

Приемы работы педагога-психолога с родителями при формировании жизнестойкости у детей и подростков.

Педагог-психолог МБОУ СОШ № 13
ст. Медведовской Тимашевского района
Машанова Наталья Анатольевна



Жизнестойкость – способность преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и школе.

Условия формирования компонентов жизнестойкости

Компонент вовлеченности: ощущает поддержку и доверие, любовь и одобрение.

Компонент контроля- если родители позволяют ребенку проявлять инициативу, учат его ответственности за свои поступки, дают возможность самостоятельно справляться с задачами.

Принятие риска -позитивные примеры из ближайшего социального окружения, культурные стереотипы и гендерные нормы, а также эмоционально-волевые реакции в ответ на протекающие жизненные события.

Условия формирования жизнестойкого поведения:

- 1. Принятие себя, самооценność, адекватная самооценка и уровень притязаний.
- 2. Автономность, независимость, самодостаточность.
- 3. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.
- 4. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения
- 5. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.
- 6. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).
- 7. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).

Условия формирования жизнестойкого поведения:

- 8. Доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).
- 9. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.
- 10. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.
- 11. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.
- 12. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.
- 13. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции).

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь с социальными факторами:

- семейное воспитание
- влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых,
- научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера



Системный подход к организации профилактической работы с родителями

1. Расширить знания о возрастных особенностях детей
2. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
3. Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми; улучшение детско-родительских отношений
4. Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.
5. Самопознание и саморазвитие.

Формы работы с родителями:

- массовые — семинары, лекции;
- групповые — семинары, лекции; беседы, анкетирование; тренинги, родительские клубы;
- индивидуальные — консультации, беседы, анкетирование;
- создание и распространение информации, методических материалов.



Упражнение «Мои стратегии поведения в стрессовой ситуации».

- Запишите за 5 минут как можно больше своих действий в стрессовых ситуациях.
- Распределите их на две группы:
- А) эмоционально-ориентированные стратегии, сфокусированные на преодолении нервно-психического напряжения;
- Б) проблемно-ориентированные стратегии, направленные на поиск решения проблемы.

Техника «Интеграция жизненного опыта личности»

Ваше прошлое отвечает на вопрос «что было?».

Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные лично для вас в прошлом:

- достижения;
- обретения;
- потери;
- ошибки и уроки.

Техника «Интеграция жизненного опыта личности»

Ваше настоящее отвечает на вопрос «что происходит?». Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные для вас в настоящем:

- события;
- процессы;
- отношения;
- возможности.

Техника «Интеграция жизненного опыта личности»

Ваше будущее отвечает на вопрос «что будет / как будет развиваться жизненный сценарий?». Попробуйте ответить на него, последовательно перечисляя (или описывая) наиболее важные для вас в будущем:

- свершения/результаты;
- возможности;
- угрозы/риски;
- изменения.

Техника «Самоанализ энергетических ресурсов»

- • Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения)

1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

- • Энергия аналитической деятельности (способность к рутинной работе)

1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

- • Энергия вдохновения (творчество, энтузиазм во всех проявлениях)

1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

- • Энергия эмоций и чувств (способность что-либо желать, к чему-то стремиться)

• 1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

- • Энергия действий, движения (внутримышечная заряженность)

1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

- • Энергия физиологических процессов (обмен веществ, работа органов)

1____2____3____4____5____6____7____8____9____10____

Техника работы с установками.

- **Вирус 1. Я не имею права на ошибку. Ребенок не имеет права на ошибку**
- **Вирус 2. Я достоин иной участи, поэтому имею право быть злым, бунтовать, не прощать и т.д.**
- **Вирус 3. В жизни мне всегда не везет, я не заслуживаю ничего хорошего.**
- **Вирус 4. Если я не буду винить и осуждать себя, то я потеряю самоконтроль и перестану развиваться. Хвалить себя нельзя.**
- **Вирус 5. У меня нет соответствующих сил и способностей, чтобы добиться чего-то значительного.**
- **Вирус 6. У меня нет повода считать себя достойным чего-либо, так как я не богат, не красив, не обладаю какими-либо внешними атрибутами.**
- **Вирус 7. Лучше научиться избегать различных жизненных трудностей, чем соприкасаться с ними и учиться их преодолевать.**



Спасибо за внимание!