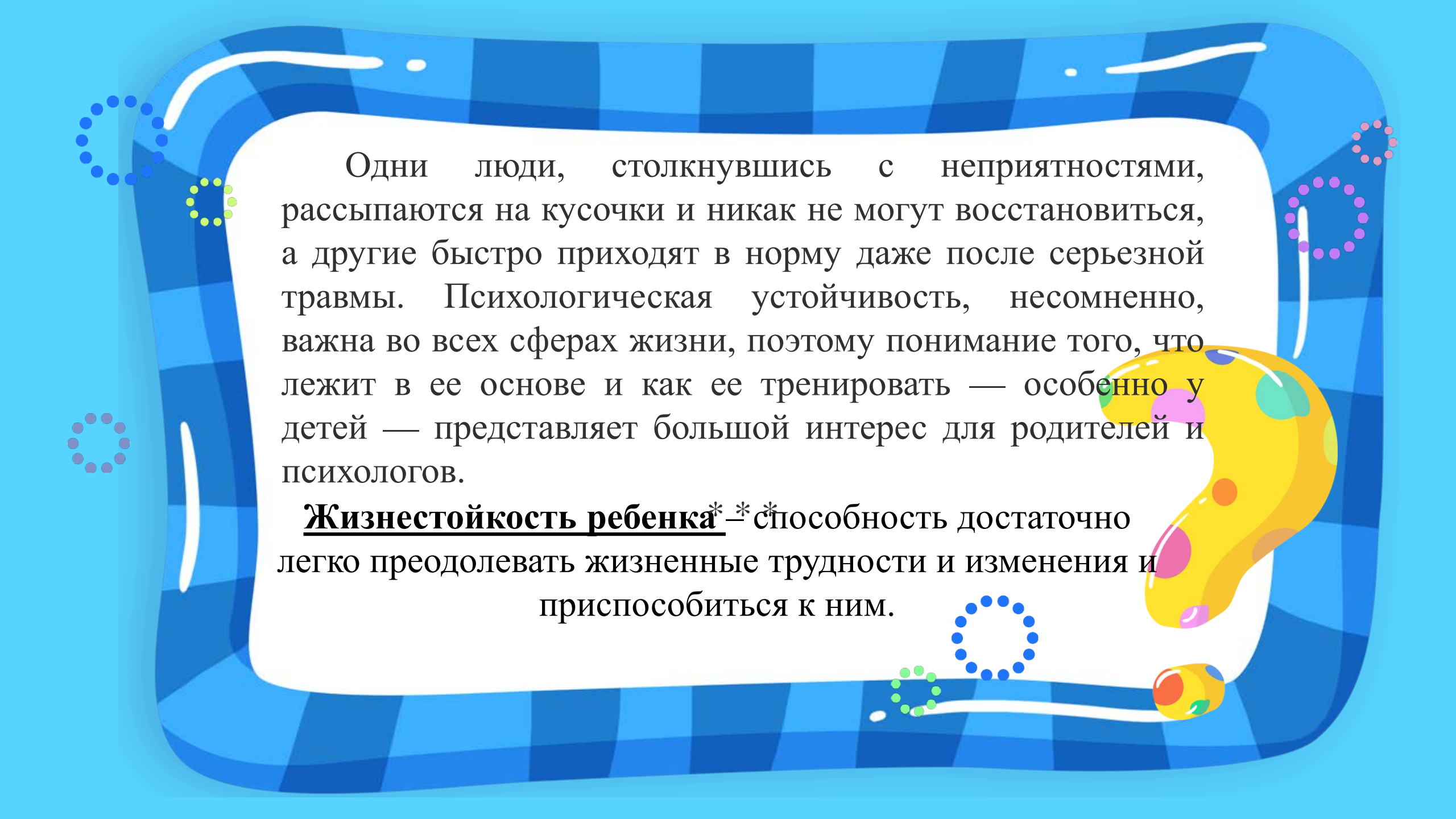


Как воспитывать жизнестойкого ребенка?

Отделение сопровождения приемных семей
ГКУ «СРЦН Камышловского района»



Одни люди, столкнувшись с неприятностями, рассыпаются на кусочки и никак не могут восстановиться, а другие быстро приходят в норму даже после серьезной травмы. Психологическая устойчивость, несомненно, важна во всех сферах жизни, поэтому понимание того, что лежит в ее основе и как ее тренировать — особенно у детей — представляет большой интерес для родителей и психологов.

Жизнестойкость ребенка* — способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

Как воспитывать жизнестойкого ребенка:

- * Поощряйте самостоятельность ребенка ,предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
- * Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
- * Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства
- * Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства
- * Поощряйте активность ребенка
- * Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
- * Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные
- * Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно
- * Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка



*** Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов**

*** Обучайте ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.**

КАЧЕСТВА, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЕТ ЖИЗНЕСТОЙКИЙ РЕБЕНОК:

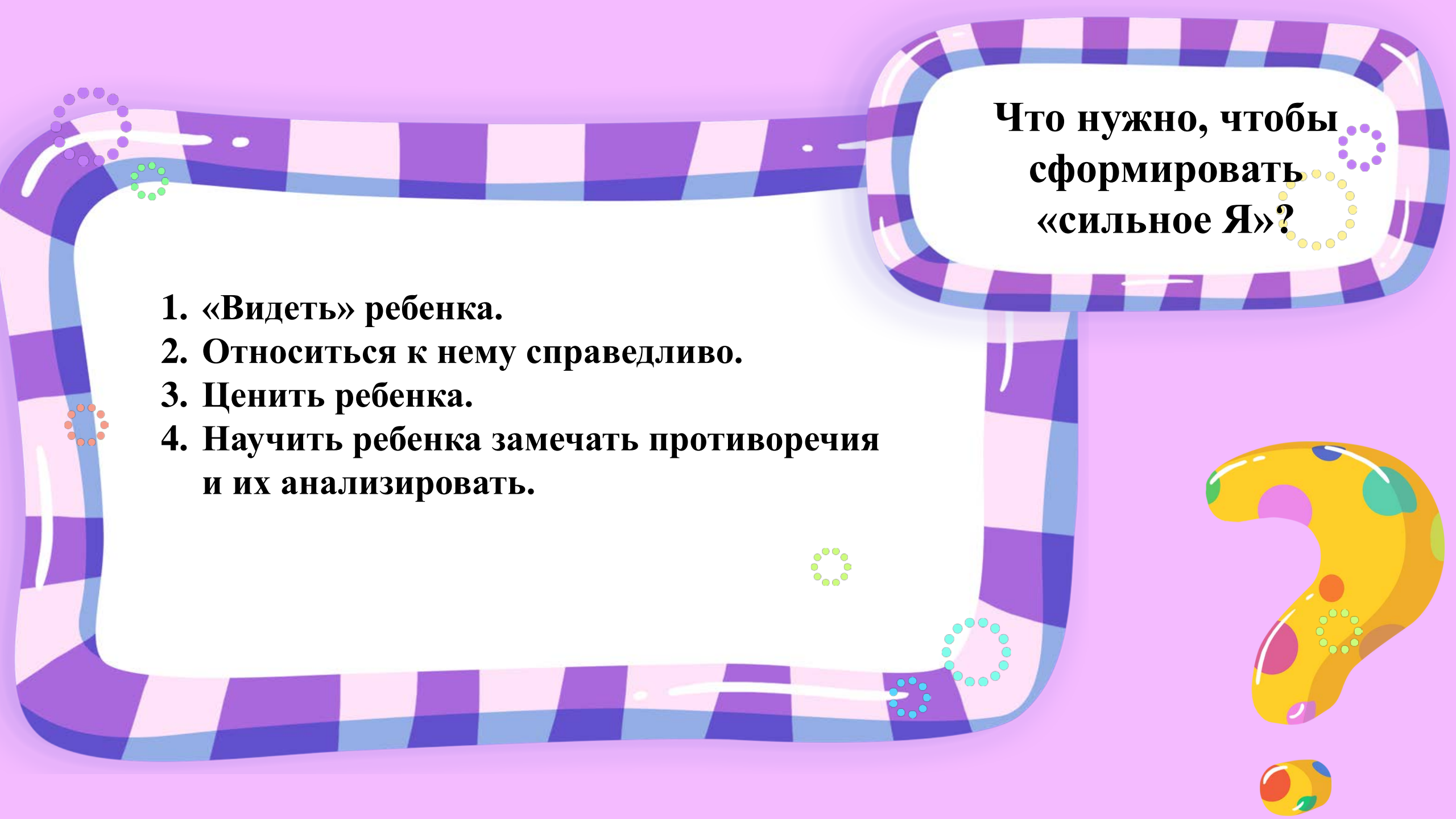
1. **Высокая адаптивность.** Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых
2. **Уверенность в себе.** Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. **Независимость.** Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.
4. **Стремление к достижениям.** Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности



Стратегии повышения жизнестойкости

- 1. Будьте рядом**
- 2. Учите здоровому риску**
- 3. Не поучайте, а задавайте вопросы**
- 4. Поддерживайте**
- 5. Обсуждайте эмоции**
- 6. Научите ребенка бороться со стрессом**
- 7. Учитесь на ошибках**
- 8. Ищите хорошее в любой ситуации**
- 9. Будьте жизнестойкими сами**
- 10. Не сидите дома, занимайтесь спортом, двигайтесь**

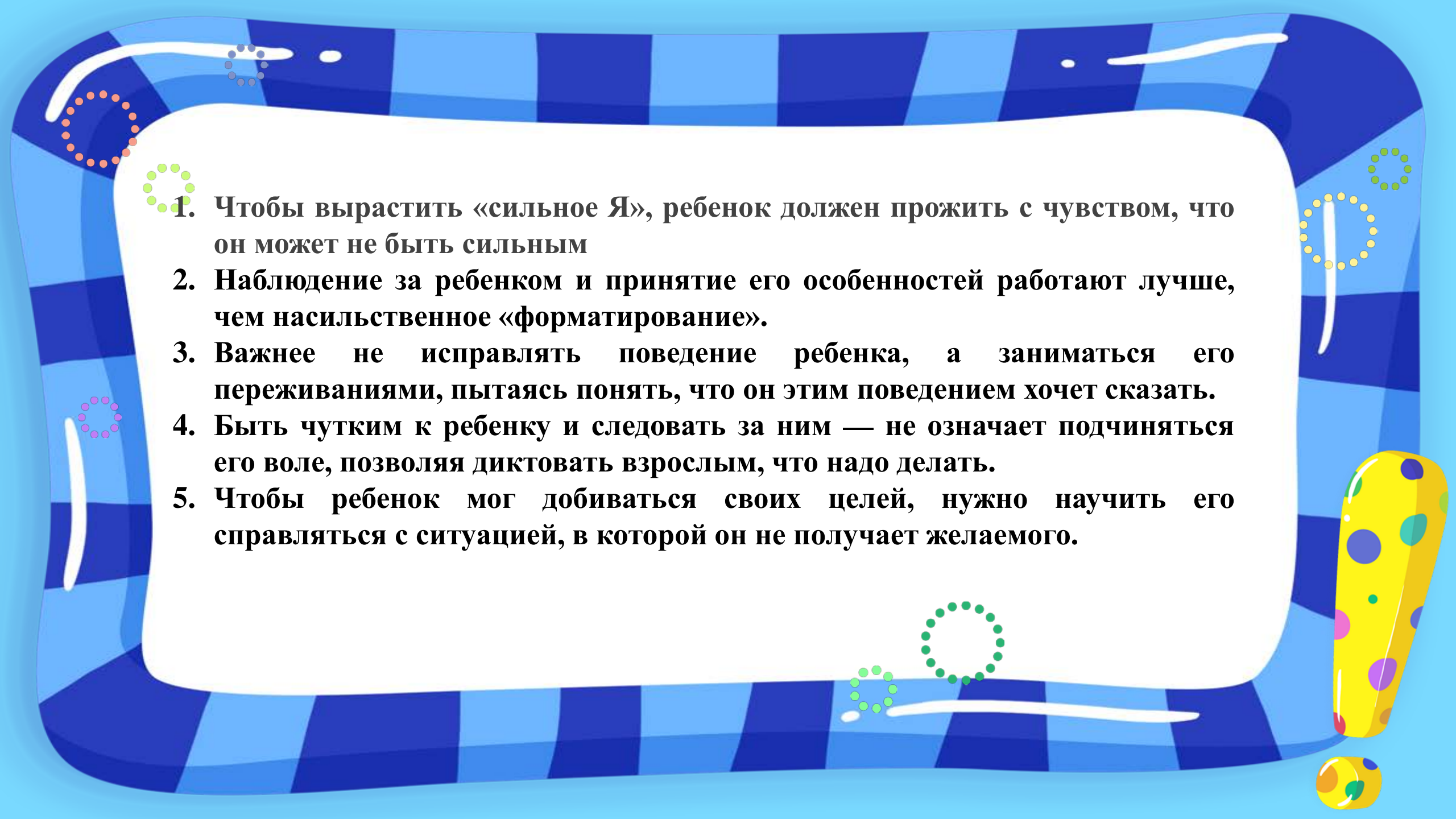







**Что нужно, чтобы
сформировать
«сильное Я»?**

- 1. «Видеть» ребенка.**
- 2. Относиться к нему справедливо.**
- 3. Ценить ребенка.**
- 4. Научить ребенка замечать противоречия
и их анализировать.**



- 
- 
1. Чтобы вырастить «сильное Я», ребенок должен прожить с чувством, что он может не быть сильным
 2. Наблюдение за ребенком и принятие его особенностей работают лучше, чем насильственное «форматирование».
 3. Важнее не исправлять поведение ребенка, а заниматься его переживаниями, пытаясь понять, что он этим поведением хочет сказать.
 4. Быть чутким к ребенку и следовать за ним — не означает подчиняться его воле, позволяя диктовать взрослым, что надо делать.
 5. Чтобы ребенок мог добиваться своих целей, нужно научить его справляться с ситуацией, в которой он не получает желаемого.
- 
- 

*Чем проповедь выслушивать,
Мне лучше бы взглянуть,
И лучше проводить меня,
Чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха
Поймут всё без труда.
Слова порой запутаны,
Пример же – никогда.
Тот лучший проповедник,
Кто веру в жизнь привел.
Добро увидеть в действии –
Вот лучшая из школ.*

(Вековая детская мудрость)





СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!