**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**



***«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ»***

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 умением импровизировать и находить правильные решения.

Жизнестойкость придаёт силы человеку для преодоления препятствий и противодействий. Она даёт толчок к развитию способностей, возможности проявить лучшие свои человеческие качества, освобождает от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

**Как воспитать жизнестойкость у ребенка.**

 Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства в семье, приучая ребенка самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, не бездействовать.

Поощряйте самостоятельность ребенка.

Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения. Четко сформулируйте запреты. Их должно быть немного: только те действия, которые угрожают жизни.

Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.

Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства. 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.

Объясняйте, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.

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.

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.

Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка.

 Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт и он важен, отсутствуют оскорбления и унижения. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.