

«Воспитание жизнестойкости у детей»

Защищать своего ребенка от резких взлетов и падений жизни – это природный инстинкт каждого родителя. Но выполнить это не всегда возможно, особенно, когда дети взрослеют и становятся более независимыми. Кроме того, современные дети испытывают огромное давление из-за необходимости быть успешными в школе, спорте и головокружительном разнообразии внешкольных занятий. Все эти многочисленные стрессы могут привести к негативным физическим и эмоциональным последствиям для здоровья детей. Хотя стрессы и неудачи являются частью повседневной жизни, родители и дети не должны чувствовать себя беспомощными. Поэтому для здоровой, сбалансированной и успешной жизни ребенка родителям необходимо помогать ему развивать стойкость, уверенность в себе и приобретать навыки эффективного реагирования на стрессы и вызовы, которые ставит перед ним сама жизнь.

Как вырастить уверенного и психологически устойчивого ребенка?

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 посылах, 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 справляться 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 диапазон его 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.

Каковы основные признаки стресса у детей?

Стрессы оказывают негативное влияние на здоровье вашего ребенка. Вы можете понять, что он находится в стрессовом состоянии, если он:

- жалуется на головные боли и боли в животе;
- выглядит замкнутым в себе, рассеянным или переутомленным и не выполняет того, что ему необходимо сделать;
- плохо засыпает и выглядит уставшим и раздражительным в течение дня;
- его успеваемость падает, как и интерес к школе и выполнению домашних заданий;

- снижается интерес даже к тем занятиям, которые раньше доставляли ему удовольствие;
- девочки в стрессовом состоянии теряют или набирают вес, что может указывать на расстройство пищевого поведения.

Как помочь ребенку научиться справляться со стрессом?

Не пытайтесь решать проблемы вашего ребенка вместо него самого. Гораздо важнее обучить его навыкам, которыми он сможет использовать на протяжении всей своей жизни в трудно управляемых ситуациях. Следуйте следующим рекомендациям:

- Учите ребенка хорошим навыкам управления временем, чтобы не откладывать школьные задания и проекты на последнюю минуту.
- Убедитесь, что он делает регулярные перерывы в учебе. Решение школьных задач часто требует больше времени, чем предполагается изначально. Регулярные перерывы и занятия любимым видом спорта помогут ребенку восстановиться после пережитых стрессов.
- Отслеживайте то, чем занимается ребенок. Если школьные задания настолько сложны, что ему приходится пропускать занятия спортом, помогите ему решить эту проблему посредством восстановления баланса между различными видами деятельности. Спросите у него, какой уровень нагрузки ребенок считает разумным и с чем готов расстаться, чтобы успешнее справляться с остальными составляющими своей жизни.
- Моделируйте хорошие навыки стресс-менеджмента (науки «управления стрессом») – и помните: для вашего ребенка вы лучший пример для подражания. Поговорите с ребенком о том, как вам удастся эффективно справляться со своим стрессовым состоянием.
- Поддерживайте с ребенком постоянную взаимосвязь. Приложите все усилия, чтобы знать, что происходит в его жизни, и почаще сверяйтесь с его мнением и состоянием. Пусть ребенок знает, что вы всегда рядом и готовы обсуждать любую его проблему.