

Качества, которыми обладает жизнестойкий ребенок:

- **Высокая адаптивность.** Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.
- **Уверенность в себе.** Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
- **Независимость.** Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.
- **Стремление к достижениям.** Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности.
- **Ограниченнность контактов.** Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищенности. Они ищут поддержку и помочь у близких, и сами готовы ответить им тем же.

Чем проповедь выслушивать,
мне лучше бы взглянуть,
И лучше проводить меня,
чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха –
поймут всё без труда.
Слова порой запутаны,
пример же – никогда.
Тот лучший проповедник,
кто веру в жизнь провёл.
Добро увидеть в действии –
вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать,
я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук,
чем быстрых слов поток.
Должно быть,
можно верить и умным словесам,
Но я уж лучше погляжу,
что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму
прекрасный твой совет,
Зато пойму, как ты живешь:
по правде или нет.

Вечная детская мудрость
(перевод с английского)



МКУ «Управление образования
Администрации города Бийска»
Психолого-медицинско-педагогическая комиссия

Рекомендации для родителей

Как воспитать жизнестойкого ребенка



Как воспитать жизнестойкого ребенка:

Жизнестойкость ребенка – 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, самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой.

- ◆ Поощряйте самостоятельность ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
- ◆ 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, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- ◆ Поощряйте активности 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 помочь 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 и увлече-

