**Жизненная стойкость и психическое здоровье детей**

Трудности неизменно встречаются в жизни любого человека. Их возникновение естественно. У детей трудные ситуации возникают не реже, чем у взрослых! Трудная ситуация характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет и тем, что он может. Ребенок постоянно с этим сталкивается. То, что для взрослого естественно, для ребенка может быть трудно и сложно.

Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Все это может иметь неблагоприятные последствия для развития личности. Но только ли неблагоприятные? Ведь препятствия, помехи – нормальные явления жизни, они вызывают активность, направленную на их преодоление.

Способы поведения в трудных ситуациях имеют индивидуальный характер и у взрослого становятся устойчивыми (самоконтроль, саморегуляция). Складываться они начмнают уже в детском возрасте, но это развитие не происходит автоматически по мере взросления. Большое значение имеет темперамент ребенка, особенности его личности, индивидуальный опыт. Могут сформироваться конструктивные способы поведения (активное осознанное преодоление трудностей; активизация развития): умение извиниться, первым подойти для примирения и неконструктивные (не приводят к решению проблемы, могут вызвать отклонения и деформации в развитии): возникновение различных вредных привычек, таких как обгрызание ногтей, онанизм; уход в себя; отказ от общения; агрессивность.

Трудные ситуации могут быть переходящие, быстротечные (упал, не приняли в игру); кратковременные, но очень острые и значимые (потеря близкого человека, разлука с матерью, переезд на новое место); длительные, хронические (развод родителей, противоречивое воспитание, неуспеваемость в школе). **Самые травмирующие – кратковременные, но острые** и **длительные.**

**Для дошкольников** наиболее травмирующими оказываются ситуации, связанные с утратой (реальной или воображаемой) чувства защищенности:

* враждебная, жестокая семья;
* эмоционально отвергающая семья;
* семья, не обеспечивающая уход и надзор;
* распадающаяся или распавшаяся семья;
* чрезмерная требовательность родителей (гиперопека);
* появление нового члена семьи (отчим, мачеха, брат, сестра);
* противоречивое воспитание или резкая смена типа воспитания (раньше все было можно, теперь – ничего нельзя);
* чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура);
* отрыв от семьи (госпитализация, направление в детский сад)

**Для детей школьного возраста** помимо перечисленных выше, травмирующими являются ситуации, связанные со снижением ценности Я:

* невозможность соответствовать ожиданиям семьи (быть отличником, уметь хорошо читать);
* отстраненность от других членов семьи;
* непринятие детским коллективом, педагогом;
* неспособность справиться с учебной нагрузкой.

Постепенно преодолевая мелкие трудности, ребенок готовится ко взрослой жизни. Необходимо, чтобы у него развивалась потребность поиска решений, способность противостоять неблагоприятным воздействиям.

**Влияние родителей** на становление у ребенка способов поведения в трудных ситуациях велико:

1. Стиль семейного воспитания:
**авторитетные** родители – инициативные, общительные, добрые дети;
**авторитарные** родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети;
**снисходительные** родители (попустительский тип воспитания) – импульсивные, агрессивные дети.
2. Поведение родителей в трудных ситуациях, которое ребенок (часто бессознательно) принимает в качестве примера для подражания.
3. Целенаправленное обучение детей способам преодоления трудных ситуаций.

**Что могут сделать родители?**

* Понаблюдать за поведением своего ребенка в трудных для него ситуациях.
* Проанализировать с ребенком возможные способы преодоления трудностей в обыденной жизни, которые могут встретиться. С дошкольником можно обыграть эти ситуации, со школьником достаточно разговора.
* Обратиться к собственному опыту поведения в трудных ситуациях, оценить эффективность своих действий, обсудить это с ребенком.
* Обучить ребенка элементам аутотренинга (умение расслабляться, досчитав до десяти, например); см. статью ["Как помочь ребенку и себе преодолевать негативные эмоции"](http://www.solnet.ee/parents/p2_13.html).

Эти простые действия со стороны родителей могут оказаться стартом для развития у ребенка самостоятельных навыков по преодолению трудных ситуаций, выработке конструктивных способов поведения.