

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ

*Столкнувшись с отказом сына или дочери от какой-либо деятельности, следует заподозрить страх неудачи, как бы ребенок ни уверял, что ему просто не хочется или неинтересно.*



**Самое главное в такой ситуации –** не настаивать, чтобы ребенок сделал все сам, мотивируя тем, что это очень легко, и у него обязательно все получится. Родителям кажется, что таким образом они мобилизуют ребенка, а он делает другой вывод: раз все так легко, а он не справляется, значит, он вообще ни на что негоден. Многие даже открыто называют себя дураками, неудачниками и совсем перестают верить в свои силы.

**- Лучше всего подчеркнуть, что задание действительно очень трудное, но вместе вы обязательно справитесь.** Надо заинтересовать его (чаще это удастся, если пообещать какую-нибудь награду) и сделать вместе с ним часть работы. Потом обязательно похвалить, показать результат усилий кому-то третьему. Иными словами, закрепить ощущение успеха. Награждать не бойтесь, потому что, пока у ребенка нет непосредственной мотивации к занятию той или иной деятельностью, надо создать хотя бы какую-то заинтересованность. Когда он втянется, освоится, то обязательно появится интерес и к самому делу - тогда необходимость в дополнительном стимуле отпадет.

**- Не бойтесь помогать ребенку.** Дети всегда переживают из-за своих неудач (хотя зачастую этого не показывают), а став уверенней, сами отказываются от помощи и с удовольствием демонстрируют свои умения. Устраняться надо постепенно: с одной стороны, не торопить события, с другой – все-таки продвигать ребенка по пути преодоления.

**- Избегайте гиперопеки.** Возросший страх неуспешности отчасти связан у детей именно с этим. Современные ребята растут слишком несамостоятельными. Позиция мамы: «Лучше я сделаю сама, а то потом придется переделывать», естественно, внушает ребенку неуверенность в своих силах и лишает его бесценного опыта преодоления трудностей.

**- Постарайтесь определить, в чем именно заключаются трудности вашего ребенка.** Если они психологические, то побольше хвалите, ободрите его. Создавайте непринужденную, легкую атмосферу, больше улыбайтесь, шутите (но не подшучивайте над ним, потому что такие дети особенно обидчивы). Бывают трудности другого порядка, например, неумение концентрировать внимание, неловкая моторика, проблемы пространственного ориентирования, восприятия задания и т.п. Если ребенок на занятиях отказывается играть в какую-то игру,

потренируйтесь играть в неё дома. Освоив игру в более привычной обстановке, дети потом с удовольствием участвуют в ней и на групповых занятиях.

- Если ребенок ответственный и при этом боится совершить ошибку, не надо его излишне контролировать (у него и так высокий самоконтроль), лучше побольше хвалить и ободрять.

- Говорите ребенку, что преодолевать трудности очень интересно, что это помогает вырабатывать характер. («Трудности закаляют характер!» - говорит Крош из мультсериала «Смешарики»). Больше нацеливайте его на сам процесс преодоления, а не на быстрый результат. Тем не менее, результат (хотя бы промежуточный) тоже должен достигаться, ведь для ребенка важна наглядность. И не забывайте о положительных эмоциях, особенно при выполнении трудных заданий.

- Подавайте ребенку пример спокойного (и даже радостного!) отношения к трудностям. Рассказывайте о своих трудностях на работе или дома и своими словами, поведением, показывайте, что трудности – это возможность проявить себя, найти новые решения, это новый опыт, благодаря которому можно многому научиться! Следовательно, трудности и испытания – это интересно!

- Не спешите выполнять все желания ребенка. Как ни парадоксально, для многих родителей сейчас становится открытием вполне естественный, традиционный подход к воспитанию, заключающийся в том, что не все и не всегда должно доставаться ребенку просто так, что поощрение, награду надо заслужить. В том числе и идя по пути преодоления трудностей.

- Побольше рассказывайте детям о сильных людях, преодолевших жизненные невзгоды. Только следите за тем, чтобы в ваших рассказах не сквозило осуждение ребенка.

- Помощь родителям, забота о младшем брате или сестре, уход за собакой, занятия в кружках или спортивных секциях, походы, закаливание – все это развивает терпение и выносливость, настойчивость в достижении цели. А часы, пассивно проведенные перед телевизором, отсутствие каких-либо обязательств мешают развитию этих качеств.



- В разговоре с ребёнком используйте поговорки и пословицы о труде, трудолюбии, настойчивости, укрепляя тем самым его веру в достижимость поставленных целей. Например, «Без труда хлеб не родится никогда», «Будешь стараться - всё может удасться», «В труде рождаются герои», «Всяк своего счастья кузнец», «Всяк человек по делу познаётся», «Дело мастера боится», «Глаза боятся, а руки делают», «Кто работы не боится, у того она и спорится», «Терпение и труд всё перетрут», «Не ошибается тот, кто ничего не делает».