

Рекомендации для родителей

«10 простых, но эффективных фраз от родителей, чтобы поддержать ребенка в трудных жизненных ситуациях»

(оформлены психологом МБОУ лицея №1 Власовой О.С. на основе рекомендаций психотерапевта и клинического психолога Эмми Морин, автора книги «13 вещей, которые не делают психически сильные родители»)

Каждый родитель мечтает вырастить счастливого ребенка, способного раскрыть свой потенциал. Каким бы умным или спортивным ни был ребенок, ему будет трудно достичь своих целей, если ему не хватает душевных сил. В книге «13 вещей, которые не делают психически сильные родители» Морин объясняет, что воспитание психически сильных детей заключается не в том, чтобы учить их «закаляться». По ее мнению, матери и отцы должны дать им веру в себя, навыки преодоления трудностей и управления своими эмоциями. Есть простые фразы, которые можно использовать для развития стойкости, эмоционального интеллекта и навыков решения проблем. Включив их в повседневную жизнь, можно создать атмосферу, в которой детям будет безопасно учиться, терпеть неудачи и расти. Ведь то, что говорят им родители, действительно имеет значение. Маленькие слова могут привести к большим переменам. Вот 10 «простых, но сильных» фраз по версии Морин:

- **«Что бы ты сказал своему другу, у которого такая проблема?»**

Ребенок, который чувствует себя расстроенным, скорее всего, будет заниматься самобичеванием. Когда они говорят что-то вроде: «Я никогда не сдам математику», родителям хочется успокоить их. Но если это сделать, дети привыкнут зависеть от родителя в том, что касается переосмысления негативных мыслей. А когда они думают о том, как бы они утешили друга добрыми словами, их взгляд меняется, и они учатся говорить с состраданием к себе.

- **«Вполне логично, что ты так себя чувствуешь»**

Легализация чувств имеет большую силу. Когда родитель признает чувства ребенка и сопереживает ему, он понимает, что его видят и слышат. Дети не беспокоятся о том, что не правы, если чувствуют себя определенным образом. Признание их чувств также укрепляет доверие и может заставить их более открыто делиться своими проблемами. Говоря это, родители учат детей тому, что их эмоции имеют право на существование.

- **«Это нормально — чувствовать себя расстроенным, но не нормально вести себя таким образом»**

Детям важно знать, что есть разница между чувствами и поведением. Эта фраза подтверждает эмоции ребенка и одновременно устанавливает границы поведения. Фраза показывает им, что такие чувства, как гнев или печаль, нормальны, но не стоит срывать или обижать других.

Родители могут использовать эту возможность, чтобы научить детей альтернативным способам справиться с ситуацией. Например, сделать глубокий вдох или проговорить свои чувства. Контроль над выражением эмоций — это ключевой навык, который пригодится им в жизни при неизбежных взлетах и падениях.

- **«Давай решим это вместе»**

Когда ребенок расстроен или испытывает трудности, естественной реакцией родителя может быть желание броситься на помощь и все исправить. Но для детей очень важно учиться навыкам решения проблем. Предлагая решить проблему вместе, родитель убеждает ребенка, что ему не придется преодолевать трудности в одиночку, при этом одновременно демонстрирует ему полезный подход. Дети выигрывают от того, что видят, как много способов есть для решения одной и той же проблемы, и обретают уверенность в своей способности принимать правильные решения.

- **«Надеюсь, ты гордишься собой за то, что так много вкладывал сил, трудился!»**

Признание усилий, а не только результатов, учит детей ценить упорство, а не совершенство. Если родитель будет хвалить ребенка только за высокие оценки, тот может подумать, что баллы в таблице имеют большее значение, чем честность и порядочность.

Используя эту фразу, мать или отец покажет ребенку, что он может гордиться собой, не ища подтверждения извне. Когда дети чувствуют удовлетворение от своих усилий, они учатся самомотивации и стойкости перед лицом неудач.

- **«В чем проявились твои смелость и храбрость, несмотря на то, что ты потерпел неудачу?»**

Слишком часто неудачи воспринимаются как нечто, чего нужно бояться, но стойкие дети понимают, что это часть роста. Этот вопрос заставляет переосмыслить неудачу как признак мужества. Открытый разговор о неудачах побуждает ребенка пробовать новое, выходить из зоны комфорта и укреплять уверенность в своих силах, независимо от результата.

- **«Какой урок мы можем из этого извлечь?»**

Когда что-то идет не так, детям легко заикнуться на негативе. Эта фраза переключает внимание на развитие и обучение. Она учит ребенка видеть в неудачах возможность для совершенствования и помогает развить в себе любопытство, а не самокритику.

- **«Тебе нужно решить проблему или разобраться с тем, как ты к ней относишься?»**

Эта фраза позволяет провести важное различие между внешними проблемами и внутренними реакциями. Пусть ребенок волнуется из-за сложной математической задачи и хочет пропустить ее решение. Если позволить ему не делать математику, это, возможно, уменьшит его тревогу на время, но может привести к более долгосрочным проблемам.

Лучше помочь школьнику осознать, что он нервничает из-за того, что неправильно решает задачу, и что у него получится справиться с этими чувствами, а не избегать проблемы. Если научить детей определять, в чем заключается проблема — в ситуации или в чувствах, — они смогут лучше контролировать реакции. Это также поможет им понять, когда нужно изменить свое мышление, а не обстоятельства.

- **«Что противоречит этому выводу?»**

Дети часто мыслят абсолютными категориями, например «Я не умный» или «Я никому не нравлюсь». Этот вопрос поможет им оспорить и переосмыслить эти убеждения, сосредоточившись на исключениях. Ребенок вспомнит, что бывают случаи, когда эти мысли не соответствуют действительности, и сформирует более гибкий, реалистичный взгляд на себя и мир.

- **«Давай поговорим о том, чему ты благодарен сегодня»**

Благодарность — проверенный инструмент для улучшения самочувствия. Превратив ее в ежедневную привычку, можно научить детей концентрироваться на положительных моментах в жизни даже в трудные времена. Она учит детей тому, что у них достаточно ресурса, помогает им выработать эмоциональную устойчивость и видеть хорошее в каждом дне.