



## Родители и профилактика вредных привычек: Психологическая устойчивость

### Что такое психологическая устойчивость?

Говоря простым языком, *психологическая устойчивость* – это способность преодолевать сложные ситуации и идти вперед, несмотря на трудности. В роли родителей мы инстинктивно хотим помочь нашему ребенку в трудной ситуации и решить проблему за него, или даже попытаться защитить его от любых сложностей в жизни. Но правильно делать как раз наоборот! Лучшее, что мы можем сделать – поддержать ребенка, чтобы он преодолевал трудные ситуации, развивал навыки решения проблем и стратегии преодоления трудностей, и помогать ему в применении полученного опыта в будущем.

### УСТОЙЧИВОСТЬ И СТРЕСС

Стресс – это нормальная часть жизни. Иногда стресс оказывает положительное влияние – это поощряет нас работать усерднее, пробовать новое или не бояться позитивных рисков. Иногда стресс оказывает отрицательное влияние – это снижает нашу способность справляться с задачами и воздействует на наше физическое и психическое здоровье.

Психологическая устойчивость развивается в течение длительного времени по мере приобретения жизненных навыков. Благоприятные отношения с родителями, сверстниками и другими людьми, а также культурные устои и традиции, которые помогают нам справляться с жизненными трудностями, вносят вклад в формирование психологической устойчивости.

Дети могут работать над укреплением навыков и поведения, укрепляющего психологическую устойчивость и способность контролировать стресс:

- ✓ Воспринимать перемены как трудную и нормальную часть жизни.
- ✓ Верить, что можно добиться успеха, если стремиться к намеченной цели.
- ✓ Предпринимать действия для решения возникающих проблем.
- ✓ Выстраивать прочные отношения с членами семьи и друзьями.
- ✓ Иметь систему поддержки и обращаться за помощью.
- ✓ Регулярно принимать участие в веселых и увлекательных видах деятельности.

Медицинский фонд и Центр профилактики и обучения больницы Маунт-Оберн

### Д-р Кеннет Гинсбург

#### 7 принципов модели психологической устойчивости

**Компетенция:** Понимание способности эффективно справиться с ситуацией. Мы можем помочь развивать компетенцию:  
~ Помогая детям уделять внимание их сильным сторонам  
~ Давая детям возможность принимать решения

**Уверенность:** Уверенность ребенка в своих способностях, основанная на компетенции. Укрепляйте уверенность:  
~ Подчеркивая лучшее в ребенке, чтобы он/она мог (-ла) видеть это в себе  
~ Хваля ребенка за успехи и достижения

**Связи:** Развитие тесных связей с семьей и сообществом, создание чувства безопасности и взаимопомощи укрепляет ценности и позволяет не искать деструктивных способов получения любви и внимания. Помогите ребенку устанавливать связи с окружающими людьми:  
~ Создавая атмосферу физической и эмоциональной безопасности дома  
~ Позволяя ребенку выражать любые эмоции, чтобы ребенок мог комфортно обращаться за помощью в трудных ситуациях

**Характер:** Набор моральных принципов и ценностей, определяющих, что правильно и что неправильно, и позволяющих проявлять заботу об окружающих. Для укрепления характера ребенка:  
~ Показывайте ребенку, как поведение влияет на окружающих  
~ Помогите ребенку понять, что значит быть заботливым и участливым человеком

**Личный вклад:** Дети должны понимать, что мир становится лучше благодаря нашему присутствию в нем, и личный вклад человека – источник целеустремленности и мотивации. Учите детей вносить личный вклад:  
~ Подчеркивая важность помощи другим, подавая пример щедрости  
~ Создавая возможности для внесения ребенком конкретного вклада

**Преодоление стресса:** Умение эффективно преодолевать стресс поможет ребенку подготовиться к преодолению жизненных трудностей. Примеры умения справляться со стрессом:  
~ Подавайте пример позитивных стратегий преодоления стресса  
~ Помогите ребенку овладеть эффективными стратегиями

**Контроль:** Дети, которые понимают, что они могут контролировать результаты своих решений, лучше понимают, что они в состоянии справляться с трудными ситуациями. Когда ребенок понимает, что он или она может контролировать свое поведение, это еще больше укрепляет компетенцию и уверенность. Вы можете повысить уверенность ребенка в своих силах:  
~ Помогая ребенку понять, что события в жизни происходят не беспричинно, а являются результатом выбора и действий людей  
~ Показывая, что правила дисциплины применяются, чтобы ребенок научился полезному и важному в жизни, а не для наказания и контроля

Дополнительная информация о стратегиях:

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/The-7-Cs-Model-of-Resilience.aspx>

# 5 шагов для укрепления психологической устойчивости Вашего ребенка



## Пример устойчивости

Самое лучшее и одновременно самое трудное для родителей – подавать пример психологической устойчивости. Для этого важно понимать наши чувства об утратах, неудачах или неопределенности. Когда мы понимаем собственные стратегии преодоления стресса в трудных ситуациях, мы можем оказать необходимую поддержку нашим детям.

## Сочувствие

Показывайте ребенку, что Вы понимаете его чувства. Используйте такие слова как «Да, ты наверняка расстроился, что ты проиграл».

Признание чувств ребенка помогает укреплять самооценку и психологическую устойчивость.

## Понимание смысла

Когда ребенок готов говорить о ситуации больше, задавайте вопросы, чтобы помочь ему лучше понять ситуацию и обрести чувство контроля. Например «Ты думаешь, что плохо сдал тест, потому что ты недостаточно хорошо подготовился?»

## Принятие неопределенности

Многое в жизни не поддается нашему контролю. Например, болезнь члена семьи может быть пугающей, потому что ребенок много не понимает. С сочувствием признавайте чувства ребенка и говорите с ним, чтобы рассеять страхи и помочь ему справиться со стрессом.

## Решение проблем

Сталкиваясь с незнакомой проблемой, дети не могут опираться на ранее полученный жизненный опыт. Для достижения успеха дети должны учиться на своих ошибках, но мы должны помогать им в развитии навыков принятия решений. Используйте «мозговой штурм» или ролевую игру, чтобы помочь ребенку принять правильное решение.

Выдержки из «5 шагов для укрепления психологической устойчивости Вашего ребенка».  
Сайт GoodTherapy.org 22 июля 2014 г. (Рут Уайат, лицензированный клинический социальный работник)

РЕСУРСЫ

В этом информационном листке используется информация из следующих источников

**Американская ассоциация психологов: Руководство по психологической устойчивости для родителей и учителей**

<http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

**Лучшее начало**

[http://www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Resilience\\_English\\_fnl.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf)

**Сайт HealthyChildren.org** <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/The-7-Cs-Model-of-Resilience.aspx>

**Кеннет Гинсбург, д-р мед. наук, магистр в области педагогики, д-р наук**

**Укрепление психологической устойчивости: 7 ключевых принципов**

[http://www.fosteringresilience.com/7cs\\_parents.php](http://www.fosteringresilience.com/7cs_parents.php)

**Кеннет Гинсбург, д-р мед. наук, магистр в области педагогики, д-р наук** *Укрепление психологической*

*устойчивости детей и подростков* и *Воспитание для процветания детей* [www.fosteringresilience.com/books.php](http://www.fosteringresilience.com/books.php)

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.