**Роль родителей в воспитании у детей жизнестойкости**.

*Л. В. Шевелева*

*педагог – психолог*

*МБОУ НОШ №16*

*г. Ейска МО Ейский район*

С каждым годом увеличивается количество детей, которые не умеют преодолевать различные жизненные трудности, будь то трудности учебы или отношения с родителями и сверстниками.

Самостоятельно выработать навыки решения проблем и приобрести такое свойство личности, которое позволило бы эффективно справляться с жизненными трудностями ребенку не под силу.

Именно взрослый человек, находящийся рядом, может помощь в формировании жизнестойкости. Сначала этим взрослым является мама, затем это – оба родителя и близкие взрослые, которые помогают ребенку в становлении самостоятельности, уверенности.

Что же могут сделать родители при воспитании такого качества, как жизнестойкость?

Жизнестойкость – это свойство личности человека, которое способствует эффективному поведению в трудных жизненных ситуациях[6].

Жизнестойкость включает в себя несколько компонентов, формирование которых позволит ребенку адекватно преодолевать сложные ситуации.

Фундаментом жизнестойкости является самооценка и самопринятие, то есть любви к самому себе[6].

Как известно, различают адекватную (или реальную) самооценку и неадекватную – завышенную или заниженную [3]. Симптомами заниженной самооценки являются тревожность, неуверенность ребенка в своих силах и возможностях. Завышенная самооценка проявляется в таких особенностях поведения, как демонстративность, неадекватная реакция на оценку, отрицание неуспеха. Следовательно, родителям необходимо в процессе воспитания детей создать условия, направленные на формирование адекватной самооценки.

Условия, способствующие формированию адекватной самооценки.

1.Стиль домашнего воспитания, при котором внимание к личности ребенка сочетается с достаточной требовательностью. Родители не прибегают к унизительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок этого заслуживает.

2. Учёт индивидуально – личностных возможностей при предъявлении требований к ребёнку.

3. Достижения ребенка сравниваются с его собственными результатами.

Самопринятие у ребенка воспитывается через ласковое обращение, приветливые фразы «Я рада тебя видеть…», «Мне нравится, когда ты…», «Ты, конечно, справишься…», «Мы по тебе соскучились…», а также поцелуи, объятия, улыбку, добрый и заинтересованный взгляд со стороны значимых людей. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день [5].

Следующая характеристика жизнестойкости – это оптимизм и позитивное мышление. Поскольку в основе оптимизма лежит чувство радости и позитивные мысли, то задача взрослых заключается в создании ситуаций, способствующих появлению положительных эмоций и мыслей. К таким ситуациям относится:

- удовлетворение потребности ребёнка в общение с родными и близкими людьми, друзьями (встреча гостей, игра с друзьями, поездка в гости, празднование дня рождения, и др.);

- общение с природой и ее объектами: прогулка в парке, в лесу, посещение зоопарка, дельфинария, наблюдение за явлениями природы: листопад, дождь;

- совместные занятия: изготовление подделок, раскрашивание картинки, сочинение сказки, чтение книги, просмотр мультфильма и др.;

- активизация в памяти детей приятных событий в жизни, которые уже прошли, например праздник, долгожданные поездки или неожиданные приятные сюрпризы.

Следующим компонентом жизнестойкости является умение ребенка социально - приемлемо выражать и переживать такие эмоции как страх, гнев и обида.

Задача взрослых научить ребенка способам адекватного выражения (выплескивания) выше перечисленных эмоций. Например, во время гнева попрыгать на скакалке; используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции; пускать мыльные пузыри; устроить «бой» с подушкой; скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить [4].

Четвертая характеристика жизнестойкости – рефлексия.

Рефлексия – это способность воспринимать собственные чувства, а затем чувства других людей. Ребенку необходимо взять за правило: в конце дня анализировать свое настроение, чувства. Предложите ему продолжить предложения «Сегодня я радовался когда…», «Я грустил…», «Меня беспокоило…».

Пятая составляющая жизнестойкости – умение расслабиться (релаксация). Взрослые вооружают ребенка приемами, которые помогают снять мышечные зажимы и улучшают эмоциональное состояние: спокойное дыхание, теплая вода, сухие бассейны, мягкие прикосновения и поглаживания ребенка по спине.

Все вышеперечисленные техники и приемы должны сочетаться с беседой, в результате которой, у ребенка происходит переоценка сложной ситуации, в которой он оказался.

Именно воспитание родителями жизнестойкости ребенка позволяем ему быть более устойчивым к различным негативным воздействиям.

Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Агафонова И.Н., Листраткина В. Г. Развитие стрессоустойчивости у дошкольников. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2010.- №8. – с.44-48 |
| 2. | Бабушкина Е. С.О развитии физиологической и психологической стрессоустойчивости младших школьников//Начальная школа плюс До и После.-2007.-№1. – с. 1-2 |
| 3. | Захарова А. В. Психология формирования самооценки. М.: Просвещение, 1993.- с.112-114 |
| 4. | Лютова Е., Монина Г. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2002.- с.44-55 |
| 5. | Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Речь,1999.- с.72-73 |
| 6. | Фомина А. Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. М.: Сентябрь, 2014.- с. 10-13, 68-69 |