

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 271»

Консультационный материал для родителей:

«Развитие навыков жизнестойкости детей старшего дошкольного возраста»

Подготовил:
Педагог-психолог
Коровина А.Ю.

г. Барнаул 2024

Цель: обратить внимание родителей на роль семьи в формировании жизнестойкости ребёнка.

Понятие «жизнестойкость» характеризует психологическую живучесть человека и служит показателем его психического здоровья. Экспериментально выявлено, что жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Совладание с проблемами может идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание, согласно С. Мадди), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению).

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьёзных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Учёные выявили связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что **положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:**

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды, и пр.
- ощущения предназначения в жизни;
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначённости;
- недостаток вовлечённости в различные мероприятия, отчужденность от значимых взрослых.

Жизнестойкость ребёнка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий ребёнок активен, инициативен, признаёт свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребёнка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым,

хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?

1. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
2. Уверенны в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние и влияние других людей (Бехтерев сказал бы, что они мало подвержены внушению).
4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищённости.

Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:

- Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребёнка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищённости и любви.
- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребёнку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребёнка.
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.

- Обучение ребёнка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.

Для формирования жизнестойкости и эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Для снятия тревоги и напряжения у детей можно применять гимнастику для релаксации. Например:

Релаксация «Воздушный шарик»

Цель упражнения: обучить приемам снятия эмоционального напряжения, освоить приемы саморегуляции.

(Ребенок сидит на стульчике)

Взрослый: «Откинься на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохни воздух носом, представь, что твой живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопись, повтори. Дыши и представляй себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхай ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделай паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом.

Выдохни, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дыши и чувствуй, как ты наполняешься энергией и хорошим настроением».

Релаксация «Марионетка»

Цель упражнения: формирование умения контролировать эмоции и поведение.

Взрослый: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так. Ваше тело словно деревянное.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются.

Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо»

Список используемой литературы:

- 1.Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
- 2.Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с