

7 советов, как свести к минимуму возможность стресса у своих детей

О том, как помочь нашим детям больше радоваться жизни, а не воспринимать ее как нескончаемый стресс.

В наших силах помочь своим детям испытывать меньше стресса, и для этого есть разные способы. Часто стресс вызывает ощущение, что мы не контролируем свою жизнь, что бы ни делали. Любой вызов судьбы начинает казаться больше и значительнее, чем можно принять. Так же нередко стресс возникает из-за того, что кажется, будто мир – это страшное место, где каждый из нас абсолютно одинок. Такое бывает, если ребенка пугают ошибки и неудачи.

Чтобы предотвратить стресс у детей, нам нужно найти способы помочь им почувствовать и понять, что они могут изменить свою жизнь, а неудачи – это просто ступеньки к успеху, и на самом деле все прекрасно. Наконец, на конкретных примерах надо постараться убедить их, что препятствия, которые встречаются у них на пути, всегда им по силам. Просто не надо из-за них пугаться и паниковать, ведь, в сущности, то, что называют проблемами, это те же задачи: одни решаются легко, над другими надо поломать голову, а насчет третьих посоветоваться с более опытными людьми или проконсультироваться со специалистом.

Итак, вот 7 вещей, которые стоит сказать детям.

1. «Привыкай сначала хорошенько

думать и взвешивать, и, я уверен, ты справишься»

Мы часто предостерегаем своих детей, говоря им: «Будьте осторожны!» Но подобные предупреждения создают у них впечатление, будто мир – пугающее место. Они начинают бояться, что не знают, как себя вести в этом мире, чтобы оставаться в безопасности.

Будет куда лучше, если мы станем пользоваться более позитивной терминологией, например: «Больше работайте головой и радуйтесь жизни!» или «Думай хорошо – и будет хорошо». Эти простые мысли помогают нашим детям принимать жизнь с ее новым опытом.

Ощущая, что мы верим в их способность управлять собой во внешнем мире, они находят в этом нашу поддержку. Если родители создают атмосферу уверенности, что их дети заслуживают доверия, то, скорее всего, те действительно будут вести себя соответствующим образом.

2. «Можешь рассказать что-то хорошее, что произошло с тобой сегодня?»

Родители нередко сетуют, что их дети «любят» жаловаться, ныть и капризничать. Действительно, люди больше склонны акцентировать свое внимание на негативном, чем на позитивном, причем независимо от возраста. Есть версия, что эта особенность восходит к доисторическим временам, когда требовалась дополнительная бдительность, чтобы защитить себя от хищников. Есть и другая точка зрения, согласно которой таково следствие материальной природы человека, ее воздействия на нашу психику. Но какой бы ни была причина, детей надо учить позитивному мышлению. Причем, в первую очередь, на собственном примере.

Если постоянно спрашивать детей, что хорошего произошло с ними сегодня – утром, в школе, по дороге, за ужином, перед сном, – это может во многом укрепить их оптимизм. И, конечно, на их рассказ хорошо ответить своей соответствующей историей. Выработанная привычка акцентировать внимание на позитивном может иметь большое значение для детского, да и нашего собственного морального комфорта.

3. «Когда освоишься, можешь опробовать новый велосипед, залезть в воду, поздороваться с учителем...»

Иногда мы подталкиваем детей к тому, чтобы они что-то делали, не успев еще адаптироваться, а это добавляет им стресса. Если же дать детям понять, что мы будем их поддерживать, когда они пробуют что-то новое или знакомятся с новыми людьми, это позволит им с большей готовностью принять новое.

Примите во внимание особенности вашего ребенка и верьте, что в конечном итоге он будет готов к новому опыту.



4. «Читать новые слова может быть сложно» или «Завязывание шнурков требует утомительной работы пальцами»

Когда дети осваивают новые навыки (а им приходится делать это постоянно – в этом и заключается детство!), порой это может их расстраивать или разочаровывать из-за череды неудач. Что ж, мы хотим признать это и сказать, что знаем это по себе. Не надо игнорировать детские страхи и нерешительность, говоря: «Нечего бояться, книга не кусается» или «Завязывать шнурки проще простого, я покажу, как это сделать».

Вместо этого скажите, что вы когда-то испытывали те же чувства, что и они, и дайте им возможность выразить то, что их заботит и чего они опасаются.

5. «Ошибки – отличный способ научиться действовать по-новому»

Как уже говорилось, часто стресс у детей возникает из-за боязни сделать ошибку или потерпеть неудачу. Заверить детей, что из-за ошибок они не попадут в беду и что это важная часть жизни, может иметь большое значение для того, чтобы уменьшить их тревожность.

Порой взрослым трудно это сделать, но мы должны сдерживать собственный негатив и тревожность, позволяя детям делать ошибки и учиться на них.

Нам нужно смотреть, как они борются, решают свои проблемы и позволять детям делать для себя все то, что они могут. Наше поощрение их самостоятельности (конечно, в разумных пределах) поможет им принять жизнь без страха и сформирует уверенность, что они могут справиться со всеми вызовами, которые им бросает жизнь

6. «Когда был младенцем, ты не мог ходить. А сейчас так быстро ходишь, что я с трудом могу за тобой угнаться. И ты больше не падаешь, по крайней мере, это бывает крайне редко»

Напоминая детям об их прошлых достижениях, мы вселяем в них уверенность. Пусть они привыкнут отмечать свои достижения, чтобы ясно видеть, как далеко они продвинулись, а не застревают на ошибках, которые когда-то совершили на этом пути.

7. «На этот вопрос сложно ответить, я даже не знаю, существует ли вообще однозначный ответ. А ты как думаешь?»

Беспокойные дети часто боятся рисковать. Им кажется, что все должно быть идеально, без сучка и задоринки. Конечно, это может быть и так, особенно в классе, когда им задают вопросы по заданному уроку, но, естественно, не всегда и везде.

В наших силах обеспечить ребенку комфортный уровень риска, чтобы он научился относиться к промахам и неудачам более здоровым образом.

Как и в приведенной выше фразе, мы можем поощрять в нем риск, закладывая в любой из наших вопросов или в обсуждение темы возможность размышлять и ошибаться. Надо показать, что это естественно и нормально на пути поиска истины.

Таким образом мы помогаем детям чувствовать себя более уверенно, когда они высказывают свое мнение, и без смущения рисковать и ошибаться. Учить детей набираться смелости и давать ответ, который может быть неверным, особенно полезно для тех, кто страдает от школьной тревожности.

Источник