

Как помочь ребенку стать жизнестойкой личностью?

Жизнестойкость - система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

Жизнестойкость - способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения, и приспособляться к ним.

Факторы влияющие на формирование жизнестойкости:

1. Влияние социальной среды (семья, педагогический коллектив, сверстники);
2. Влияние культурной среды (идеалы, традиции, образы, ценности)

Можно выделить 5 общих качеств жизнестойких детей:

- 1. Высокую адаптивность.** Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
- 2. Уверенность в себе.** (адекватная самооценка) Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
- 3. Независимость.** Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние (Бехтерев сказал бы, что *они мало подвержены внушению*).
- 4. Стремление к достижениям.** Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
- 5. Ограниченность контактов.** Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Воспитание жизнестойкости в детях требует определенной системы воспитания:

- Поощряйте самостоятельность ребенка. *(формируя тем самым уверенность в себе)*
- Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения. *(этим вы учите его контролировать свое поведение)*
- Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
- Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства.
- Обучайте ребенка быстро принимать решения.
- Поощряйте активность ребенка.

- Четкое определяйте и называйте проблемы, подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
 - Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
 - Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные. *(в любой ситуации можно найти плюсы)*
 - Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
 - Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка. *(только так он сможет вам доверять)*
 - Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
 - Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов.
- А так же формируйте жизнестойкость у детей своим примером.