

Fostering Resilience In Children

Link to source:

https://www.militarychild.org/upload/files/Ukraine%20Resources/2021_Resource_Fostering_Resili en.pdf

Воспитание стойкости у детей

Ниже приводится отрывок из статьи “Выработка стойкости у детей” (сайт healthychildren.org)

Мир бывает довольно-таки страшным местом. Как родитель я постоянно осознаю как я пытаюсь избежать свое ощущение страха и неуверенности. Смерть, болезни, разводы, преступления, войны, похищения детей, цунами и терроризм - как здесь, так и за границей - определяют среду, в которой приходится растить детей. Как же нам выполнять работу родителей с позиции любви и понимания, а не страха и паранойи?

Невозможно защитить детей от всех взлётов и падений в жизни. Но можно воспитать стойких детей - и это даст им необходимые качества, чтобы правильно воспринимать сложности подросткового возраста и юности, а также благополучно перейти во взрослую жизнь. Как ни старайся, не возможно предотвратить сложности и ежедневный стресс, но можно научиться быть более стойкими, изменив восприятие проблем и невзгод.

Сегодняшние семьи, в особенности наши дети, находятся под сильнейшим стрессом, который может вредить как физическому, так и психологическому благополучию.

Источниками этого стресса являются семьи, которые живут на бегу, перегруженные внешкольными занятиями, а также давление со стороны сверстников. В подростковом возрасте тревога и давление связаны с поступлением в “правильный университет”.

В сегодняшних условиях дети и подростки должны развивать сильные стороны, приобретать навыки, позволяющие справляться с трудностями, восстанавливаться после них и быть готовыми к будущим проблемам. Они должны быть стойкими, чтобы преуспеть в жизни.

Вот почему Кеннет Гинзбург, доктор медицинских наук, MS Ed, FAAP, педиатр, специализирующийся на подростковой медицине в Детской больнице Филадельфии (CHOP), совместно с Американской академией педиатрии (AAP) разработал «Руководство для родителей по воспитанию стойкости у детей и подростков: дать ребенку корни и

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

крылья» (Kenneth Ginsburg, “A Parent’s Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings”). Книга представляет собой динамический ресурс, помогающий родителям и воспитателям выработать стойкость у детей, подростков и молодых людей.

Доктор Гинзбург констатировал, что стойкость — понятие непростое. Он выявил семь составляющих стойкости. Родители могут использовать эти рекомендации, чтобы помочь детям найти в себе способности и внутренние ресурсы.

Компетентность

Компетентность — чувство уверенности в том, что вы можете эффективно справиться с ситуацией. Развитию компетентности можно помочь следующими способами:

- Помогать детям сосредоточиться на индивидуальных сильных сторонах
- Выявлять ошибки на конкретных инцидентах
- Предоставлять детям возможности принимать решения
- Следить, чтобы ребенок не воспринял ваше желание защитить его как сигнал, что он или она не в состоянии справиться с ситуацией.
- Признавать индивидуальные способности братьев и сестер, избегая сравнений

Уверенность

Вера ребенка в собственные способности основана на компетенции. Развивайте у ребенка уверенность в себе. Для этого:

- Сосредотачивайтесь на сильных сторонах ребенка, причем так, чтобы он сам это понимал
- Ясно давайте понять, какие качества являются положительными - например справедливость, честность, настойчивость, доброта
- Хвалите ребенка, когда он что-то делает хорошо
- Честно хвалите конкретные достижения, а не осыпайте ребенка пышными похвалами - это может звучать неискренне
- Не заставляйте ребенка брать на себя непосильные для него задачи

Связи

Развитие тесных связей с семьей и обществом способствует ощущению безопасности, которое помогает формировать устойчивые ценности и предотвращает контрпродуктивные,

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

разрушительные способы добиваться любви и внимания. Вот способы, которыми вы можете помочь своему ребенку наладить связи с другими людьми:

- Создавайте в доме атмосферу физической безопасности и эмоциональной защищенности
- Допускайте выражение любых чувств, чтобы дети не боялись попросить о помощи, когда им приходится трудно
- Открыто разбирайте семейные конфликты для решения проблем
- Создайте общее пространство, где семья может проводить время вместе (не обязательно смотреть телевизор)
- Поощряйте здоровые отношения, подкрепляющие положительные сообщения

Черты характера

Детям необходимо выработать прочные моральные ценности, чтобы отличать хорошее от плохого и внимательно относиться к другим людям. Чтобы сформировать характер вашего ребенка, используйте следующие методы:

- Показывайте, как поведение человека влияет на окружающих.
- Помогите ребенку осознать себя заботливым человеком по отношению к другим.
- Демонстрируйте важность сообщества.
- Поощряйте духовное развитие.
- Избегайте расистских и других ненавистнических заявлений и стереотипов в отношении групп людей

Личный вклад

Дети должны понимать, что мир становится лучше от их присутствия. Понимание важности личного вклада служит ориентиром и источником мотивации. Научите детей, как внести свой вклад:

- Расскажите детям о том, что у многих людей в мире нет самого необходимого
- Подчеркните важность служения другим, демонстрируя щедрость на собственном примере.
- Создайте возможности для каждого ребенка внести свой вклад каким-нибудь конкретным способом.

Преодоление

Умение эффективно справляться со стрессом поможет вашему ребенку лучше подготовиться к преодолению жизненных трудностей. Уроки позитивного преодоления включают в себя следующее:

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

- Постоянно, лично демонстрируйте позитивные стратегии преодоления.
- Помогайте ребенку в разработке продуктивных и эффективных стратегий преодоления.
- Поймите, что требовать от ребёнка прекратить плохое поведение — бесполезно.
- Поймите, что многие виды рискованного поведения являются попыткой облегчить стресс и боль, которые ребенок испытывает в повседневной жизни.
- Не осуждайте ребенка за плохое поведение — это лишь усилит в нем ощущение стыда.

Контроль

Дети, знающие, что могут контролировать результаты своих решений, с большей вероятностью осознают свою способность восстановиться после неприятных событий. Когда ребенок понимает, что в его силах что-то изменить, это способствует его компетентности и уверенности в себе. Чтобы укрепить уверенность ребенка и его владение ситуацией:

- Помогите ему понять, что жизненные события не являются чисто случайными и что происходящее во многом является результатом выборов и действий других людей.
- Поймите сами, что дисциплина заключается в обучении, а не в наказании или контроле; использование дисциплины поможет вашему ребенку понять, что его действия приводят к определенным последствиям.

Доктор Гинзбург резюмирует то, что мы знаем наверняка о развитии стойкости у детей, следующим образом:

- Дети должны знать, что в их жизни есть взрослый, который верит в них и любит их безусловно.
- Ребенок будет вести себя так хорошо (или так плохо), как мы этого ожидаем.

Не существует простого решения, гарантирующего стойкость в любой ситуации. Но мы можем поставить перед собой задачу: научить детей искать выход из любой проблемы и быть более стойкими, способными и счастливыми.

Кратко о стрессе

- Стресс — неизбежная составляющая нашей жизни.
- Стресс - важный инструмент, который иногда помогает выжить.
- Реакция тела на стресс опосредована сложным взаимодействием сенсорной информации - образов и звуков, а также мозга и нервной системы, гормонов, клеток и органов тела.

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

- Эмоции играют важную роль в том, как мы переживаем стресс, потому что мозг является проводником этой системы. То, как мы думаем о стрессе, и то, что мы решаем с ним делать, может повлиять на последствия стрессового события.

Для получения дополнительной информации см. «Воспитание стойкости у детей» Бонни МакКлейн, журнал «Здоровые дети» (Building Resilience in Children by Bonny McClain, Healthy Children). <https://forum.psychlinks.ca/threads/building-resilience-in-children.22561/> и <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Building-Resilience-in-Children.aspx>

Стратегии преодоления - HALT / Г.Г.О.У.

(Логотип Г.Г.О.У. - Голод, Гнев, Одиночество, Усталость)

Не забываете про Г.Г.О.У.

Работать над решением проблемы очень сложно, когда вы голодны, сердиты, одиноки или устали.

Помогите своим детям следить за этим и научите их откладывать проблемы и эмоции до тех пор, пока они не учтут эти факторы. Просто представьте себе дошкольника, который взведен до предела и необычно сильно рассердился на брата или сестру - а затем вы понимаете, что он пропустил обед или перекус.

Разве с нами, взрослыми, не бывает так же? Иногда мы злимся или расстраиваемся, а потом вспоминаем, что не спали полночи, и еще не поели из-за спешки.

Ключевая стратегия выживания — настроиться на собственное тело и эмоции... Подождите с решением проблемы и принятием решений, пока не сможете ясно мыслить о конкретной проблеме.

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

Положительные стратегии выживания для детей (заполнять с ребенком)

Совершение действий (в отношении проблемы или источника стресса)

Забота о своём теле

Забота о своих чувствах

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

Воспитание собственным примером

Никакие наши слова не имеют значения по сравнению с тем, как мы поступаем каждый день на глазах у детей.

Помните, что вы главный специалист по своему собственному ребенку. Вы знаете его сильные стороны, его проблемы, его жизненную историю. Когда вы направляете своего ребенка и учите его стойкости, помните также следующее:

Чтобы быть сильными, детям нужна безусловная любовь, абсолютная безопасность и крепкая связь хотя бы с одним взрослым.

Жизнь ребенка складывается в соответствии с ожиданиями взрослых.

Дети с широким спектром стратегий выживания будут готовы преодолеть почти всё и с гораздо меньшей вероятностью прибегнут к разным видам рискованного поведения, которого опасаются родители

Самое главное: никакие слова родителя не имеют значения по сравнению с тем, как он поступает каждый день на глазах у детей. Поэтому крайне важно включить 7 принципов стойкости в свой собственный набор инструментов выживания, чтобы дети не только знали о них с ваших слов, но и видели их в действии.

Ресурсы Коалиции образования детей военных (MCEC®)

- SchoolQuest™ - интерактивный инструмент, разработанный специально для поддержки часто переезжающих семей военных (как родителей, так и школьников): <https://schoolquest.militarychild.org>
- Военные консультанты по вопросам учебы. Эта программа представляет собой портал по всем вопросам, связанным с отношениями родителей и детей. Вы можете отправить туда свои вопросы, связанные с преодолением трудностей при изменениях в жизни семьи, и получить специализированную поддержку. Для этого пишите по адресу msc@militarychild.org
- Серия подкастов MCEC®, охватывающая множество информативных и важных тем, с участием самых разных приглашенных гостей. Можно найти на Podbean, Google Playstore или iTunes.

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

Ресурсы Коалиции образования детей военных (MCEC®), направленные на поддержку родителей

- Другие вебинары Службы поддержки родителей на базе MCEC® по этой и смежным темам можно найти на нашем сайте <https://www.militarychild.org>
- Связаться с местной группой поддержки родителей, чтобы узнать, какие семинары проводятся в ваших местах: <https://www.militarychild.org/programs/parent-to-parent>
- С вопросами обращайтесь по адресу: Parents@MilitaryChild.org

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

Повышение стойкости во время передислокации: журнал действий

Центр управления связью:

- Конверты, ручки, бумага, краски
- Узнайте о жизни детей в тех местах, где находится родитель
- Карты, информация о стране
- Памятки о родителе
- Вещи, присланные родителем

Постоянный художественный проект

- Совместный проект
- Ребёнок начинает проект и отправляет родителю необходимые материалы
- Родитель что-то добавляет
- Родитель возвращает проект ребёнку
- Продолжать до завершения

“Одеяла безопасности”

- Обменяйтесь какой-нибудь вещью
- Книга семейных традиций
- Сундуки с сокровищами, мешочек любви
- Личные альбомы с картинками (от нуля до 3)
- “Плоская мама/папа” - (Это большие, в человеческий рост картонные фигуры в виде родителей, зачастую выдаваемые семьям вооружёнными силами США.)

Творческое “письмо”

- Голосовые записи
- Головоломки или шифровки
- Пересылка блокнота туда-сюда
- Библиотечные видео - чтение
- Школьные работы, вырезки

Средства отсчета времени

- Мелкие конфеты в баночке
- Звено цепи
- Верёвочка роста
- Банка ежедневных событий
- Установка часов на тот часовой пояс, где находится родитель

Думая о будущем

- Почтовые открытки для предварительного надписания

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребёнку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

- Страницы для традиций/альбом с вырезками
- Отправка вещей в командный центр
- Книги об отправке родителя в зону боевых действий

Книги об отправке родителя в зону боевых действий

Автор	Название
Робин Баллард	Мой папа далеко
Ив Бантинг	Мой красный воздушный шарик
Элизабет Крэри	Мама, не уезжай!
Бренда Эрмантраут	Ночной улов
Тим Декер	Письмо домой
Кэтлин Беннер Дюбль	Мама-пилот
Мишель Фергюсон-Коэн	Папа, ты мой герой!
Мишель Фергюсон-Коэн	Мама, ты мой герой!
Сьюзи Л. Фаулер	Я увижу тебя в полнолуние
Кирк Хильбрехт	Мой папа - часовой
Кирк Хильбрехт	Мой папа - солдат
Сид Хофф	Капитан Кот
Лиза Такер МакЭлрой	С любовью, Лиззи: Письма маме-военной
Робин МакКинлли	Папа служит на флоте
Элис Мид	Мама-солдат
Анисса Мерловски	Жёлтая лента для папы
Национальный институт изучения отношений на расстоянии укрепления отношений на расстоянии	Мамы за много миль: игры и занятия для
Минди Л. Пелтон	Когда папа в море
Одри Пенн	Рука для поцелуя
Норма Саймон	Самые разные семьи
Айлин Спинелли	Пока ты далеко
Анжела Спортелли-Рехак	Дети дяди Сэма: Когда зовёт долг
Сара Вонс Томп	Красно-бело-синее прощание
Джейн Йолен	Все тайны мира
Шарлотт Золотоу	Если прислушаться

Оригинальные авторы и названия:

Ballard, Robin My Father Is Far Away

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

*Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC®):
Воспитание стойкости у детей*

Bunting, Eve	My Red Balloon
Crary, Elizabeth	Mommy Don't Go
Ehrmantraut, Brenda	Night Catch
Decker, Tim	The Letter Home
Duble, Kathleen Benner	Pilot Mom
Ferguson-Cohen, Michelle	Daddy, You're My Hero!
Ferguson-Cohen, Michelle	Mommy, You're My Hero!
Fowler, Susi L.	I'll See You When the Moon Is Full
Hilbrecht, Kirk	My Daddy Is a Guardsman
Hilbrecht, Kirk	My Daddy Is a Soldier
Hoff, Syd	Captain Cat
McElroy, Lisa Tucker	Love, Lizzie: Letters to a Military Mom
McKinley, Robin	My Father Is in the Navy
Mead, Alice	Soldier Mom
Meriowsky, Anissa	A Yellow Ribbon for Daddy
National Inst. for Building Long Distance Relationships	Moms Over Miles: An Activities Handbook for Strengthening Long Distance Relationships
Pelton, Mindy L.	When Dad's at Sea
Penn, Audrey	The Kissing Hand
Simon, Norma	All Kinds of Families
Spinelli, Eileen	While You Are Away
Sportelli-Rehak, Angela	Uncle Sam's Kids: When Duty Calls
Tomp, Sarah Wones	Red, White, and Blue Good-bye
Yolen, Jane	All Those Secrets of the World
Zolotow, Charlotte	If You Listen

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.