

***«ФОРМИРОВАНИЕ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ»***



# ***ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И ИЗМЕНЕНИЯ И ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НИМ.***

***Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:***

- умеют принимать действительность такой, какова она есть;
- глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям);
- отличаются незаурядным умением импровизировать и находить элементарные решения.



# **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 в 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 РЕБЁНКА***

- Поощряйте самостоятельность ребенка.
- Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
- Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
- Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства.
- Обучайте ребенка быстро принимать решения.
- Поощряйте активность ребенка.
- Четко 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.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
- Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка.
- 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



# ***КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЁНКА ЧЕЛОВЕКОМ, ЛЮБЯЩИМ ЖИЗНЬ И ВЕРЯЩИМ В СЕБЯ?***

- ***Развивайте самостоятельность.***  
Гиперопека закладывает в сознание информацию про то, что реальный мир небезопасен, что всегда рядом должен быть кто-то, кто о тебе позаботится. Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.
- ***Всегда находите повод порадоваться и похвалить.***  
Теплый взгляд, доброе слово – и маленький человечек будет стремиться оправдать ваши надежды.
- ***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.



*Спасибо за внимание!*

