

# Особенности формирования жизнестойкости и совладение с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних

*Информация для родителей*



Подготовила  
педагог- психолог  
Трутнева Л.И.



**Цель: помочь развитию жизнестойкости и социализации несовершеннолетних**



# И, так, что такое жизнестойкость



## Формирования жизнестойкости



◎ **Жизнестойкость** характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

**Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?**



**Такие дети умеют расположить окружающих к себе.**

Они **уверенны в себе**. Трудности только подзадоривают их.

Непредвиденные ситуации не смущают.

**Независимые.** Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние и влияние других людей .

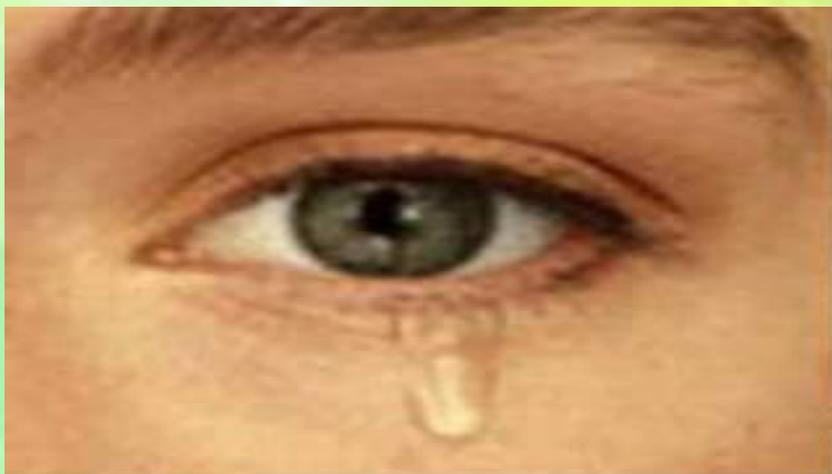
**Стремятся к достижениям.**

Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, и т.д. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

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 защищённости.



# Обида, усталость, стресс, отчаяние



## Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях

- Жизнестойкость – это интерес к жизни.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

## **Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:**

Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.

Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность. Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.

Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.  
Поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.

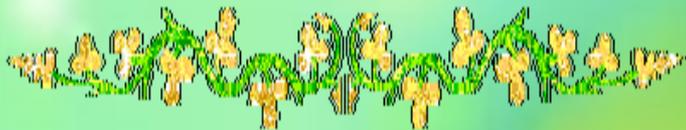
Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.





**Хто сам не умеет  
радоваться жизни,  
тот и других не обрадует!!!**

<http://www.liveinternet.ru/users/4050962/>



# Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства

- **Семейное воспитание.**

Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия.

- **Обучение.** Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов.

- **Оптимистичный взгляд на жизнь.** Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

- **Благотворительность.** Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.
- **Самосовершенствование.** Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.



## Как воспитать жизнестойкого ребенка?

- ***Подчеркивайте заслуги детей, признавайте достижения, не сравнивая их с другими.***

Приучайте ребенка ставить перед собой реальные цели и достигать их. Отдавайте себе отчет, что нельзя делать все на пять.

- ***Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.***

Если ребенок ошибается, не ругайте его, потому что страх перед вашим недовольством заставит впоследствии «прятать» свои ошибки, обманывать, бояться рисковать.

- ***Терпеливо ждите результат.***

Помните: терпение и время – вот составляющие успеха.

- ***Воспитывайте любовью.***

Детям необходимо чувствовать нашу любовь без каких-либо «если» («Если не будешь есть кашу, не буду тебя любить»). Они должны знать, что им не надо что-либо делать для того, чтобы заслужить любовь. Страх заставляет чувствовать свою неполноценность, порождает замкнутость, враждебность.



Как воспитать жизнестойкого ребенка?

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

