МБДОУ детский сад №7 «Радуга», ул.Целинная - 77
2021-2022 учебный год

Методы формирования жизнестойкости у детей дошкольного возраста

Составитель: Коломийцева Ю.И.

с. Кулунда

План

1. Что такое жизнестойкость?

2. Качества и навыки жизнестойкости у детей.

3. Способы формирования жизнестойкости у дошкольников.

3.1. Игра.

3.2. Сказка.

3.3. Значимые взрослые как основной фактор формирования личности ребенка.

Что такое жизнестойкость?

Начиная с 1975 года С. Мадди с исследовательской командой начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Иллинойской Телефонной Компании (США).

Так сложилось, что в течение этого периода времени компания переводилась с федерального регулирования на конкурентную основу. Это в корне меняло принцип работы компании.

Сотрудники не понимали, что происходит, не знали, что нужно делать — в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс.

Исследуя выборку порядка 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам, Мадди обнаружил,

что две трети испытуемых в ситуации резких перемен подтверждали концепцию стресса Ганса Селье: их здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались.

Треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали.

Заинтересовавшись, в чем разница между «пострадавшими» и «преуспевшими», Мадди искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия между «преуспевшими», названными жизнестойкими, и «пострадавшими», нежизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех установок по отношению к стрессовым ситуациям: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность (commitment) — это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) — это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) — вера в то, что стрессы и перемены — это естественная часть жизни, что любая ситуация — это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Так что же такое жизнестойкость?

С точки зрения психологии, жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям. Иными словами жизнестойкость – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

Качества и навыки жизнестойкости у детей.

Как будто дерево под порывами грозы склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Так же человеку навыки жизнестойкости помогают переживать стрессовые ситуации. К таким навыкам можно отнести:

- навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- навыки позитивного общения;
- навыки самооценки и понимания других;
- навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями;
- навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- навыки продуктивного взаимодействия;
- навыки самостоятельного принятия решений;
- навыки решения проблемных ситуаций;
- навыки работы с информацией;
- навыки творчества.

Какими же качествами обладает жизнестойкий ребенок?

1. *Высокая адаптивность.*

Жизнестойкие дети социально компетентны и умеют вести себя непринуждѐнно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.

2. *Уверенность в себе.*

Непредвиденные ситуации не смущают ребѐнка.

3. *Независимость.*

Жизнестойкие дети живут своим умом.

4. *Стремление к достижениям.*

Такие дети стремятся демонстрировать окружающим высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности.

5. *Ограниченность контактов.*

Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищѐнности.

Интервью, проведенные Мадди и коллегами с испытуемыми показали связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые

переезды, и пр.
- ощущения предназначения в жизни.
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:
- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначенности;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Способы формирования жизнестойкости у дошкольников.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и педагогов определенной системы воспитания: прежде всего, необходимо создать условия, в которых ребѐнок чувствует себя защищѐнным маленьким человечком. Формирование личности, а с ней всех качеств и навыков происходит с самого рождения

при общении и взаимодействии с родителями,

а затем и с воспитателями, педагогами. Формировать необходимые качества и навыки с самого детства помогают такие инструменты как игра, сказка, рисование, музыка и т.д. то есть все то что нравится ребенку, направленное в нужное русло.

Игра.

Игра - ведущий вид деятельности для малыша. Игра чрезвычайно важна для психического развития ребенка. С ее помощью он сохраняет психическое здоровье, готовится к взрослой жизни. Игровая деятельность помогает малышу приобретать навыки в разных видах деятельности, усваивать социальные нормы поведения, улучшать физическое и эмоциональное состояние, избавиться от психических травм, позволяя пережить болезненные для психики обстоятельства в упрощенной форме.

Игры могут быть предметные и сюжетно - ролевые, театрализованные, подвижные, дидактические.

Основным моментом в игровых занятиях является полное принятие личности ребенка. Что же надо понимать под этим понятием? Это:

- уважительное отношение к желаниямдетей;
- недопущение насильного принуждения к игре;
- дозировка эмоциональной нагрузки на детей;
- создание радостной игровой атмосферы;
- наблюдение за самочувствиемдетей.

Начало игрового занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, отличали эти занятия от других. Ритуал можно менять, но не слишком часто.

Пример ритаула начала занятия "Доброе животное".

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель говорит: "Мы - большое доброе животное. Давайте послушаем как оно дышит". Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. "А теперь послушаем вместе". Вдох - все делают шаг вперед, выдох - шаг назад."Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце". Стук - шаг вперед, стук - шаг назад.

Пример окнчания занятия "Солнечные лучики".

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплыми солнечными лучиками.

Существуют игры, направленные на достижение тех или иных целей. Начинать игротерапию с детьми рекомендуют с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия, таких как

жмурки,

прятки,

догонялки.

Игры, направленные на повышение самооценки:

"Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают.

"Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

"А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его

происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Игры направленные на коррекцию страхов: "неваляшка", "соломинка".

Игра является универсальным источником взаимодействия с детьми любого возраста, даже теми, которые еще не освоили мир слов.

Сказка.

Для тех детей, которые уже достаточно хорошо освоили речь, чтобы воспринимать и понимать вербальные сигналы появляется еще один инструмент формирования личности - сказка.

Сказки неизменно популярны у детей всех времен. Это тот способ общения, который без труда понимают и воспринимают дети. Сказочные истории привлекают малышей фантастическими образами, увлекательными приключениями, красочностью и яркостью своего мира. Ребенок погружается в происходящее и при этом может вообразить себя любым из персонажей, пережить все перипетии сюжета.

Обучающий и воспитательный момент сказки невероятно силен:

- В сказке важные для детей понятия даны образно и поэтому хорошо усваиваются, причём на подсознательном уровне.
- Сказка заранее готовит ребёнка к сложным ситуациям, в которых он может оказаться, подсказывает пути решения сложных житейских задач.
- Через сказку ребенок познает свое место в этом мире, получает первые представления о добре и зле, отваге и трусости, о дружбе и предательстве. Именно сказки доступно и просто объясняют малышу, что хорошо, а что плохо, прививают моральные и социальные ценности.
- Сказки развивают воображение и фантазию.
- Сказка — это прекрасная возможность сохранить с ребенком близкие, доверительные отношения, без скучных наставлений, которые вызывают у ребенка лишь отрицательные эмоции. В практической психологии широко используется метод сказкотерапии, который буквально преображает детей. Терапевтические сказки нацелены на решение конкретной

проблемы, помогая преодолеть истерики и капризы, плохое поведение.

Как заставить ребенка внимательно слушать?

Каждый раз перед занятием давайте детям установку на внимание, взаимоуважение, терпение. В самом начале необходимо успокоить детей, настроить на вслушивание: послушаем звуки в группе; послушаем, о чем говорят рыбки в аквариуме; послушаем звуки на улице; послушаем свое дыхание.

Занятие должно проводиться в кругу, а не за столом.

Слушание обязательно должно быть активным, поэтому почаще обращайтесь к детям с вопросами по поводу событий (Как вы думаете, что будет дальше? Жалко вам героя? Хорошо поступил тот или иной персонаж? Хотите узнать, что будет дальше?).

Во время разбора сказки или рассказа, адаптируйте вопросы к реальным условиям жизни детей, непосредственному окружению. Пусть дети поймут, что милосердным и добрым надо быть здесь и теперь, а не в далеком будущем.

Значимые взрослые как основной фактор формирования личности ребенка.

И все же основным фактором в развитии личночти ребенка, а значит и качеств жизнестойкости является взаимодействие со взрослыми. Ребенок как губка впитывает все, что показывают ему мамы и папы, бабушки и дедушки, воспитатели и педагоги.

Копирует их манеру общения, поведения, способы взаимодействия с окружающим миром, жизненную позицию. Так как ребенок большую часть времени проводит в детском саду невозможно переоценить роль воспитателя в его становлении. Воспитать сильного уверенного в себе ребенка может позитивный, сильный и уверенный взрослый, поддерживая

его в трудную минуту, помогая пройти все трудности взросления.

Психолог Келли Макгонигалл говорит о том, что справиться со стрессом, можно простыми способами, которые заложены в человеке эволюционно:

❖ Объятие. Простое объятие позволяет снизить накал эмоций, активизировать процесс мышления;

❖ Помощь другим людям. Помогая другому человеку, мы обретаем уверенность в своих силах и можем направить ее на решение собственной ситуации;

❖ Переживание благодарности, нежности и любви. Даже в самой тяжелой, ситуации всегда есть то, что нам дорого и является источником внутренних сил.

Эти же способы действуют и на детей.

Найдите минутку для каждого вверенного вам ребенка, приобнимите его, дотроньтесь, погладьте по головке, и дети будут чувствовать себя спокойнее и увереннее. Научите их помогать друг другу, и каждый ребенок почувствует свою значимость. В трудную минуту напомните им о том, что им нравится и получается и они легче будут переживать ошибки и стрессы.

Работа с детьми требует много сил и отдачи. В то же время дети интуитивно чувствуют настроение взрослых, их отношение к себе. Поэтому очень важно приходить к своим воспитанникам с позитивным настроем, оставляя все жизненные невзгоды и бытовые проблемы за порогом детского сада. Как же этого добиться? Простыми всем известными способами.

- Съешьте на завтрак что-то вкусное, это настроит на позитивный лад.

- Посмотрите в зеркало и улыбнитесь самой себе.

- Вспомните все свои бытовые проблемы, мысленно положите их в сумку и оставьте в

гардеробе, заберете по дороге домой.

- Дома не вспоминайте о рабочих проблемах.

Вы как воспитатель являетесь занчимым взрослым для каждого своего воспитанника. Будьте для него положительным примером, добрым другом и любимым наставником.