

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ = ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ДЕТЕЙ? ИЛИ РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЕТЕЙ

Красносельских Е. А.,

педагог-психолог высшей квалификационной категории

МБОУ г. Кудымкара «СОШ №2»

Аннотация: в статье представлен опыт работы педагога-психолога с родителями и учащимися по формированию жизнестойкости, а также показана роль родителей в формировании жизнестойкости их детей.

Ключевые слова: жизнестойкость, совладание, вовлеченность, принятие риска, аффирмация, поддержка, личностные ресурсы, детский телефон доверия.

Быть родителем прекрасно, сложно и ответственно. Быть родителем – это счастье! Быть родителем не учит ни один университет. Думаю, что многие педагоги и психологи согласятся, что родительству нужно учить и нужно учиться быть родителем.

Какая основная функция родителей? Вопрос, который я часто задаю в беседах с родителями и получаю вполне конкретные ответы - учить и воспитывать своих детей, следить за состоянием их здоровья, защищать их права, обеспечивать их материальное благополучие, обеспечивать разнообразный досуг, а также защищать от угроз современного мира. И, безусловно, нельзя не согласиться с этими ответами. Но в вопросах воспитания важным является не ЧТО мы делаем, а КАК мы это делаем.

Эрнест Легуве говорил, что основная цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас. Однако, наблюдая за многими современными родителями и современными детьми, можно сделать вывод, что мы видим противоположное явление.

Одной из важнейших способностей человека является умение преодолевать трудности или жизнестойкость. В современном мире важно обладать этой способностью. Между жизнестойкостью родителей и детей есть связь. Но! Быть жизнестойким и учить жизнестойкости не одно и то же. И в современном мире важна роль родителя в формировании жизнестойкости детей.

Жизнестойкость личности — это способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать трудности. Формирование жизнестойкости включает в себя различные подходы и стратегии, которые помогают людям развивать необходимые качества для эффективного совладания с жизненными вызовами.

Основные компоненты жизнестойкости

1. Вовлеченность — активное участие в жизни, уверенность в своих силах.
2. Контроль — ощущение управления своей жизнью и ситуациями.
3. Принятие риска — готовность к новым опытам и вызовам.

Эти компоненты взаимосвязаны и развиваются через различные жизненные опыты и взаимодействия с окружающими

Какова же роль родителей в формировании жизнестойкости детей?

Создание защищенной среды	Помощь ребенку в развитии интересов и талантов	Поощрение самостоятельности ребенка
Четкая формулировка правил и требование их соблюдения	Поощрение активности ребенка	Обучение ребенка поведению в обществе
Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные	Возможность для ребенка открыто и приемлемо выражать свои чувства	Формирование умения обращения за помощью

Многие современные родители под созданием защищенной среды понимают полное ограждение ребенка от трудностей окружающего мира, тем самым снижают уровень самостоятельности и ответственности своих детей. Часто при работе с родителями использую высказывание Ю.Б. Гиппенрейтер: *«Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным».*

Также существуют определенные техники формирования жизнестойкости, которые можно использовать в работе педагога-психолога / классного руководителя с родителями и детьми.

1. **Дневник благодарности** – каждый день записывайте / проговаривайте несколько вещей, за которые вы благодарны. Это упражнение помогает сосредоточиться на позитивных аспектах жизни и развивает оптимистический настрой. Есть готовые варианты для ведения подобных дневников. Более простой вариант – использование в работе незаконченных предложений «Я сегодня благодарен...», «Сегодня я хочу сказать СПАСИБО ...».
2. **Рефрейминг** – переосмысление трудных ситуаций с позитивной стороны. Можно использовать упражнение «3+», в ходе которого помогаем находить положительные моменты в сложностях и извлекать уроки из неудач.

«3+»

- Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как
- У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, так как...
- Сегодня я узнал (узнала), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, так как...
- Закончился интернет на телефоне, и это хорошо, так как ...
- Воду отключили, и это хорошо, так как....

3. **Тренировка гибкости** – изменение поведенческих и мыслительных стратегий в ответ на различные ситуации. Становиться более адаптивным к изменениям и новым вызовам помогают высказывания и фразы известных людей, а также анализ медиаконтента (например, философских мультфильмов). Можно использовать упражнение «Ладонка моего стресса». Обводим на листе бумаги А4 свою ладонь, на каждом пальце пишем событие, ситуацию, которые вызывают у нас напряжение, стресс. Далее вырезаем свою ладонку и выполняем вторую часть задания – «мой ответ стрессу». Загибаем палец, и с обратной стороны пишем действие, помогающее справиться с данным напряжением. Например, «я чувствую усталость и напряжение, когда не высыпаюсь / плохо сплю», ответ – «соблюдать гигиену / режим сна». Данное упражнение показывает, что выход можно найти почти всегда, нужно только подобрать верный ресурс.
4. **Позитивные утверждения** – повторение позитивных утверждений о себе, работа с аффирмациями. В процессе консультирования важно рассказать о правилах формулировки и использования данных аффирмаций – в позитиве, без отрицания и в настоящем времени. Например, «у меня все получается», «я всё успеваю сделать вовремя», «я успешно сдаю экзамены», «в моей душе мир и гармония», «я понимаю своего ребенка», «мои близкие здоровы» и др. Дополнительно можно использовать фразы, высказывания известных людей. Например, слова Малькольма Форбса: «Неудача – это тоже успех, если мы чему-то учимся у неё».
5. **Поиск поддержки** – общение с близкими и получение поддержки от друзей или коллег; информирование о деятельности **телефона доверия для детей и родителей** (формирование навыка обращения за помощью и поддержкой); повышение родительской компетентности через самообразование – рекомендации к прочтению книг Ю.Б. Гиппенрейтер, Л. Петрановской и др.



6. **Забота о себе** – в работе с родителями важно обращать внимание на их ресурсность, умение заботиться о себе. В этом может помочь составление макета личных ресурсов (что мне помогает справиться с трудностями? кто / что меня поддерживает?) как для родителей, так и для детей (учащихся).

СЕМЬЯ	ДРУЗЬЯ	ЗДОРОВЬЕ
ХОББИ	ПРИРОДА	УСПЕХИ, ДОСТИЖЕНИЯ
СЧАСТЛИВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ	ОПТИМИЗМ	СПОРТ



Перечисленные техники и приёмы помогают развивать жизнестойкость, улучшая эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и способность к решению проблем всех участников образовательных отношений. Работать с родителями в данном направлении нужно не только в подростковом возрасте, а гораздо раньше – в детском саду, в начальной школе.

Деятельность педагога-психолога, воспитателя, классного руководителя в данном направлении способствует формированию осознанного родительства, как одной из ценностей современной семьи. Осознанное родительство – признание того, что ты не идеален, готовность обращаться за помощью, умение признавать ошибки и меняться самому, а не «ломать» психику детей. Именно эти ценности я стараюсь донести до родителей при взаимодействии с ними.

Библиографический список:

1. Абдрахманов А.Р. – Жизнестойкость в психологии.
<https://teledoctor24.ru/article/501-32-zhiznestoykost-v-psikhologii/>
2. Бражникова О.А. – Буклет для родителей «Развитие жизнестойкости»
<https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2023/09/17/formirovanie-zhiznestoykosti-u-uchashchihsya>
3. <https://shkola27barnaul-r22.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/zhiznestoykost/>