



Устойчивость к внешним воздействиям

Умение быстро переживать неудачи и учиться на своих ошибках позволяет продолжать движение к цели даже в трудные времена.

Невзгоды под контролем

Жизнь полна взлетов и падений: напряжение и стрессы повседневной жизни, тяжелые жизненные события влияют на настроение и ощущение благополучия. Взрослея, мы учимся справляться с невзгодами и становимся сильнее.

Приобретение уверенности

Успех после неудачи намного слаще.

Невозможно жить и не проигрывать, разве что вы живете настолько осторожно, что, по сути, и не живете совсем, - в этом случае вы заведомо терпите неудачу.

Джоан Роулинг, писательница

Инструменты жизни

Стойкость позволяет человеку справиться с трудной ситуацией, когда опускаются руки, обуревают тревога или депрессия.

Умение проигрывать

Новый опыт, риск могут вызывать страх, и очень неприятно, когда что-то идет не так, особенно если нет поддержки окружающих. Тем не менее важно не унывать, на самом деле неудача может оказаться полезным опытом.

Обретение устойчивости

Со временем, приобретая опыт, подростки осваивают новые поддерживающие тактики и способы мышления, актуальные в трудные моменты жизни.

Этому их учат в том числе родители.



Негативное мышление

Когда что-то идет не так, привычка негативно мыслить может мешать нам справиться с проблемой или неудачей.

Игнорирование проблемы

Если сделать вид, что проблемы нет, придет временное облегчение, но проблема не исчезнет. Лучше выделить на ее решение время или попросить о помощи.

Самообвинение

Заикливание на ошибке только усугубляет проблему. Необходимо разобраться, почему так происходит и выработать правильную стратегию поведения.

Все пропало

Когда что-то не получается, может показаться, что все пропало и возможности исправить ситуацию нет. Однако, выход — это взглянуть на ситуацию под другим углом или поговорить о ней.

Рекомендации

★ Предлагайте помощь. Нет ничего плохого в просьбе о помощи. Пусть ребенок не стесняется обратиться к вам или к другим людям, которым доверяет.

★ Не давайте ругать себя. Никогда не унижайте ребенка и не давайте ему отзываться о себе плохо. Настраивайте его на позитив, учите хвалить себя после каждого, даже самого малого, достижения.

★ Подбуждайте ставить цели. Наличие четкой цели поможет сосредоточить внимание.

★ Позволяйте приятные мелочи. Важна возможность послушать любимую музыку или почитать книгу.

