ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Жизнестойкость – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

В последнее время в психологии активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Как человек относится к изменениям, его возможности пользоваться своими внутренними ресурсами, способность управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

С точки зрения психологии, *жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям.* Как будто дерево под порывами грозы склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Гроза проходит, и дерево снова радуется солнцу и ветру, снова полно жизненных сил.

И люди, как деревья, в сложных ситуациях могут либо ломаться, либо сгибаться и оставаться распластанными по земле, либо устойчиво устремлять свою вершину к солнцу и переживать бурю без потерь для себя.

Если говорить о людях, то такое качество, как жизнестойкость, позволяет преодолевать трудные жизненные ситуации без негативных последствий для психики и для здоровья. Ведь не секрет, что длительные и сложные испытания, вызывающие стресс, часто приводят к обострению различных болезней.

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами.

- Они умеют принимать действительность такой, какова она есть;
- глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл;
- они умеют и находить элементарные решения.

Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях

- Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Какими же качествами обладает жизнестойкий ребёнок.

1. Высокая адаптивность.

Жизнестойкие дети социально компетентны и умеют вести себя непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.

2. Уверенность в себе.
Непредвиденные ситуации не смущают ребёнка.
3. Независимость.
Жизнестойкие дети живут своим умом.
4. Стремление к достижениям.
Такие дети стремятся демонстрировать окружающим высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности.
5. Ограниченность контактов.
Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищённости.

Наши детки в скором будущем пойдут в школу.

Давайте обсудим, какие же жизненные трудности встречает ребёнок в начальной школе?

Ребёнок в 1 классе получает новый статус школьника, что нередко влечет за собой сильные психические и эмоциональные переживания.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Школьная жизнь кардинально меняет его образ жизни: надо постоянно напряжённо трудиться, выполнять требования учителя, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни. Практически все дети в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Адаптация - к школе является одной из нелегких жизненных ситуаций. Это довольно длительный и трудный процесс. Во многом трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы ребёнка; темперамента, черт характера, адаптационных способностей, адекватного опыта.

Жизнестойкость есть у каждого человека, но не каждый может его обнаружить и использовать. Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни.

Наша задача, как педагогов, так и родителей, развивать у детей поведенческие навыки, которые в дальнейшем позволят сопротивляться негативным влияниям среды, научить младшего школьника преодолевать жизненные трудности.

Что же требуется от взрослых?

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и педагогов определенной системы воспитания: прежде всего, необходимо создать условия, в которых ребёнок чувствует себя защищённым, маленький человечек не забыт родителями, в семье отсутствуют оскорбления, унижения. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

- Помогайте своему ребёнку в выборе интересов, навыков, талантов и увлечений. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

- Поддерживайте его увлечения, интересуйтесь успехами. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.
- Подчеркивайте значимость семьи, воспитывайте чувства гордости и родства. Именно в семье ребёнок может найти поддержку в любой жизненной ситуации.
- Поощряйте самостоятельность и активность ребенка.
- Ясно, четко формулируйте правила и требования их соблюдения.
- Предоставляйте возможности открыто выражать свои чувства. Не стесняйтесь говорить своему ребёнку слова любви, рассказывайте о своих чувствах. Чаще спрашивайте, какие чувства и эмоции испытывают ваш сын или дочь в какой-либо ситуации.
- Обучайте своего ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Подчеркивайте, что любая проблема – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
- Обучайте поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
- Помогайте в перестройке негативных эмоций в позитивные. Помните, что даже после сильной грозы всегда выглядывает солнце.
- Объясняйте, как и где можно попросить помощь в случае необходимости.
-

Будьте внимательны к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом.

Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

Психолог Келли Макгонигалл говорит о том, что справиться со стрессом, ситуациями выживания, можно простыми способами, которые заложены в человеке эволюционно:

- *Объятие*Простое объятие позволяет снизить накал эмоций, активизировать процесс мышления и в такой безопасной обстановке начать искать решение;
- *Помощь другим людям*Недаром говорят: «Когда тебе плохо, найди того, кому хуже». И тут дело не только в прямом сравнении, но и в том, что, помогая другому человеку, мы обретаем уверенность в своих силах и можем направить ее на решение собственной ситуации;
- *Переживание благодарности, нежности и любви*Даже в самой тяжелой, ужасной ситуации всегда есть нечто, за что наше сердце испытывает благодарность. И обратившись к своему сердцу, мы можем найти в нем этот источник благодарности и трансформировать страх, напряжение, гнев и другие трудные чувства, присущие стрессу, в ресурсное состояние, когда внутренней энергии и жизненных сил достаточно для того, чтобы справиться с ситуацией.

В жизни достаточно примеров, когда жизнестойкость помогла людям не только выйти из тяжёлой ситуации, но и добиться успехов.

- Людвиг Ван Бетховен (1770 - 1827) - немецкий композитор, представитель венской классической школы. В 1796 году, будучи уже известным композитором, Бетховен начал терять слух в результате воспаления внутреннего уха. К 1802 году Бетховен полностью оглох.Бетховен остро переживал свою

глухоту, замкнулся в себе, перестал общаться с друзьями, даже подумывал о самоубийстве. Но именно с этого времени композитор создал свои самые известные произведения. Будучи абсолютно глухим, Бетховен создал два своих самых монументальных сочинения - Торжественную мессу и Девятую симфонию с хором (1824).

- Алексей Мересьев (1916 - 2001) - легендарный летчик, Герой Советского Союза. 4 апреля 1942 года в районе так называемого "Демянского котла" (Новгородская область) в бою с немцами самолет Алексея Маресьева был подбит, а сам Алексей тяжело ранен. Восемнадцать суток раненый в ноги летчик ползком пробирался к линии фронта. В госпитале ему ампутировали обе ноги. Но он, выписавшись из больницы, снова сел за штурвал самолета. Всего за время войны совершил 86 боевых вылетов, сбил 11 самолетов врага: четыре до ранения и семь - после ранения. Мересьев стал прототипом героя повести Бориса Полевого "Повесть о настоящем человеке".
- Матвей Иванович Платов – герой Отечественной войны 1812 года, войсковой атаман Донского казачьего войска, генерал от кавалерии, граф. Совершил ряд подвигов, за мужество и героизм награждён орденами.

С детьми примеры жизнестойкости людей можно найти в сказках, а также произведениях детских писателей.

Ответьте на вопросы:

1. В каких случаях ваш ребёнок проявляет радость, восторг?
2. Как вы развиваете положительные эмоции своего ребенка?
3. В каких случаях ваш ребенок проявляет отрицательные эмоции?
4. Помогаете ли вы своему ребёнку преодолевать трудные ситуации?
5. Как часто негативные эмоции вашего ребёнка связаны со школой и учебной деятельностью?

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

- ✓ Обсудите с ребёнком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- ✓ Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- ✓ Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- ✓ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- ✓ Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- ✓ Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

- ✓ Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- ✓ Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- ✓ Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- ✓ Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…
- ✓ Не формируйте у своего ребенка комплекс вины.
- ✓ Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- ✓ Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- ✓ Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- ✓ Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- ✓ Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.
- ✓ Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, не бойтесь обращаться за помощью к специалистам. Вам и Вашим детям не откажут в помощи.

Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!