

Емоційна стійкість дитини: шляхи розвитку

Емоційна стабільність допомагає долати труднощі в майбутньому, тому батькам потрібно розвивати її у дітей



Дорослі часто відчують невизначеність із приводу свого майбутнього й місця в житті. Часто це буває через фінансову нестабільність, особисті проблем або стрес, пов'язаний із роботою. Але що відбувається, якщо дорослі переживають таку невизначеність у присутності своїх дітей?

Спокій дитини досить легко порушити. Є декілька ознак того, що дитина щаслива й емоційно стабільна:

- дитина відчуває задоволення й самоповагу;
- вона сміється за будь-яких обставин і посміхається без причини;
- вона всім своїм виглядом показує, що готова веселитися;
- вона вміє справлятися зі стресом, пов'язаним зі шкільними іспитами й контрольними, упевнено долає ці випробування;
- вона легко ставить цілі й шукає шляхи їх досягнення;
- вона любить ігри і просить вашого дозволу запрошувати додому друзів;
- вона легко адаптується до змін, виявляє гнучкість у прийнятті рішень і поважає своїх батьків;
- вона намагається швидше зробити уроки і проводити більше часу на вулиці з друзями;
- у неї багато друзів, з якими вона охоче проводить час;
- вона демонструє упевненість і дотримується позитивної думки про себе та свою сім'ю.

Усі перераховані вище ознаки характеризують емоційно стійку дитину. Якщо дитина емоційно стійка, це не означає, що вона повинна посміхатися

упродовж усього дня – вона, радше, матиме сміливість заявити, якщо її щось турбуватиме.

У житті найбезтурботнішої дитини можуть виникати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина отримує в школі погану оцінку, мама, швидше за все, буде стурбована й налаштована негативно: «Якщо так триватиме й далі, дитина нічого не досягне в житті», «Як я буду дивитися в очі вчителю?», «Це моя вина, тому що я дозволила дитині подивитися фільм і менше уваги приділити урокам» тощо.

Батько, навпаки, може сказати дитині щось на кшталт: «Навчання – це твоя робота. Ти мене розчарувала».

Знаючи це, дитина, яка отримала погану оцінку, починає думати: «Що скажуть батьки? Як мені сказати їм цю новину?»

Така ситуація створює прецедент. Для батьків ця розмова стосується тільки ситуації, якої вони надалі постараються уникати, але для дитини із цього починається недовіра до батьків.

Ви повинні пам'ятати, що зазнати невдачі може кожен дорослий, не кажучи вже про дитину. Невдачі (неважливо, у якій сфері) знижують самооцінку дитини. Тому дитина чекає від вас підтримки й мотивації, а не критики.

У цьому випадку, як і в багатьох інших, емоційний стан дитини багато в чому залежить від вашої підтримки. Оскільки в шкільні роки в дитини формуються особистісні якості, вона потребує вашого позитивного зворотного зв'язку. Якщо ви хочете, щоб дитина максимально розвинула свій потенціал, покажіть їй, що ви в неї вірите.

Щоб допомогти дитині набути емоційної стійкості, вам слід розуміти такі ключові моменти з приводу емоцій:

1. Діти можуть відчувати цілий спектр емоцій. Навчити дитину давати раду своїм емоціям – важливе завдання для батьків. Відчувати негативні емоції – це нормально. Але батьки можуть почати хвилюватися, бачачи, що дитина відчуває злість, смуток або фрустрацію. Батьки вважають, що оберігати дитину від негативних емоцій – значить допомогти їй стати щасливою. І хоча це шляхетна мета, вона не обов'язково принесе дитині користь.

Ми знаємо, що в житті не уникнути негативних емоцій та складних ситуацій. Якби люди відчували тільки позитивні емоції, вони б не розвивалися протягом життя.

2. Емоції допомагають дитині вчитися. Різні ситуації й емоції дають нам життєвий досвід. Для порівняння: якщо б погода постійно була сонячною, ми не цінували б її. Спостерігаючи кожного дня за однією й тією ж погодою, ми б сприймали її як щось, само собою зрозуміле. Крім того, ми б не могли оцінити красу іншої погоди (грози, снігопаду тощо). Так само й різні емоції слугують нам по-різному. Секрет у тому, щоб навчитися приймати свої найрізноманітніші емоції, але не заглиблюватися в почуття провини, страху, образи чи осуду.

3. Можна навчитися опановувати хворобливі емоції. Поринаючи в негативні емоції (наприклад, гнів або страх), ми стаємо їх заручниками. Іноді не можемо впоратися з ними або винести з них життєвий урок. Якщо довго тримати емоції в собі, це може навіть призвести до хвороби. Але проживаючи їх, ми вчимося й розвиваємося.

Дітям зазвичай легко вдається виражати свої емоції. Емоції в них змінюються дуже швидко: упродовж короткого проміжку часу діти можуть плакати, сміятися, гніватися, засмучуватися... Це відбувається тому, що вони дозволяють собі повно відчувати емоції в міру їх виникнення. Замість того, щоб аналізувати, вони відразу ж виявляють їх. І це добре!

4. Важливо правильно реагувати на емоції дитини. Спостерігаючи, як дитина відчуває сильні емоції, батьки можуть неправильно на них відреагувати. Якщо спробувати контролювати або обмежувати емоції дитини, можна тільки погіршити ситуацію. Втручання батьків спантеличує дитину.

Якщо не втручатися й поглянути на ситуацію збоку, можна побачити, що відбувається насправді. Діти відчувають такі ж емоції, як і дорослі, і вони так само, як і ми, мають право виражати свої почуття. Коли ми говоримо дитині, щоб вона припинила поводитися тим чи іншим чином, то пригнічуємо її емоції. Ми реагуємо тільки на поведінку дитини, не намагаючись з'ясувати причини її емоцій. Така реакція дорослих може викликати в дітей розчарування й відчуття, що їх не розуміють.

Перш ніж реагувати, запитайте дитину, що сталося й чому вона засмучена. Дайте їй можливість висловитися. Так ми краще зможемо зрозуміти її поведінку й допоможемо дитині впоратися з її емоціями. Крім того, дитина зрозуміє, що виражати емоції – це нормально, її за це не засудять і не спробують змінити її поведінку.

Емоційно стійкі діти можуть знаходити найкращий вихід із важких ситуацій. Надавайте своїй дитині емоційну підтримку – і це допоможе їй розвинути позитивне ставлення до труднощів у процесі розвитку та зростання.

Як розвинути емоційну стійкість дитини

Кожен із нас зіштовхується з труднощами й невдачами. Батьки, які роблять акцент у вихованні на розвиток психічної стійкості малюка, роблять його більш стійким, урівноваженим, позитивним та здатним справлятися з будь-якими проблемами на його шляху. Це сприяє максимальному розкриттю потенціалу особистості в майбутньому, допомагає йому відчувати себе більш щасливим й задоволеним життям.

У сучасному світі більшу частину часу дитина приділяє таким заняттям, як уроки, тренування, відвідування численних гуртків. При такому щільному

розкладі в батьків не залишається часу, щоб навчити малюка більш важливих речей. Тому багато дітей не розвивають свою психічну стійкість, необхідну в дорослому житті.

Розглянемо кілька рекомендацій, дотримуючись яких, ви допоможете дітям стати психічно стійкішими, успішнішими в житті.

Рекомендація № 1. Навчіть дитину реалістичного мислення

Те, як мислить ваша дитина, впливає на її почуття й поведінку. Тому так важливо навчити дитину справлятися з негативними думками й переживаннями. Діти часто потерпають від негативних думок, як і дорослі (поганих передчуттів, сумнівів у своїх силах, критики тощо). Батьки в таких випадках вважають за краще обмежуватися фразами: «Не турбуйся» або «Все буде добре».

Більшість батьків ніколи не вчать своїх дітей позитивного самонавіювання. І такі діти часто виявляються не готовими до справжніх життєвих труднощів. Діти, які мислять реалістично, впевнені у своїх силах й відрізняються більшою життєвою стійкістю. Керуючись принципами реалістичного мислення, замість думок: «Я ніколи не складу іспит з математики», така дитина каже собі: «Я можу поліпшити свої знання з математики, якщо буду краще вчитися, звертатися по допомогу й регулярно виконувати домашнє завдання».

Як навчити дитину. Запропонуйте їй на певний час стати «детективом», який шукає факти, щоб довести або спростувати свої припущення. Коли вона висловлює якусь негативну думку, запитайте її: «Чому ти вважаєш це правдою?» або «Чи є якісь факти, які підтверджують те, що це неправда?» Навчіть дитину шукати підтвердження своїм думкам.

Рекомендація № 2. Навчіть дитину справлятися зі своїми емоціями

Дослідження показують, що понад 60% молодих людей емоційно не готові до реалій дорослого життя. Вони не можуть справлятися з неприємними емоціями, такими як самотність, смуток, неспокій та іншими.

Багато батьків намагаються вберегти дитину від усіх неприємностей. Від них часто можна почути фрази: «Не бійся» або «Не варто турбуватися». Але це тільки переконує малюка в тому, що його почуття неправильні або що він не може самостійно впоратися зі своїми емоціями.

Потрібно пояснити йому, який вплив здійснюють емоції. Якщо дитина каже: «Я відчуваю занепокоєння, і через це мені хочеться уникати речей, які мене лякають», вона вміє розпізнавати свої емоції й тому краще підготовлена до того, щоб зустрітися зі своїми страхами. Вона краще вміє справлятися зі своїми емоціями та станом внутрішнього дискомфорту.

Як навчити дитину. Навчіть дитину розпізнавати свої емоції. Це перший крок до розуміння того, як почуття впливають на прийняття рішень. Визнайте емоції вашого малюка, поясніть йому, що в нього є вибір, як поводитися зі своїми почуттями.

Рекомендація № 3. Навчіть дитину позитивних дій

Реалістичного мислення, управління емоціями недостатньо для розвитку життєстійкості дитини. Їй також необхідні позитивні дії. На жаль, батьки схильні оберігати дітей від труднощів реального життя й не дають проявити себе. В інших випадках вони контролюють кожен крок дитини. В обох випадках дитина позбавляється можливості навчитися робити правильний вибір у житті.

Позитивні дії означають, що дитина зустрічається зі своїми страхами, проявляє завзятість у досягненні мети, навіть коли втомилася, і завжди діє у відповідності зі своїми цінностями. Навіть коли доводиться приймати непопулярні рішення. Дитина, яка може діяти, не дивлячись на негативні емоції й дискомфорт, зможе ефективно досягати життєвих цілей.

Як навчити дитину. З ранніх років розвивайте в дитині навички вирішення проблем. Покажіть йому, що він може впливати на своє життя й на життя тих, хто його оточує. Допоможіть йому зрозуміти, що, здійснюючи щодня маленькі кроки на шляху до своєї мети, він зможе реалізувати свій потенціал.