**Консультация для родителей**

**«Формирование жизнестойкости в дошкольном возрасте»**

Подготовила: педагог-психолог Юрьева А.Ю

Каждая мама беспокоится о своем ребенке, любит его и старается оберегать от всевозможных трудностей. Но довольно часто это беспокойство перерастает в навязчивую опеку, которая препятствует нормальному развитию.

Гиперопекаемый ребенок гораздо медленнее развивается в эмоциональном плане, ему сложно учиться самостоятельности, и, как следствие, он медленнее приобретает необходимые социальные навыки. Зачастую такой ребенок начинает верить в свою беспомощность, ведь родители не дают ему возможности сделать что-либо без их контроля и помощи. Ребенок становится беспокойным, неуверенным, зажатым.

Чрезмерная забота родителей не дает возможности ребенку самостоятельно делать выбор и учиться решать спорные ситуации. За счет того, что родители мешают ребенку учиться приобретать нужный ему опыт, у него возникает ложное самосознание, то есть искаженное представление о себе, своем потенциале, действиях. Такие дети могут вырастать капризными, обидчивыми, ленивыми.

Следует помнить, что уберечь своего ребенка от всего на свете невозможно, так или иначе, для того, чтобы он вырос уверенным в себе, целеустремленным и сильным, ему необходим также и негативный опыт. Он должен научиться правильно вести себя в проигрышных ситуациях, конфликтах, в различных трудностях. Хочу предложить вашему вниманиюдоклад, где речь пойдёт о способности, с которой можно легко преодолевать жизненные трудности.

**«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 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!*