

Общешкольное родительское собрание «Развитие жизнестойкости»

Выступление
педагога-психолога
МОУ «Гимназия № 5»
Зиминой Оксаны
Геннадьевны



Жизнестойкость — способность трансформировать стрессогенные обстоятельства в жизненный опыт, способность справляться с тревогой, выбирать будущее, и тем самым обрести СМЫСЛ.

Жизнестойкость - это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовать трудности в возможности.

«Сначала маску себе, потом ребёнку»



Развитие жизнестойкости

1. Развитие позитивного мышления;
2. Развитие осознанности;
3. Поддержка.

4. План?



Развитие позитивного мышления

1. Игра «Новое, хорошее»;
2. Игра «Плохо, но зато хорошо»;
3. Позитивный контент;
4. Лента новостей в первой половине дня.



Развитие осознанности:

1. Дыхательная техника «Квадрат»;
2. Техника «Здесь и сейчас»;
3. Техника «Лестница в небо».



Вот что сейчас важно:

1. *Не глушите слёзы в себе. Они будут, это нормально. И плакать нормально, главное делать это правильно, осознанно.*
2. *Не погружаться в страдания. Продолжать делать обычные дела, работать. Как можно реже заглядывать в новости, не накручивать себя. Лучше займитесь тем, что любите, пойте, рисуйте, общайтесь с детьми, сосредоточьтесь на позитивном.*
3. *Не бегите от своих страхов, развернитесь к ним, разрешите себе бояться*
4. *Признать: я многое теряю.*

Поддержка:

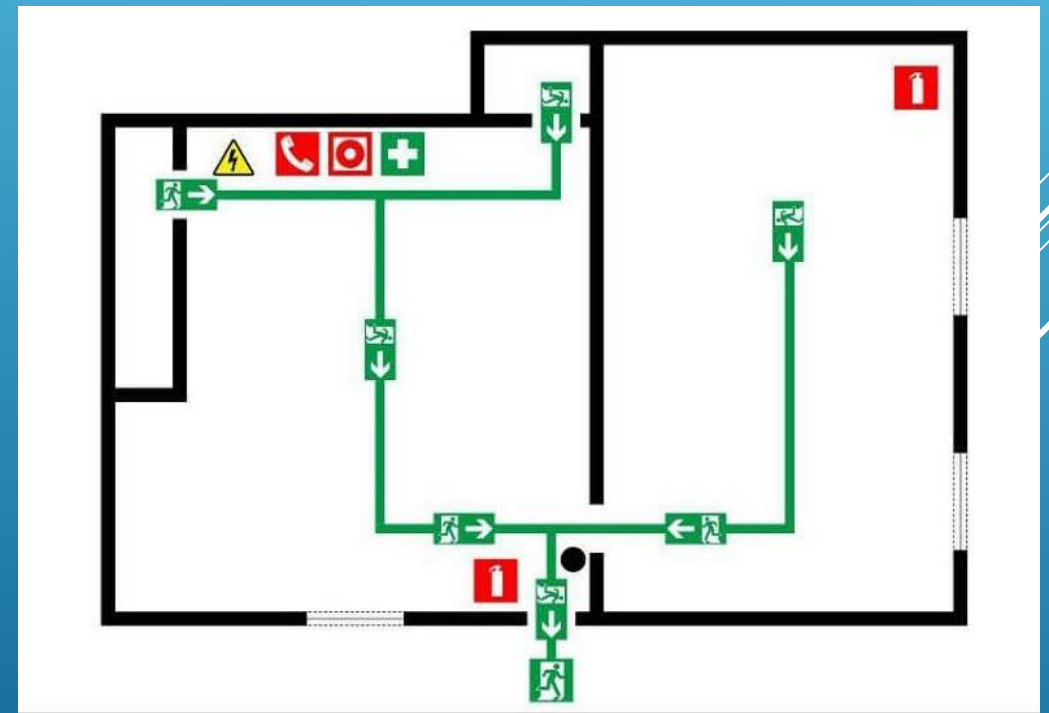
1. Мой ресурс;

2. Чем я сам могу помочь?



План?

- Не цепляться за материальные ценности;
- Находиться подальше от окон;
- Слушать учителей;
- Иметь запас воды;
- Место встречи.



Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость.

- Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
- Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройства сна, снижение успеваемости в школе.

