



Родительское собрание «Формирование жизнестойкости подростков»

педагог-психолог ЦДТиИ «Родник»

Беляева Я.П.

2024 г.

Формирование жизнестойкости

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

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

- **Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами.**

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

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.
- Четкое 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

- ***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.

Факторы суицидального поведения

- Внешние: острые психотравмирующие, стрессовые ситуации и обстоятельства, которые подталкивают человека к роковому решению (горе, разлука, вина, несчастная любовь, интернет-зависимость, соматические заболевания и уродства и т.д.).
- Внутренние: психологические особенности личности, способствующие развитию суицидальных мыслей и намерений (эмоциональная нестабильность, астеничность, аффективность, конформизм, душевная боль, инфантильность, дефекты целеполагания и целедостижения, низкий самоконтроль и низкая стрессовая толерантность, трудность волевых усилий).

Обращайте внимание на характерные признаки:

• *Словесные признаки:*

- - прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- - много шутит на тему самоубийства;
- - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Обращайте внимание на характерные признаки:

- **•*Поведенческие признаки:***
- -раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- -демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
- в еде - ест слишком мало или слишком много;
- во сне - спит слишком мало, или слишком много;
- во внешнем виде - становится неряшливым;
- в школьных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную - эйфорию, то приступы отчаяния.

Обращайтесь к специалистам

- Если вы заметили несвойственные нотки поведения вашего ребенка, незамедлительно обратитесь к специалистам социально-психологической службы школы или другим квалифицированным специалистам
- Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.
- Городской психиатрический диспансер Камвольная, 12 Телефон 231-24-47.
- Ресурсный центр «Детство» запись на консультирование по телефону 8995-207-62-25.
- ***(обращение и психологическая помощь не подвергаются огласке в общеобразовательном учреждении)***

Важную роль в укреплении и развитии семьи является совместная формулировка и выработка семейных правил и норм.

ОСНОВЫ КРЕПКОЙ И СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ:

Любовь

Взаимоуважение

Честность в отношениях

Умение прощать

ПРИНЦИПЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:

- ♥ Принцип целенаправленности
- ♥ Принцип научности
- ♥ Принцип уважения к личности ребенка
- ♥ Принцип комплексности и систематичности
- ♥ Принцип гуманности
- ♥ Принцип согласованности в воспитании

Семья – это та первая среда, где человек должен учиться творить добро.

(Василий Сухомлинский)

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
8-800-2000-122



Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



♥ **ВЕРНОСТЬ** – стойкость в отношениях и исполнении своих обязанностей, неизменность в чувствах. Верные любят своих близких, преданы и надежны себе.

♥ **ВЗАИМОПОМОЩЬ** – взаимная помощь, поддержка, оказываемая друг другу, и отношения, основанные на общих интересах и целях.

♥ **ВЗАИМОПОНИМАНИЕ** – согласие, взаимное понимание, разумение, тесный контакт. У тех, кто понимает друг друга, есть единомыслие во мнениях и поступках.

♥ **ВОЛЯ** – одна из основных психических способностей человека, заключающихся в сознательном регулировании своего поведения, в управлении своими поступками.

♥ **ДОЛГ** – обязанность, призвание, например, материнский долг, способность человека из чувства долга перед родными, своей страной на настоящие подвиги.

♥ **ВОСПИТАНИЕ** – в закреплении тех наследственных правил поведения, которые дети получили от родителей, а также духовно-нравственное развитие подрастающего поколения, активное участие в обучении, умственном и физическом совершенствовании детей.

♥ **ДОБРОТА** – стремление делать добро; заботливость, предупредительность, способность к сочувствию.

♥ **ДУШЕВНОСТЬ** – отзывчивость, искренность, добросердечие, сострадательность; люди с этими качествами душевно щедрты, милосердны, умеют чувствовать чужую боль и всегда готовы прийти на помощь.

♥ **ЗАБОТА** – внимание, поддержка, оказание помощи, защита; попече-

ние и благодеяние по отношению к людям.

♥ **ИСКРЕННОСТЬ** – открытость, прямота, честность, неподдельность, душевность, прямота, правдивость.

♥ **ЛЮБОВЬ** – высшее чувство сердечной привязанности, самое чистое чувство, которое рождает желание творить добро.

♥ **ПРАВОТА** – верность, истинность, правильный образ действий и мыслей.

♥ **НЕЖНОСТЬ** – теплота и мягкость, тонкость и хрупкость в отношениях.

♥ **РАДУШИЕ** – сердечное отношение в сочетании с гостеприимством, с готовностью помочь, оказать услугу, приветливость.

♥ **СКРОМНОСТЬ** – простота в обращении, критическое отношение к себе, уважение к другим, нежелание подчеркивать свои заслуги.

♥ **СЕРДЕЧНОСТЬ** – доброе сердце, искренность, душевность, сострадательность, отзывчивость, радушие, внимательность.

♥ **СОВЕСТЬ** – сознание и чувство ответственности человека за свое поведение, побуждающие человека к истине и добру.

♥ **СОЧУВСТВИЕ** – понимание чувств другого человека; неравнодушие, соболезнование.

♥ **СПРАВЕДЛИВОСТЬ** – соответствие человеческих отношений, законов, порядков морально-этическим, правовым нормам и требованиям.

♥ **УВАЖЕНИЕ** – чувство, основанное на признании чьих-либо достоинств и заслуг.

ОБЩИЕ ТРАДИЦИИ

– это традиции, встречающиеся в большинстве семей



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ В РОССИИ:

Имя ребенка дается по соглашению родителей на основе их религиозных предпочтений.	Почитание памяти родственников, поминание ушедших, уход и забота о пожилых родителях.	Передача семейных реликвий – драгоценности, посуда или вещи.	Называть родившегося ребенка в честь кого-то из членов семьи.	Присвоение ребенку отчества.	Знание своей родословной.
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------

Специальные традиции – это особые традиции, присущие одной данной семье.