

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

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.

Инструменты жизни

Стойкость позволяет человеку справиться с трудной ситуацией, когда отпускаются 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.

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. Не обходимо разобраться, почему так происходит и выработать правильную стратегию поведения

«Все пропало»

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

Предлагайте помощь.

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

Побуждайте ставить цели.

Наличие четкой цели поможет сосредоточить внимание.

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

Помните о сильных сторонах.

Обсуждайте вместе, что подросток умеет делать лучше всего.

Позволяйте приятные мелочи.

Важна возможность послушать любимую музыку или почитать книгу.