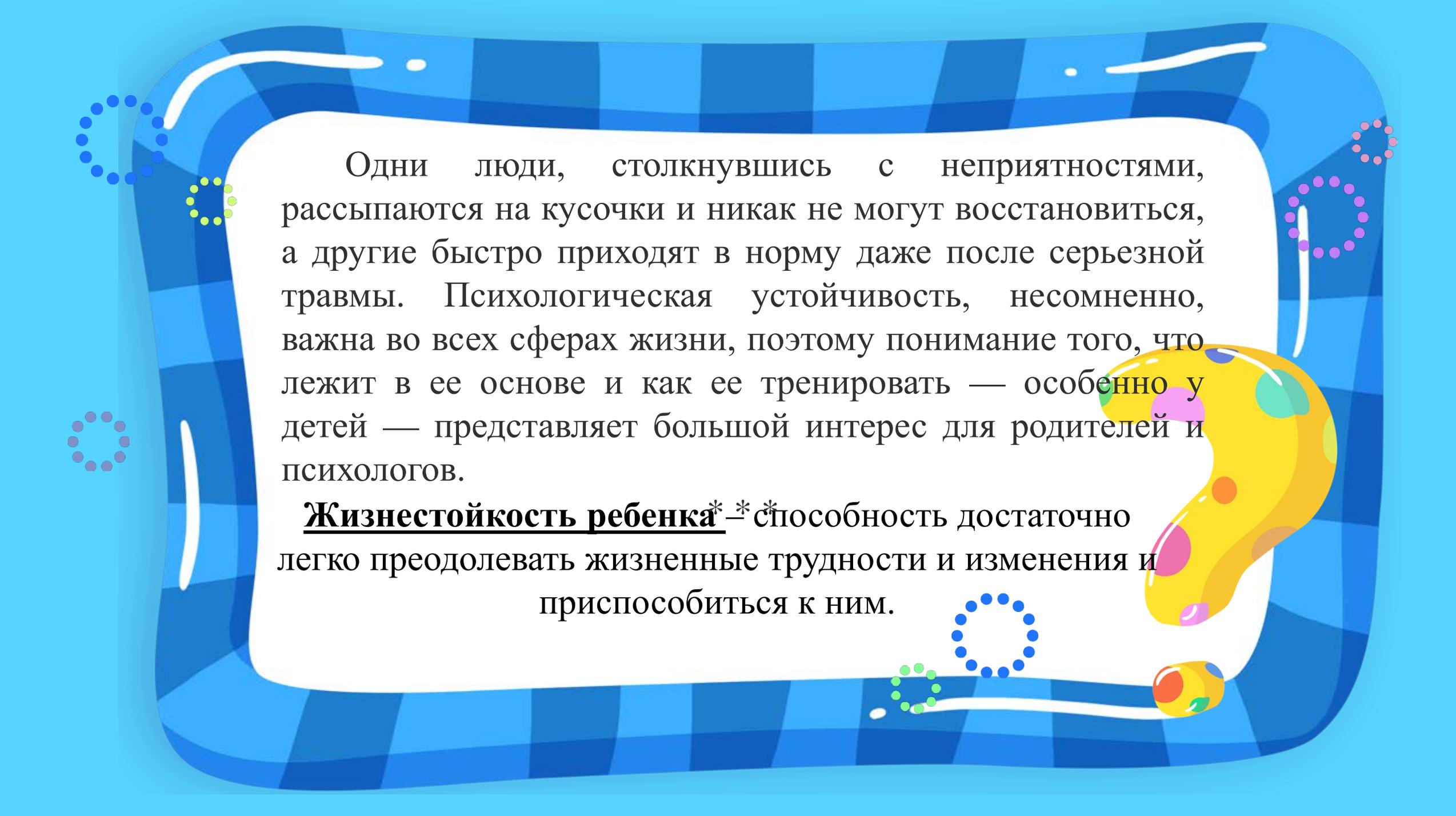


# Как воспитывать жизнестойкого ребенка?

Отделение сопровождения приемных семей  
ГКУ «СРЦН Камышловского района»

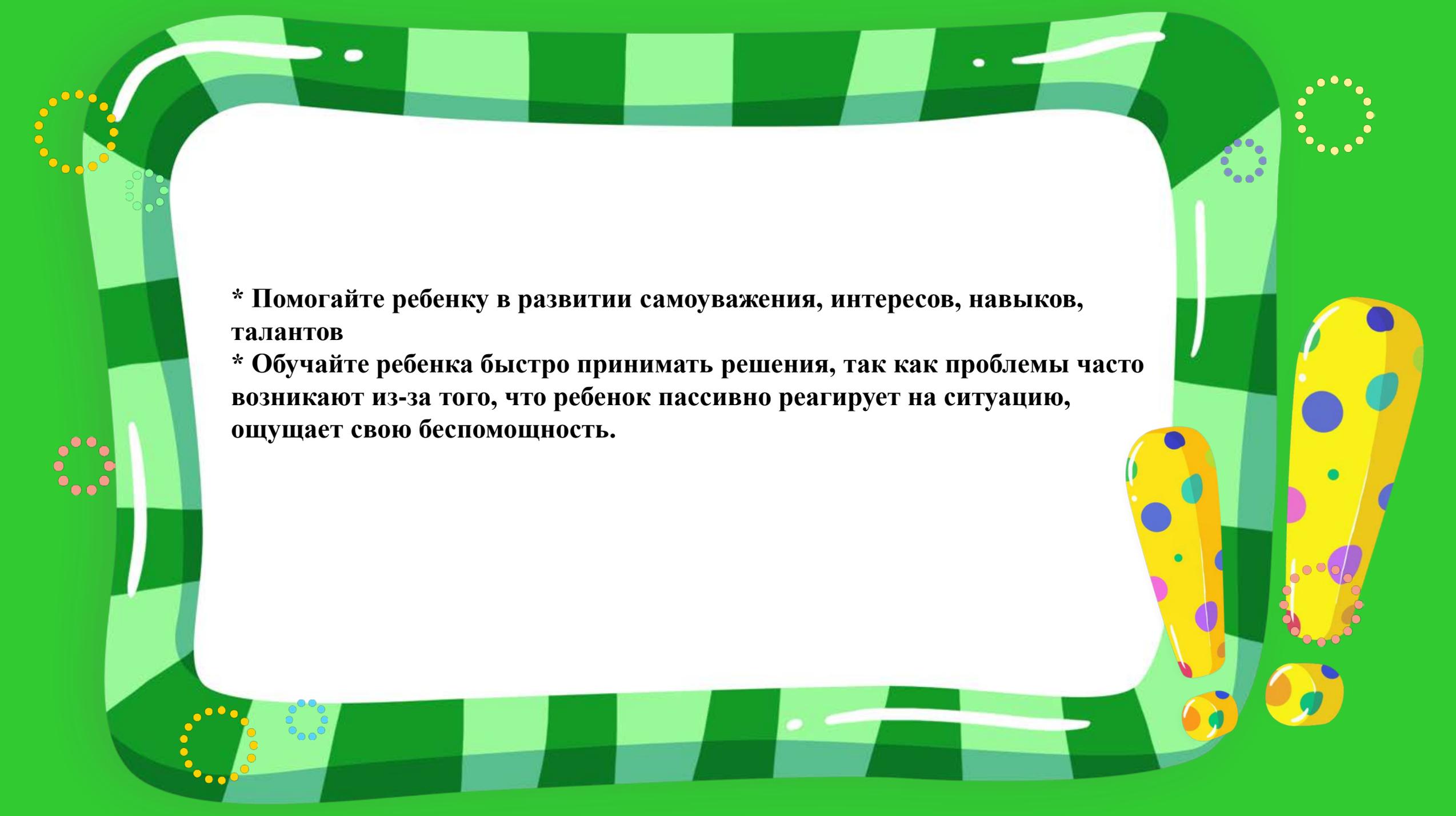


Одни люди, столкнувшись с неприятностями, рассыпаются на кусочки и никак не могут восстановиться, а другие быстро приходят в норму даже после серьезной травмы. Психологическая устойчивость, несомненно, важна во всех сферах жизни, поэтому понимание того, что лежит в ее основе и как ее тренировать — особенно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

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

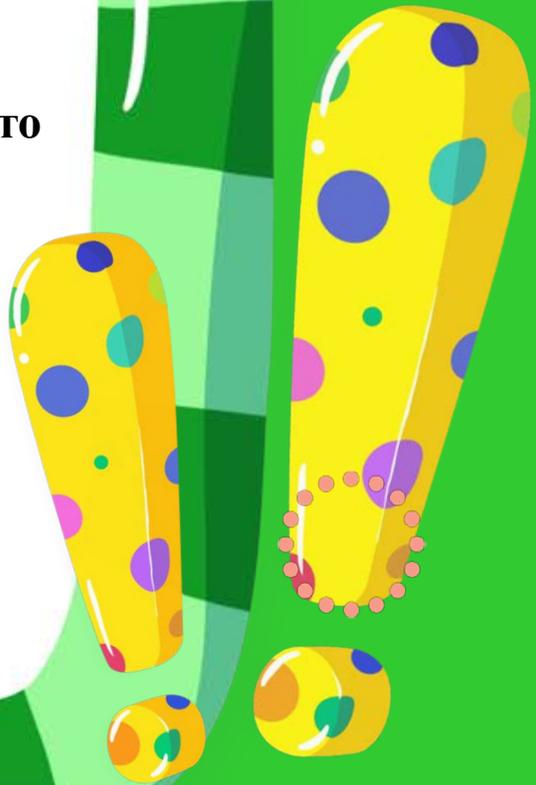
## Как воспитывать жизнестойкого ребенка:

- \* 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 выразить 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 продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности



## **Стратегии повышения жизнестойкости**

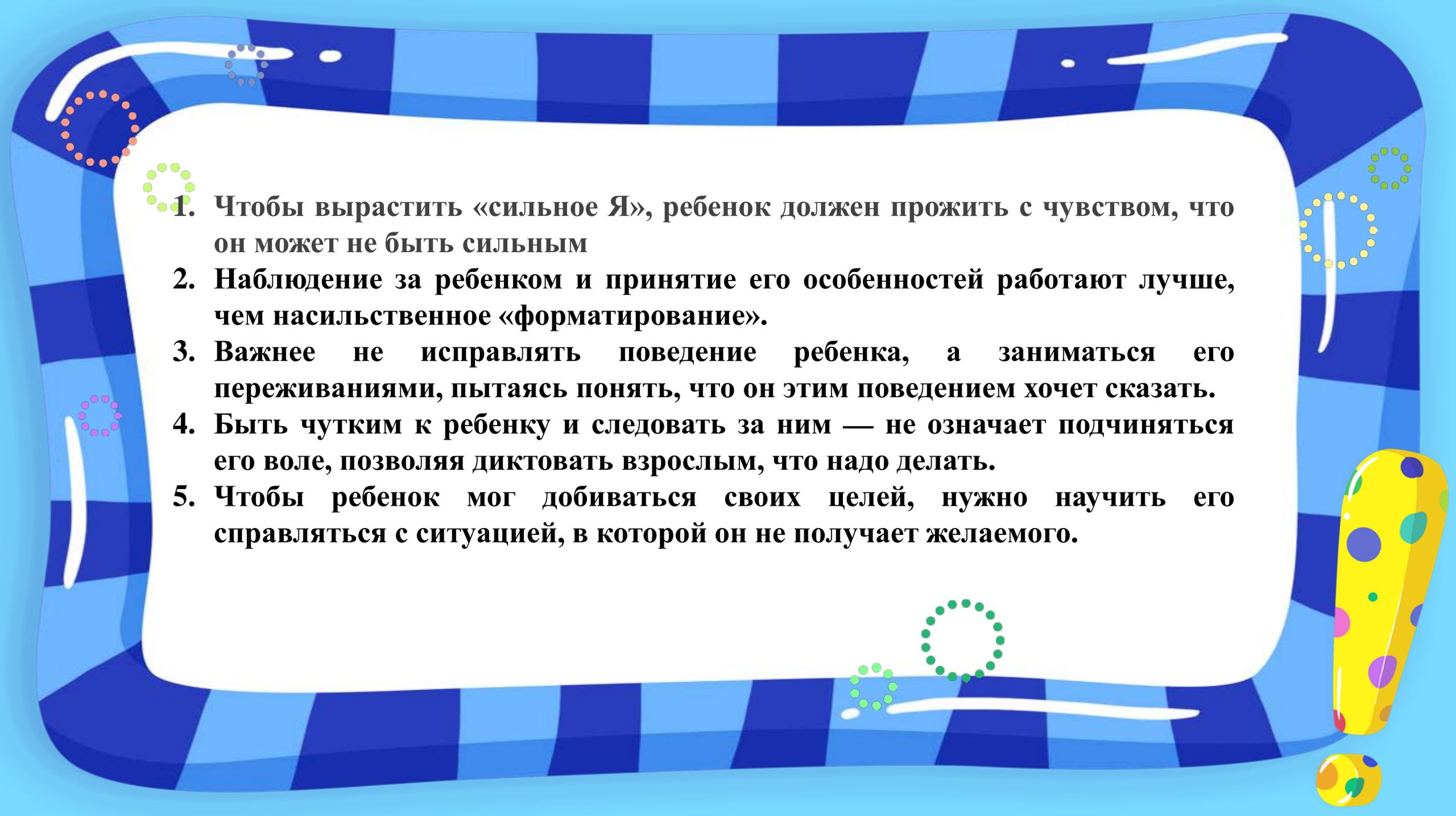
- 1. Будьте рядом**
- 2. Учите здоровому риску**
- 3. Не поучайте, а задавайте вопросы**
- 4. Поддерживайте**
- 5. Обсуждайте эмоции**
- 6. Научите ребенка бороться со стрессом**
- 7. Учитесь на ошибках**
- 8. Ищите хорошее в любой ситуации**
- 9. Будьте жизнестойкими сами**
- 10. Не сидите дома, занимайтесь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