для достижения целей и решения проблем, и не позволят опускать руки и расстраиваться по поводу каждой плохой оценки.

Создание безопасной, благоприятной и заботливой домашней обстановки также важно для того, чтобы предоставить ребенку прочную опору в случае возникновения стрессовых или сложных ситуаций. Приложите все усилия, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал себя в безопасности и любви. Определите границы, чтобы он знал, что хорошо, а что нет, и будьте последовательными в ваших посланиях, ожиданиях и последствиях поступков ребенка.

Даже когда вы очень заняты и ваша жизнь изобилует множеством событий, не упускайте времени для семьи. Ведь это тоже важная часть создания заботливой, безопасной обстановки для ребенка. При этом одной из лучших площадок для общения является семейный ужин. Это хорошее время, чтобы собраться всем вместе, предоставив каждому возможность поделиться событиями прошедшего дня и позволив себе как родителю оставаться в курсе всего, что происходит в жизни ребенка. Другие простые, но эффективные способы, чтобы вместе провести время, – это совместные прогулки после школы или ужина, разговор во время поездки в машине или совместный обед при любой удобной возможности.

Как еще родители могут помочь своему ребенку научиться успешно решать проблемы?

Помогите ребенку обрести здоровые привычки на всю жизнь. Здоровому человеку гораздо проще справиться с любым потенциальным стрессом или проблемой. Учите ребенка важности полноценного сна, хорошего питания и регулярных физических упражнений. Продуманный и взвешенный распорядок дня поможет ему реализовать эти важные аспекты.

Родители часто недооценивают значение сна. В период развития очень важно предоставлять мозгу ребенка время на отдых от интеллектуальных нагрузок во время обучения, а его организму время на восстановление. Если ребенок хорошо отдохнул, то сможет приложить больше усилий и справиться со своими задачами более эффективно и уверенно. Школьникам младших классов необходимо примерно 10–12 часов сна в сутки.

Рацион питания также важен для хорошего здоровья вашего ребенка. Используйте пять групп пищевых продуктов (фрукты, овощи, зерновые, белковые и молочные). Предлагайте ребенку продукты всех цветов радуги и новые продукты, чтобы расширить его чувство вкуса и получить большую

питательную пользу от того, что он ест. Также для поддержания здоровья дети должны ежедневно принимать 400 МЕ витамина D.

Регулярные физические упражнения (по крайней мере пять часов интенсивных тренировок в неделю, при которых ребенок, особенно мальчик, хорошо пропотеет) также имеют большое значение для хорошего здоровья и снижения стресса. Ограничьте время ребенка за компьютером и для пользования различными гаджетами. Педиатры рекомендуют не более двух часов в день за компьютером для детей старше 2-х лет.

Предложите взглянуть на невзгоды как на временные трудности — и вы увидите, как расширятся рамки ваших возможностей справиться с ситуацией. Он научится извлекать из произошедшего урок и начнет развиваться.