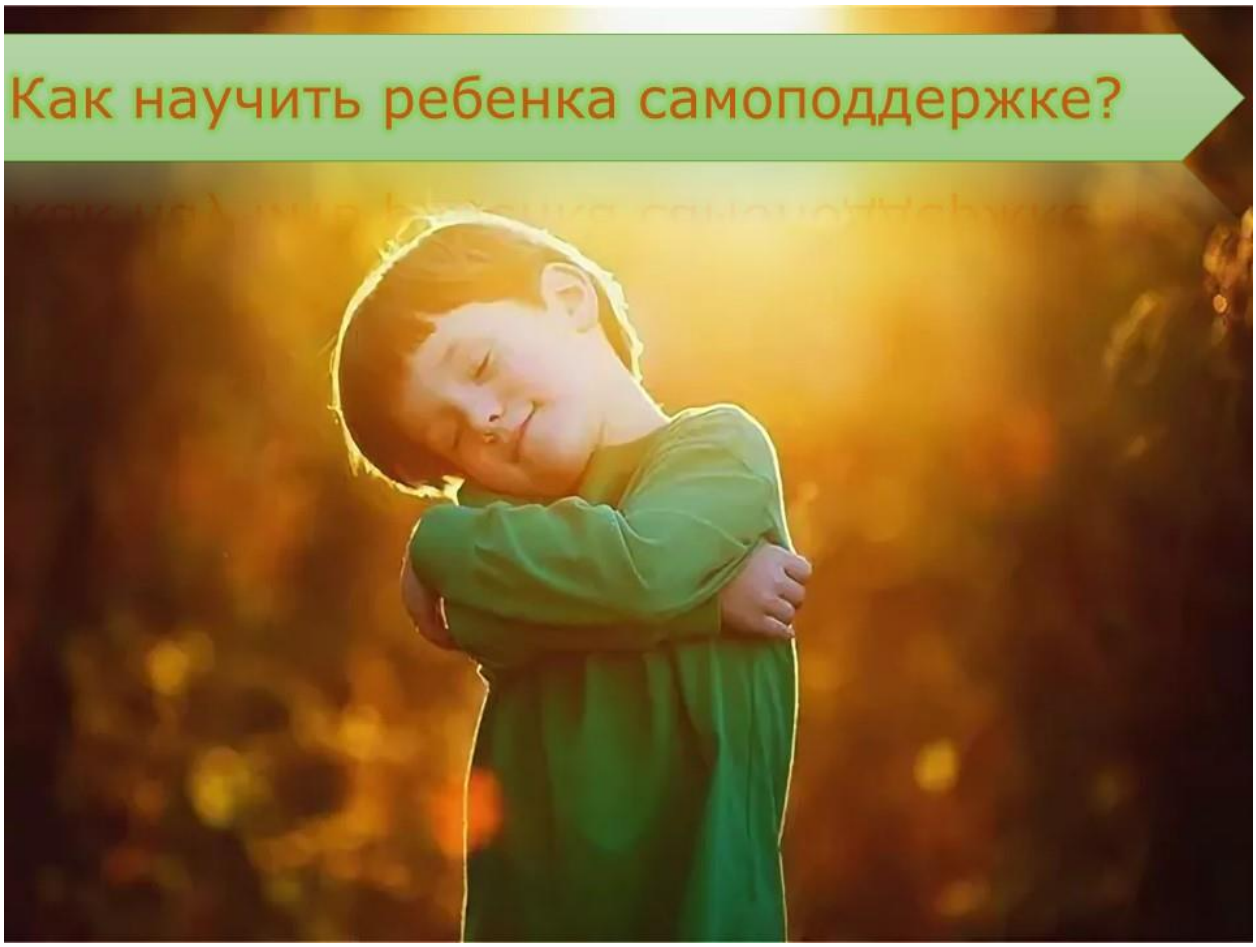

Уметь себя поддержать в трудную минуту, в моменты неудач, найти необходимый ресурс для дальнейших действий на пути к поставленной цели — этими качествами обладает далеко не каждый взрослый. Тем не менее от них зависит очень многое.

Степень развития навыков самоподдержки во многом обусловлена личными чертами характера, социальной ситуацией, воспитанием. Однако в той или иной мере обучиться этим важным навыкам может каждый. Разумеется, начинать лучше с самого раннего детства. Чем более прочную базу смогут сформировать родители в характере ребенка, тем проще ему будет во взрослой жизни опираться на нее, отталкиваться и наращивать.

Многие из нас привыкли ругать себя за промахи и ошибки, игнорируя при этом качество и количество приложенных усилий. Гораздо сложнее похвалить себя за удачные действия, ведь каждый рассчитывает именно на успех и относится к достижениям как к чему-то само собой разумеющемуся. За что хвалить себя или ребенка, если так и должно быть, к этому и шли? А вот ошибка — это плохо. За ней непременно последует упрек или даже наказание сначала от родителей, а затем, с возрастом, и от самого себя.

Самоподдержка, говоря простым языком, — это умение похвалить себя, положительно оценить свои усилия даже в случае неудачи. Самоподдержка

предполагает, что человек принимает себя, в том числе и свои ошибки, допуская некоторый риск неудачи, трансформируя ее в позитивный опыт. Такой подход позволяет сохранять уверенность в своих решениях, продолжать действовать в сложных ситуациях, не опуская руки, не теряя энергию.

Неумение поддержать себя — следствие ошибок родителей в процессе воспитания. Как избежать их? Что любящий родитель может дать ребенку для правильного формирования навыков самоподдержки?

Следующие рекомендации помогут не только развивать самоподдержку ребенка, но и для взрослых могут быть очень полезны.

- **Умение чувствовать свое тело.**
  Заботиться о своем организме и помнить о базовых потребностях важно в любой ситуации. Порой поддержать себя, справиться с тревогой и развеять грустные мысли могут помочь простая чашка горячего чая, контрастный душ или полноценный сон. Учите ребенка прислушиваться к себе и понимать, в чем он нуждается, что может придать ему сил.
  Понаблюдайте с этой точки зрения за собственным состоянием. Если все начинает валиться из рук — это вовсе не означает, что вы неудачник, наверняка ваш организм просто истощен и отчаянно нуждается в перезагрузке.

- **Умение контролировать эмоции.**
  Без этого навыка многое в жизни человека осложняется и становится недоступным. Уделите развитию эмоционального интеллекта ребенка особенное внимание, ведь именно эмоции — это та платформа, на которой будет строиться вся его личность. Самоподдержка вовсе не означает полное исключение отрицательных эмоций и фиксацию на положительных. Важно уметь распознавать любое состояние, принимать себя в любом расположении духа и управлять собственным настроением.

- **Умение просить о помощи.**
  Необходимо уметь признавать, что в одиночестве порой гораздо сложнее справиться с трудностями. Научите ребенка обращаться за подмогой, когда это действительно необходимо.
  Не оставляйте его наедине со своими переживаниями, даже если они кажутся вам пустяком. Попробуйте иногда сами обращаться за поддержкой к детям, для них это будет очень ценный опыт.

- **Умение обращаться к прошлому.**

Порой дополнительный источник сил можно найти, если вспомнить о каком-то очень важном для вас достижении из прошлого опыта. Постарайтесь заново пережить те эмоции, ощутить ту уверенность.

Еще одна ценность, которую хранит наша память — значимые люди. Представьте кого-то из них: что бы он вам сказал, если был рядом? Как бы мог вам помочь? Таких людей, на которых можно опереться мысленно, на самом деле немало. В зависимости от ситуации это могут быть родные, друзья детства или даже школьный учитель.

- **Умение избавляться от чувства вины.**

  Очень часто, совершая ошибку, человек слишком глубоко погружается в чувство вины. Тогда конструктивная самокритика превращается в самобичевание: "я неудачник", "у меня не получится", "я не достоин" и т.д. Как правило подобные ярлыки учат крепить именно в детстве значимые взрослые. Человек вряд ли способен считать себя неудачником, пока его не научат.

  Старайтесь внимательно относиться к реакции на ошибки своих детей. Чувство вины рождается там, где много критики и мало слов поддержки.

- **Умение видеть ситуацию объективно и принимать свою ответственность.**

  Каждый раз, получая не самый желаемый результат своих действий, человек переживает длительный период "а вот если бы так" или "нужно было иначе сделать". Важно понимать: нет никаких "если", есть только реальная ситуация — такая, какая сложилась в результате ваших решений и поступков. Вернуться в прошлое нельзя, изменить и переписать не получится. Нужно принять все как есть, сделать выводы и двигаться дальше.

- **Умение подзаряжать батарейки.**

  У каждого человека есть одно или даже несколько "мест силы", где ему комфортно, где он наполняется энергией, черпает настроение. Наверняка у ребенка тоже найдутся такие места.

  Вспоминайте о них в моменты неудач, используйте любую возможность побывать там. Если посетить такое место невозможно — воспользуйтесь воображением, воспроизводя в нем каждую существенную деталь.

  Когда у ребенка случается не самый удачный день, предложите ему перед сном прогуляться мысленно по любимому парку или красивой улочке. Лежа в постели, с закрытыми глазами, прямо вслух проговаривайте вместе все самые запоминающиеся моменты живых прогулок по таким местам.

- **Умение найти себе занятие.**

Любимое увлечение — прекрасный способ отвлечься от неудач и реализовать себя в другом направлении. Вместо того, чтобы грустить и ругать себя понапрасну, сосредоточьтесь на создании чего-нибудь прекрасного и важного для вас. Пусть это будет скворечник или новое экзотическое блюдо.

Научите ребенка искать себя в хобби. Гораздо проще принимать свои ошибки, когда за спиной множество разнообразных маленьких достижений: “Ну и что, что не получилось прибежать первым, зато я вчера смог компьютер починить, я все равно молодец”.

На формирование навыков самоподдержки может потребоваться немало внимания, усилий и времени. Однако гораздо важнее потратить энергию, чтобы научиться принимать себя и свои недостатки, чем тратить эту энергию на протяжении всей жизни в бесконечной борьбе с самим собой. Помочь ребенку гораздо проще: он легко научится поддерживать себя, если с детства будет получать поддержку от родителей.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.