

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

МБДОУ “Детский сад №145”

Консультация для родителей

**«Формирование жизнестойкости у
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Выполнила: педагог-психолог

Желуднякова Ю.Н.

Барнаул 2024

Консультация для родителей

«Формирование жизнестойкости у дошкольников»

Защищать своего ребенка от взлетов и падений жизни – это природный инстинкт каждого родителя. Но выполнить это не всегда возможно, особенно, когда дети взрослеют и становятся более независимыми. Кроме того, современные дети испытывают огромное давление из-за необходимости быть успешными. Все эти многочисленные стрессы могут привести к негативным физическим и эмоциональным последствиям для здоровья детей. Хотя стрессы и неудачи являются частью повседневной жизни, родители и дети не должны чувствовать себя беспомощными. Поэтому для здоровой, сбалансированной и успешной жизни ребенка родителям необходимо помогать ему развивать стойкость, уверенность в себе и приобретать навыки эффективного реагирования на стрессы и вызовы, которые ставит перед ним сама жизнь.

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.

Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения, это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт. Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей, даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества, даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

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:

- 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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Дети учатся жизнестойкости и на собственном опыте. Каждый раз, когда ваш ребенок преодолевает проблему, это укрепляет его уверенность в своей способности справиться со следующим испытанием.

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

Создание безопасной, благоприятной и заботливой домашней обстановки также важно для того, чтобы предоставить ребенку прочную опору в случае возникновения стрессовых или сложных ситуаций. Приложите все усилия, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал себя в безопасности и любви. Определите границы, чтобы он знал, что хорошо, а что нет, и будьте последовательными в ваших послылах, ожиданиях и последствиях поступков ребенка.

