

Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.

Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.

Подчеркивайте семью, чувство родства. При семье помогите ребенку чувство принадлежности, существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.



значимость гордости и отсутствии развивать в

СМЫСЛ

Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка

успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения задания. Лучше всего давать задания по конкретным заданиям по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков,



ребенка дело до конца, похвалу и завершения задания по заданиям по Предоставляя

родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.

Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.

Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выразить свои чувства:

- будьте открыты и доброжелательны
- учите понимать других и самостоятельно принимать решения
- открыто выражайте озабоченность и недовольство
- внимательно слушайте
- общайтесь как с помощью слов, так и действий



и

и

Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. **Поощряйте активность**, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.

Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. **Вместе ищите выход**, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.

Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.

Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость.

Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания.

Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость



Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.

Давайте где и как он помощи.

Поощряйте себя и в его действовать



ребенку понять, может попросить

веру ребенка в способность самостоятельно.

Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.





«Развитие жизнестойкости»

