

АДАПТАЦИЯ

Каждый ребенок обладает способностью совершать удивительные поступки. Нет ничего невозможного для ребенка, который верит в себя, ценит свои навыки и знает, что может преодолеть любые трудности. Родители не могут уберечь детей от жизненных неурядиц, но могут передать детям инструменты для повышения их эмоциональной устойчивости.

Воспитываем в детях эмоциональную устойчивость, помогаем им быть смелее, более адаптируемыми и смотрящими на мир с нерушимой уверенностью.

Что такое "эмоциональная устойчивость"?

Когда ребенок становится жертвой буллинга, не может обрести друга или испытывает трудности в школе, именно от уровня его эмоциональной устойчивости будет зависеть то, насколько быстро он придет в норму. Эмоциональная устойчивость помогает детям справляться с тем, что происходит здесь и сейчас, а не переживать из-за ситуаций, которые они не могут контролировать.

Как развить эмоциональную устойчивость у детей

1. Демонстрируйте устойчивость

Один из лучших способов научить ребенка эмоциональной устойчивости - показать им как реагировать на стресс. Применяйте сами дыхательные упражнения и научите им детей. Объясните им, что то, что они испытывают, является временным.

АДАПТАЦИЯ

2. Прокачайте эмоциональный интеллект ребенка

Когда ребенка переполняют переживания, объясните ребенку, что с ним происходит. Например, если ученик разозлен заданием, скажите ему, что расстраиваться нормально, и что плохие чувства проходят со временем.

3. Часто хвалите

Похвала - один из самых простых и эффективных способов поощрять, мотивировать и вдохновлять детей. Важно хвалить за конкретные усилия и поступки.

4. Создайте пространство для обращения за помощью

Когда вы видите, что ребенок борется с заданием или проблемой, создайте для него безопасное пространство для обращения за помощью и поощряйте его, когда он это делает. Ребенок должен знать, что поиск поддержки - признак силы. Предложите свою помощь, спросите, что нужно для преодоления трудностей, и помогите найти выход из ситуации.

5. Укрепляйте уверенность в себе

Замените "я не могу" на "я попробую". Неудачи могут повлиять на самооценку, но способность рассматривать их с разных точек зрения, повышает эмоциональную устойчивость.





ЭФИРНЫЕ МАСЛА в помощь

Смесь масел АДАПТИВ dōTERRA Touch поможет войти в новый ритм жизни с началом учебного года и приспособиться к любым событиям. Смесь не нужно разбавлять перед местным применением. Достаточно нанести на запястья и виски или просто растереть в ладонях – со смесью АДАПТИВ dōTERRA Touch ребёнку будет легче втянуться в школьную жизнь после летних каникул и привыкнуть к растущей нагрузке.

смесь АДАПТИВ dōTERRA Touch (10 мл)

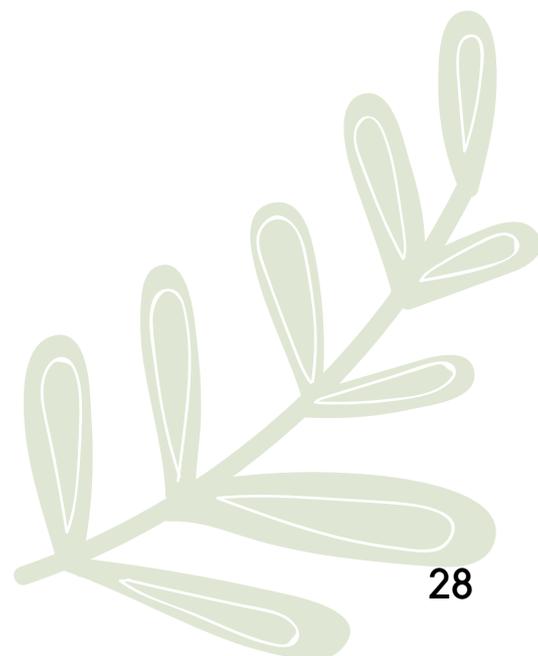
Товар: 60210328

Розничная цена: 2573 руб.

Розничная цена со скидкой: 2316 руб.

Цена консультанта: 1930 руб.

Цена консультанта со скидкой: 1737 руб.



28



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

За выполнение будут начислены баллы

Основное. Поразмышляйте, как ваш ребенок обычно адаптируется к новому коллективу (вспомните его прошлый опыт адаптации). Как он себя вел, что менялось в поведении, какие у него были сложности? Опишите этот опыт в нескольких предложениях.

Дополнительное. Пришли ли вам в голову после прослушивания подкаста какие-то идеи, как бы вы могли помочь ребенку с адаптацией? Что-то сделать иначе в следующий раз? Какой из советов эксперта вам хотелось бы взять на вооружение?
