

«Не защищайте ребенка от неудач»

и еще 4 важных совета для родителей



@child__psychology

Помогите детям реально оценить их возможности

Дети, которые действуют на основании ошибочной самооценки, могут потерпеть неудачу. Для них гораздо лучше быть реалистами, чтобы они знали: нужно прилагать дополнительные усилия, а не переоценивать свои способности и тратить не меньше сил, чем необходимо. Эту точку зрения не нужно критиковать, ее можно просто отметить как данность. «Я знаю, что ты хотел хорошо успевать по математике. Но в этом году у тебя были проблемы с математикой. Регулярно занимайся, и, если ты будешь усердно работать и хорошо справляться, мы можем договориться о повторном тестировании с твоим учителем в следующем семестре».

С самого раннего возраста предоставляйте ребенку возможность вносить какой-то вклад в жизнь семьи

Двухлетний малыш может ходить за вами с тряпкой, помогая «убирать». Десятилетний может косить газон. Пятнадцатилетний — мыть машину. Эффективное взаимодействие с окружающей средой — основа желания контролировать свою жизнь. Не стоит падать духом из-за таких постепенных улучшений. Старайтесь, чтобы ваш ребенок знал, что вы гордитесь им и радуетесь его возрастающей компетентности.

Не защищайте ребенка от неудач

Неудача неизбежна и желательна. Именно так дети узнают, что работает, а что нет. Она помогает им оттачивать навыки, наиболее эффективные при решении проблемы. Томас Эдисон любил говорить: «Я не потерпел неудачу, просто я нашел десять тысяч способов, которые не работают». Легенда бейсбола Бейб Рут получил страйк-аут 1330 раз. Это почти в два раза чаще, чем он выбивал хоум-ран. «Каждый страйк приближает меня к следующему хоум-рану», — частенько говаривал он. В зависимости от интересов детей автор книги вешает подобные афоризмы на дверь холодильника или на зеркала в ванной комнате. Важно, чтобы дети знали, что ошибки и неудачи — это способы усвоения знаний и что успешные люди всегда испытывали множество неудач на своем пути. Если успех дается легко, разочарование при первом же препятствии гарантировано.

Не проецируйте на ребенка собственное беспокойство, когда он движется вперед

Отчасти чувство контроля над своей жизнью возникает тогда, когда человек преодолел уже освоенные границы и перешел на менее известную территорию. Вы научили ребенка переходить улицу. Он делал это с вами сто раз. Теперь он собирается сделать это самостоятельно. Любая мать, впервые отпуская руку ребенка, будет следить затаив дыхание, пока он не окажется в безопасности на другой стороне. Но и наша уверенность, и наше беспокойство легко передаются детям. Конечно, мы никогда не подвергнем своего ребенка опасности, но, когда он будет готов, мы должны отпустить его — через улицу или на другой конец света — с энтузиазмом и уверенностью в его способностях.

Позвольте ребенку самому освоить новые и сложные чувства

Дети, особенно подростки, должны ощущать самоэффективность не только в учебе, но и в отношениях со сверстниками и в управлении своими эмоциями. Это означает, что вам нужно будет отступить, когда ваш подросток осваивает новые и сложные чувства. Но не просто передавайте ему контроль и выходите из игры. Поддержание тесных и ободряющих отношений позволяет детям чувствовать связь с вами, защищает их от депрессии и повышает их самоэффективность.

Навыки преодоления трудностей помогают детям выработать индивидуальный подход к преодолению проблем и здоровому психологическому развитию. Все вместе они обеспечивают сопротивляемость неудачам и оптимизм в отношении их текущей жизни, а также потенциал будущего развития.

По материалам книги: «Самое ценное» и сайта deti.mann-ivanov-ferber.ru