

detkityumen.ru

Как подготовить детей к встрече с трудностями?

Родители хотят, чтобы дети были готовы к жизненным препятствиям: как к большим (ребенок не поступил в колледж своей мечты), так и маленьким (подростку отказали в танце на школьной вечеринке). Для этого нужно развить в мозге способность четко мыслить и выдерживать удары. Вот упражнения из книги Уильяма Стиксруд и Неда Джонсона «Самостоятельные дети», которые помогут это сделать.

Постановка четких целей

Практически все, кто писал о психологии успеха, сходятся во мнении, что фундаментальное значение имеет постановка целей. Давайте поможем ребенку освоить этот навык.

Ментальное контрастирование

Этот способ поможет защитить фантазеров от разочарований, наметив путь к тому, чего действительно можно достичь. И в то же время поддержит тех, у кого наготове дюжина причин, по которым успех невозможен.

1. Попросите ребенка установить цель самостоятельно. Это не должна быть групповая цель, и вы не должны на нее влиять. Цель должна быть выполнимой и сложной.
2. Предложите ребенку записать несколько слов о желаемом результате. Что поможет его достичь? Дети не должны редактировать себя во время этого процесса, пусть свободно пишут все, что приходит на ум.
3. Попросите ребенка подумать о возможных внутренних препятствиях на пути к его цели. Обратите внимание: не надо думать о внешних барьерах. Теперь попросите его взять ручку и бумагу и записать эти препятствия, а также поразмышлять, как это может повлиять на него и что можно сделать, когда эти препятствия возникнут.

Например, ребенок ставит целью получить хороший результат на тесте по математике. Слова, которые он запишет на втором этапе, таковы: «спокойный», «уверенный», «сосредоточенный». При обдумывании внутренних препятствий он может написать «торопливый», «напряженный», «сбитый с толку». Так ребенок мысленно готовится к тесту и представляет, как будет ощущать стресс или растерянность. Затем воображает, что преодолевает препятствия или, по крайней мере, выдерживает их.

Если ребенок знает, что предвидел потенциальные неудачи и неожиданные обстоятельства, он сможет справиться с ними более эффективно.

Визуализация

Предложите ребенку не только ставить цель, но и представлять, как он ее достигает. В исследовании известного нейробиолога Альваро Паскуалья-Леоне группу людей попросили каждый день в течение определенного периода времени играть гаммы на фортепиано. Другую группу испытуемых попросили представлять себе, как они играют гаммы, но не играть их в действительности. Ученые обнаружили, что участники обеих групп показали рост активности в той области мозга, которая соотносится с движениями пальцев.

Мозг не может отличить реальный опыт от того, который мы во всех красках представляем себе. В этом польза визуализации.

Создание плана Б

Мало что вызывает у детей больше стресса, чем чувство «я должен, но не могу». План Б позволяет мыслить более конструктивно: «Если я не могу сделать это, то мог бы сделать вот это...». Это ключ к здоровому отношению к потенциальным неудачам. Представляя альтернативное будущее и создавая резервные планы, дети узнают, что, если план А не сработает, мир не рухнет.

Объясните ребенку, что путей несколько. И научите думать о запасных.

Создавайте план Б в разных ситуациях: от бытовых до катастрофических. В результате ребенок поймет, что предусмотрел разные варианты, и обретет чувство контроля.

Когда вы используете план Б, повышаются ваша гибкость и адаптивность. Со временем такая практика мышления придаст уверенность в том, что вы справитесь со стрессом и неудачами.

Сочувственный разговор с собой

«Я такой глупый». «Я просто идиот». «Как я мог быть таким тупым?!» Мы часто слышим эти высказывания от детей, и многие родители отчаиваются, когда их дети постоянно дают самоуничижительные комментарии. Но не старайтесь отговорить ребенка от этого. Если он попал в порочный круг «я неудачник во всем», вы можете сказать что-то наподобие: «Это только один взгляд. Я вижу по-другому. Я был бы рад поделиться с тобой своим мнением, если тебе интересно». Если ваш ребенок не хочет этого слышать, держите свое мнение при себе и надейтесь на лучший момент. Нежелательное вмешательство может заставить детей крепче ухватиться за свое негативное представление о себе, потому что теперь это уже вопрос их контроля.

Другой способ вмешаться — напомнить ребенку, что вы тоже переживали сложные ситуации, и сказать: «Когда это происходит, вот что делаю я. Хочешь узнать?» Опять же, если ребенок скажет «нет», не продолжайте. Однако часто в такие моменты дети говорят «да».

Если ребенок открыт для диалога, говорите так: «Ты заметил, что иногда мы говорим с собой не так, как с другими? Представь, если бы мы с тобой были в команде по футболу. Пас направляют прямо мне, но я пропускаю его между ног. Что бы ты сказал? Наверное, что-то такое: „Ничего страшного. В следующий раз примешь“. Почему? Ведь, безусловно, я допустил серьезную ошибку. Но инстинктивно ты знаешь, что слова поддержки повышают вероятность того, что я приму следующий мяч, сильнее, чем если ты крикнешь, что я паршивый игрок».

Научите своих детей поддерживать себя так же, как и своего лучшего друга: «Давай! Ты можешь сделать это». Беседа с самим собой от третьего лица гораздо эффективнее, чем от первого. Если ваш ребенок назовет себя по имени, он скорее займет более дистанцированную позицию поддерживающего друга, чем выступит в роли главного критика.

Большинству детей не преподают ментальные стратегии: планирование и визуализацию целей, возражения негативным мыслям или размышления о том, что делать, если желаемое не получится. Попробуйте восполнить этот пробел.

По материалам книги «Самостоятельные дети», Уильям Стиксруд и Нед Джонсон

Обложка поста — unsplash.com

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4585/