

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Формирование жизнестойкости посредством развития самоподдержки

Сборник упражнений
и рекомендаций
для родителей и педагогов



Составитель:
педагог-психолог
Калинина С.А.

г. Бийск
2022

В сборнике представлены упражнения и рекомендации по развитию самоподдержки, способствующей формированию жизнестойкости у обучающихся. Упражнения основаны на жизнеутверждающих установках.

Материалы сборника ориентированы на родителей и педагогов, и позволяют обеспечить психологическое благополучие детей и подростков в современных жизненных условиях.



Пояснительная записка

Среди ключевых ценностей современной системы образования – ориентация на развитие личности, её самоопределение, активную жизненную и гражданскую позицию, высокую нравственность, позитивное отношение к себе и другим. Для этого нужно создать благоприятную и безопасную среду, которая включает и психологическую безопасность. Рассмотрение вопросов обеспечения психологической безопасности заключается в: профилактике зависимого (пагубного) поведения, в формировании ответственного отношения к здоровью и жизни, а также в развитии жизненных качеств, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Это и подразумевает жизнестойкость. Вопрос для современной молодежи приобретает особую актуальность в связи с создавшейся социальной обстановкой, стимулирующей развитие стресса.

Доброжелательная атмосфера способствует ориентации ребёнка на положительные действия и поступки, создает условия для развития самореализации. Ведь воспитывают не нравоучения родителей и педагогов, а организация жизни, её живые примеры, из которых и образуется личностный опыт. Так как жизнестойкость – это скорее внутренний ресурс, который подвластен только самому человеку, поэтому и нужно развивать это в себе и учить детей методам самоподдержки и саморегуляции. Люди с высокой психологической устойчивостью находят конструктивный элемент в любой жизненной ситуации и тем самым наполняют содержанием свою жизнь и жизнь окружающих. А сформированная самоподдержка способна снизить риски ненормативного поведения и укрепить жизненную позицию. В этом для детей огромную роль играют отношения, особенно с родителями. Если эти отношения строятся на доверительной основе, то все сложности и трудности преодолеваются легче. Когда родитель относится к ребёнку как к партнеру, тогда у детей формируются защитные механизмы, предохраняющие от девиантного поведения. В связи с этим возникает необходимость повышать психолого-педагогическую компетентность родителей и педагогов. Ниже приведены рекомендации и упражнения, которые могут быть использованы как родителями в повседневной жизни, так и педагогами на занятиях.

Применение навыков самоконтроля и самокоррекции поможет детям и взрослым справиться с негативными переживаниями и окажет определенную помощь и поддержку при депрессии, гнев, раздражении, конфликте, нервозности, возбуждении.



Рекомендации родителям:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными вопросы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с ребенком каждую трудную ситуацию;
- с раннего детства учить принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Поощрять у детей потребность задаваться вопросом: «Что

будет, если...»;

- воспитывать в ребенке привычку рассказывать не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, а помочь и поддержать, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Естественные приёмы регуляции организма:

Можно написать список тех действий, которые радуют и обращаться к нему в моменты, когда необходима поддержка. Например: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения: физические упражнения и расслабления мышц; наблюдение за природой; рассматривание приятных и дорогих для человека вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее); "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов, слушание классической музыки; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так; принятие водных процедур; занятие творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.).

В результате саморегуляции возникает эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности) и восстановления (ослабление проявлений утомления), а также активизации (повышение психофизиологической реактивности). Конечно, нужно уметь правильно расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием. Для этого существуют специальные упражнения, использование их в повседневной жизни, поможет снять напряжение. В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.



Упражнение "Внутренняя улыбка"

В течении нескольких минут смотря в зеркало (можно и без него) начать улыбаться себе, даже если совсем не хочется. А затем засмеяться (можно издавать звук «Ха-ха!»). Пусть у вас возникнет смех, при котором ваш рот приоткрыт, а грудь начнёт немного сотрясаться и сделается теплой. Пусть энергия вашей внутренней улыбки устремляется по всему телу. Это эффективный инструмент для противодействия стрессам и напряжению.

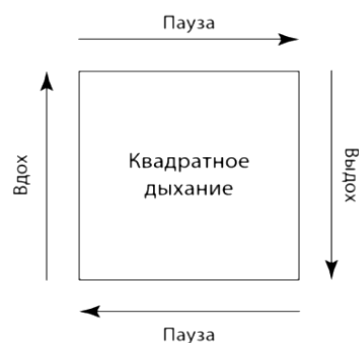
Упражнение для счастья: «Дыхание шариком» профессора Х.Херминсона

Он использовал это упражнение при подготовке спортсменов к различным экстремальным ситуациям. Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хиллари, который первым покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хиллари не однократно применял ее для снятия страха.

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз. Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

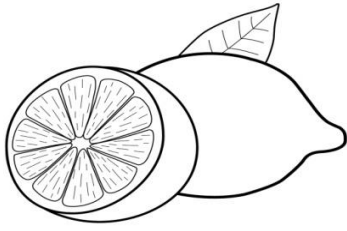
Упражнение «Дыхание по квадрату»

Техника квадратного дыхания довольно проста и выполнять её можно практически в любом месте в любое время. Для того что бы ощутить изменение состояния не требуется больших временных затрат, достаточно будет 5 минут, но ограничений по времени выполнения нет. Как видно по схеме, дыхание будет состоять из четырёх тактов (вдох-задержка дыхания-выдох-задержка дыхания)



равных по продолжительности, то есть в пропорции 1:1:1:1. Начинайте с 4 счётов и каждый раз, и постепенно увеличивайте. Дышать таким образом достаточно 5-15 минут в день. Это упражнение снимает мышечное напряжение и стресс любого рода, Повышает концентрацию внимания и работоспособность, Уравновешивает активность правого и левого полушарий мозга, После практики часто приходят ответы на вопросы или новые идеи.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.



Упражнение "Лимон"

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение "Ластик"

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

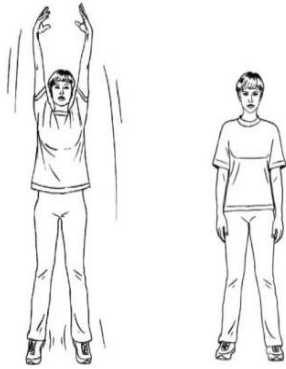


Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.



Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.



Упражнение «Стряхни»

Это упражнение поможет легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств и негативных мыслей.

Встаньте и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще

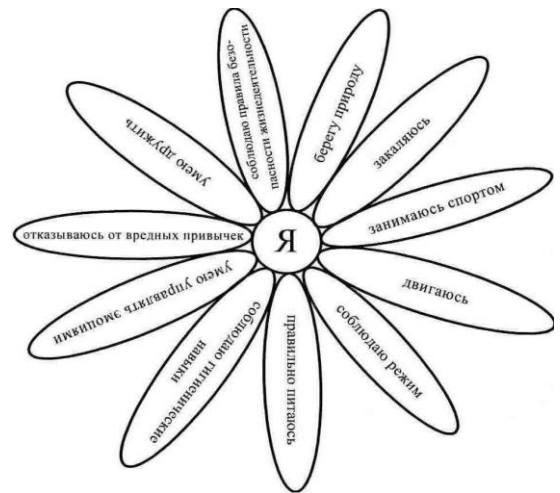
полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Затем как бы отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Продолжи предложения:

- Я думаю, что я ...
- Другие считают, что я ...
- Мне хочется быть ...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений, например: «Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».



Упражнение «Чемодан»

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой набор необходимых вещей, пакует чемодан. Так и на пути к успеху каждому может потребоваться что-то своё. Напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите символически на нарисованный Чемодан. Это упражнение позволяет оценить имеющиеся ресурсы, цели и наметить дальнейшие жизненные перспективы.

Упражнение «Откровенно говоря...»

Нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними:

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что...

Я поссорился с близким человеком (другом, родителями, ваш вариант) и это плохо, потому что...

Я поссорился с близким человеком (другом, родителями, ваш вариант), и это хорошо, потому что...

Меня обвинили в ... (лжи, воровстве, ваш вариант) и это плохо, потому что...

Меня обвинили в ... (лжи, воровстве, ваш вариант) и это хорошо, потому что...

Это упражнение на снятие внутреннего напряжения и формирования новых способов поведения в сложной ситуации.

Упражнение «Стих про себя»

Напишите стих про себя, продолжив первые фразы строк стихотворения:

Я как будто птица, потому что ...

Я превращаюсь в тигра, когда ...

Я могу быть ветром, потому что...

Я – прекрасный цветок ...

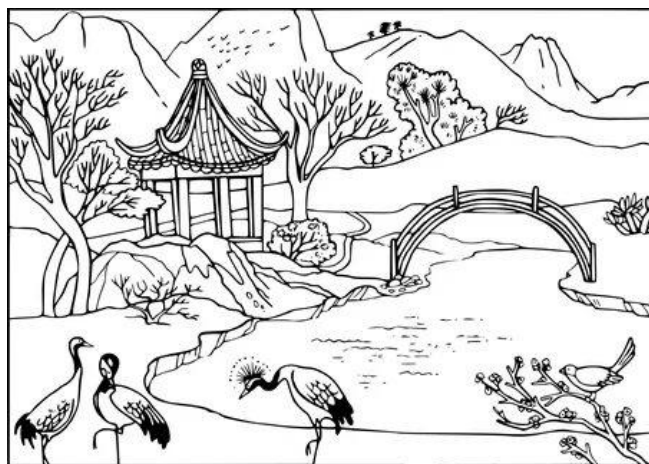
Я – тропинка ...

Я – интересная книжка ...

Я – песня ...

Я – светлячок ...

Неужто это я ?!



Упражнение с использованием элементов арт-терапии

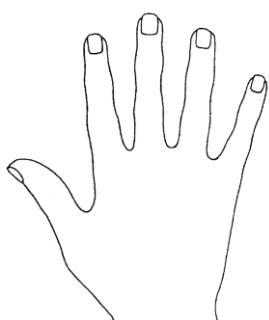
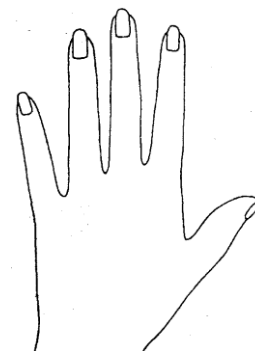
Напишите письмо или нарисуйте то, что беспокоит. Не думая и ничего не анализируя, «выплесните» свои переживания любым способом. Не имеет никакого значения что и как получается, важно полностью переместить свои чувства на бумагу. Эффективнее рисовать или писать левой рукой (если вы правша, если левша - наоборот). Запишите любые мысли или составьте рассказ/сказку. Вложите в рисунок столько эмоций, сколько сможете. Таким способом можно «поговорит» со своими чувствами. Рисунок или письмо порвать на мелкие кусочки. Также можно вылепить негативные эмоции из пластилина и скомкать.

Упражнение «Две руки»

Это упражнение имеет очень значимый терапевтический эффект, так как содействует поиску жизненных ресурсов, а также позволяет проанализировать то, что мешает их достичь.

Левая рука – «*Берущая от жизни*».

На каждом пальце левой руки написать, что я могу взять от этой жизни для себя. Между пальцами – что мне мешает это сделать. В середине ладони записать, что является смыслом жизни.



Правая рука – «*Отдающая*».

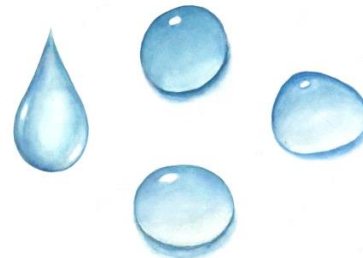
На каждом пальце правой руки подписать, что я могу отдать, чем поделиться с окружающими и тем самым изменить и свою жизнь. Между пальцами указать, что в этом мешает. Середина ладони – ответить на вопрос «Зачем я этой жизни?».

Упражнение дает понимание: есть ли у меня, что взять от жизни и чем поделиться с другими? чему учат меня эти трудности и как эти знания могу применить их в дальнейшем?

Упражнение «Капля»

Это упражнение показывает, что многие, даже порой незначительные, проблемы мы сами способны доводить до крайности, и что любая проблема решаема, главное, найти способ ее решения.

Нужно капнуть кисточкой на чистый лист по капле краски и сделать с этой каплей все, что захочется. Можно дуть на нее, что она потекла по листу; можно сложить лист и растереть каплю; можно что-то из нее рисовать или просто оставить каплю на месте и ничего не делать с ней. Анализ упражнения показывает, что каждый из нас по-своему решает проблемы, главное – не превращать их во что-то страшное для себя.

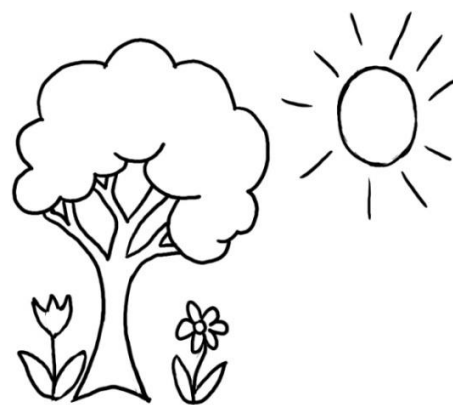


Упражнение «Ожерелье Силы»

Детям предлагается создать "Ожерелье Силы" по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги написать по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают "Ожерелье Силы". Творческий процесс создания ожерелья актуализирует собственные внутренние ресурсы.

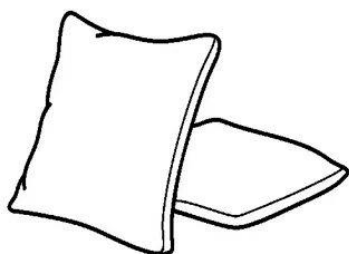
Упражнение «Дерево»

Один из способов познать себя – рисование. Нужно нарисовать дерево. Но сначала решить: какое дерево хочется изобразить? каким оно будет по высоте? какая у него будет форма и цвет? Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Сосредоточиться на том, чтобы изобразить такое дерево, которое по-настоящему понравится. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, что ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге.



Затем подумайте: в какой степени черты моего дерева являются также и моими, в какие моменты я проявляю эти черты, понравилось ли мне дерево, как я сейчас себя чувствую?

Упражнение «Упрямая подушка»



(На снятие общей агрессии, негативизма, упрямства). Для этого упражнения нужна подушка желательно в темной наволочке. Можно представить действие в форме игры-сказки: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться детей. Давайте прогоним упрямки. Для этого необходимо бить кулаками в подушку изо всех сил». Когда движения становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Для завершения предложить послушать упрямки в подушке: «Все ли вылезли? Да, упрямки испугались». Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.

Упражнение "Копилка достижений"

Возьмите коробку или банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Введите правило: ежедневно вспоминать и записывать на листочке какое-то свидетельство успеха, которого ребенок достиг за сегодняшний день. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.





Упражнение «Герой или героиня»

Скажите кто ваш любимый герой? Это может быть персонаж сказки или герой/героиня пьесы, книги или фильма. Это может быть реальный человек. Возьмите первого персонажа, который пришел вам в голову. Представьте, что вы и есть этот персонаж. Станьте этим персонажем. Пропишите или проговорите о себе столько, сколько вам хочется. Используйте при этом слово «Я». Предположим, например, что мой герой – супермен. Я могу начать свой рассказ так: «Я – супермен, моя задача помогать людям в трудную

минуту. Я прилетаю неизвестно откуда, совершаю всякие чудеса, а потом исчезаю опять. Никто не знает, что я супермен, так как я маскируюсь...» Это упражнение поможет осознать с помощью образов, что восприятие мира и поведение человека в нем зависит от тех ролей, которые он принимает.

Упражнение «Волшебный мешочек»

Перед началом выполнения упражнения с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то или чем то расстроен. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.



Упражнение «Опора»

Это упражнение учит полагаться на самого себя, не опускать руки при неудачах, трудностях, одобрять себя в любых ситуациях. Вспомните и представьте себе того, кто защищал и поддерживал вас, или вообразите «человека-опору». Это могут быть родители, учитель или друг (вымышленный герой). Какой бы совет они дали? Как бы помогли?

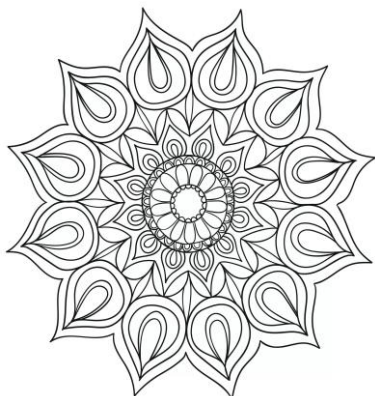
А какой совет вы сами дали своему лучшему другу, окажись он на вашем месте?



Упражнение «Серебряное копытце»

Предложить ребенку представить: "Что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На левой ноге - серебряное копытце. Как только трижды стукнешь копытцем по земле, появятся серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появившейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди и не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящую от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься".

Упражнение способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим.



Упражнение «Мандала»

Мандала является древним символом гармонии и несет в себе глубокий смысл. Можно взять готовую или создать свою Мандалу Силы. Раскрашивание мандал помогает установить контакт с функциями правого полушария головного мозга (отвечающее за образное мышление), а также с бессознательным. Рисование мандал способствует развитию дедукции, фиксации эмоций и чувств, снятию стресса, а также развитию креативного мышления.

Упражнение «Закончи предложение»

Это упражнение развивает самосознания, самоизучение. Закончи предложения:

Мой наибольший страх – это ...

Я не доверяю людям, которые ...

Я сержусь, когда кто-то ...

Я хотел, чтобы мои близкие знали ...

Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне..., то я ...

Мое самое неприятное переживание ...

Самое лучшее, что могло случиться со мной ...

Тяжелее всего мне ...

Если бы я мог изменить в себе кое-что, я бы ...

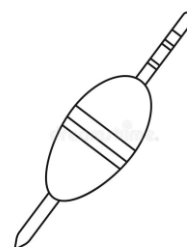
Больше всего мне от людей необходимо ...

Упражнение по формированию позитивного мышления

Составьте или выберите из предложенных вариантов «Правила позитивного мышления», например: Считай себя удачливым. Не уклоняйся от принятия решения. Люби себя, или по крайней мере постарайся себе нравиться. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились). Считай все достижимым. Доводи начатое до конца. Не оправдывайся. Отстаивай свои права. Контролируй услышанное. Будь терпеливым. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие. Ты имеешь право делать ошибки. Развивай уверенность в себе. Учись быть счастливым! Добивайся своего. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

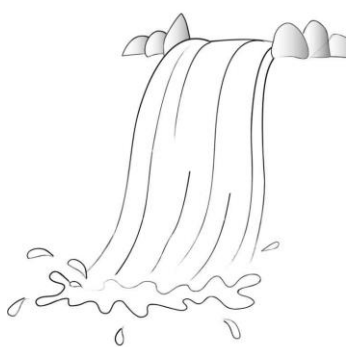
Упражнение «Поплавок в океане»

Упражнение на расслабление и релаксацию. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.



Упражнение "Водопад света"

В этом упражнении используется воображение ребенка. Оно научит расслаблять свое тело и получать радость. "Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Водопад смывает напряжение и с твоего тела. Тебе это приятно чувствовать, ты спокойно и легко дышишь. Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Ты чувствуешь, как твое тело наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший".





Упражнение "Достань звезду"

"Достать с неба звезду" означает сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Для этого упражнения нужно удобно встать и закрыть глаза. "Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но

может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на цыпочки. Так, еще немного! Ура! Есть! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

Советы при информационном переизбытке?

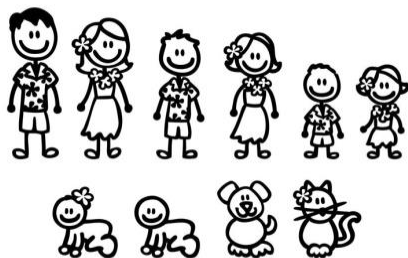
Не нужно пытаться сделать множество дел сразу. Если день выдался не простым, как эмоционально так и информационно, необходимо помнить о том, что мозг, нуждается в обыкновенном отдыхе. Интернет и ТВ только на первый взгляд помогает расслабиться. На самом же деле, просто загружают мозг дополнительной информацией. Устраивайте хотя бы раз в неделю «разгрузочный день». Пусть это будет день встречи «один на один» со своими мыслями, чувствами... Но не относитесь к этому слишком серьезно. Должное самоуважение – явление здоровое, но эгоцентризм разрушителен.



Упражнение "Прогулка"

Вспомните (найдите) свое ресурсное место. У каждого человека есть любимые места, в которых можно отдохнуть, набраться душевных сил и хоть на какое-то время забыть о проблемах. Это может быть лес, берег реки, ближайший парк, кафе или кинотеатр. Посетите его или представьте в воображении (до мельчайших подробностей, как будто находитесь там).

Советы родителям: развиваем хорошую самооценку ребенка



В течение дня вы постоянно обмениваетесь с ребёнком посланиями. Они могут быть либо вербальными (словесными), либо невербальными (это язык мимики и жестов). Эти послания могут быть как отрицательные, так и положительные. Из ваших посланий ребёнок узнаёт о себе, формирует своё мнение о себе, свою самооценку, свой образ «Я». Если целый день ребёнок только и слышит от вас только отрицательные послания (замечания, критика, ограничения, ругань, наказания), то это сказывается на его самооценке и он

начинает думать о себе, что он «какой-то не такой», что с ним «не всё в порядке», что он «недостаточно хорош»! Поэтому старайтесь, чтобы позитивных, положительных словесных и бессловесных посланий ваш ребёнок получал в течение дня значительно больше, чем отрицательных. Чтобы тех посланий, которые говорят ему о том, что с ним всё в порядке, что он любим, что его поддерживают и понимают было большинство.

Примеры положительных вербальных посланий:

Прилагательные, описывающие характер ребёнка: Мне нравится, что ты такой: любознательный, быстро обучаемый, коммуникабельный, добрый, умный, ласковый, упорный, очень развитый для своих лет, щедрый, хороший друг, старательный, настойчивый, жизнерадостный, смыслённый, добросовестный, ответственный, заботливый, энергичный, понимающий, неунывающий, веселый, смелый, артистичный, улыбчивый, понятливый, шустрый, смешной, с отличным чувством юмора и широким кругозором, активный, хозяйственный, фантазёр, сочувствующий, что у тебя доброе сердце.

Слова, выражающие любовь и безусловное принятие: «Я люблю тебя», «Я счастлива, что ты у меня есть», «Ты замечательный ребёнок», «Мы тебя так долго ждали», «Я понимаю тебя» и т.д.

Слова благодарности: «Я благодарю тебя за...» «Спасибо тебе за...», «Я очень признательна тебе, что ты...»

Похвала за конкретные поступки (при этом важно описывать конкретные действия ребёнка): «У тебя аккуратно получилось выполнить это задание», «Ты смог сам убрать свои игрушки сегодня», «Ты самостоятельно оделся, умничка!»

Примеры положительных посланий без слов:

Обнять, поцеловать, погладить по голове, по спинке, подержать за руку, подмигнуть, улыбнуться. Позитивные послания – это простой инструмент, с помощью которого вы ежедневно помогаете своему ребёнку формировать хорошую самооценку и налаживать с ним тёплый эмоциональный контакт!



Ты с этим справишься!

Слова, которые каждому из нас было бы приятно услышать в свой адрес, когда нам тяжело, волнительно, или когда руки опускаются и уже нет никаких сил... Особенно важно слышать их нашим детям от нас, родителей и педагогов. Эти слова: **«Ты с этим справишься»**. Ребёнок нервничает, переживает, что ничего не получается, в сердцах раскидывает вещи или у ребёнка минутная слабость, он кричит, что ненавидит предметы в школе или кружок, что не будет на него ходить, что ему всё надоело...: *«Мой/моя хороший, я знаю, ты с этим справишься!»* Эти

слова, сказанные ребёнку спокойным, добрым, уверенным тоном в трудную минуту, в минуту эмоциональной слабости, растерянности или тревоги - неоценимая поддержка, которую вы можете дать детям. Случается, когда дети хотят казаться нам беспомощными, чтобы мы сделали за них то, что они уже вполне могут делать сами. И здесь также подойдут эти слова: *«Я уверена, что ты с этим справишься, моё солнышко»*. А ещё, очень полезно «про себя» (не вслух) напоминать себе эти слова, когда вам так и хочется вмешаться в то, что ребёнок делает, с вашей точки зрения, неправильно. Просто говорите себе: *«Он с этим справится»*. Потому что нужно уметь остановить себя вовремя, чтобы ребёнок мог приобрести свой собственный опыт путём проб и ошибок, самостоятельно прийти к правильному решению конкретной задачи, найти выход из сложившейся ситуации (конечно, если ситуация не угрожает его безопасности и здоровью). Со временем, эти слова станут внутренним голосом вашего ребёнка и в трудную минуту, ваш голос зазвучит в его сознании, как его собственный, и он сам себе сможет сказать:

«Я с этим обязательно справлюсь». И это то, что нам порой не хватает: веры в себя, свои силы, уверенности, смелости, решимости, силы духа.

***Развиваем эту веру в себе и детях.
Мы с этим обязательно справимся! :)***

Список литература

1. Вроно Е.М. Поймите своего ребёнка. М.: Дрофа, 2002. URL: http://pedlib.ru/Books/6/0236/6_0236-1.shtml
2. Калинина Н.В., Артамонова Е.Г., Салахова В.Б. Проблемное поведение в школе: профилактика девиантного поведения обучающихся /Материалы Всероссийской конференции «Актуальные проблемы профилактики асоциального поведения и формирования культуры безопасного образа жизни обучающихся» // 2017. №4 (12). URL:
3. Психологическая характеристика подросткового возраста// социальная сеть работников образования/ [www. Nsportal.ru](http://www.Nsportal.ru)
4. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие /В.В.Зарецкий, А.Н. Булатников, М.Ю. Воронин и др. – М.: АПК и ППРО, 2008. –188 с.
5. «Цифровое поколение» и педагогические реалии современной России: научно-практическая интернет-конференция с международным участием (Москва, ноябрь – декабрь 2016 г.) под ред. М.Р.Мирошкиной, Е.Б.Евладовой, С.В.Лобынцева. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2017. URL: ["http://ippdrao.ru/wp-content/uploads/3784-sbornik"](http://ippdrao.ru/wp-content/uploads/3784-sbornik)statej.pdf
6. Информационно-просветительский интернет – портал «Homo Cyberus» ["http://www.homocyberus.ru/"](http://www.homocyberus.ru/) HYPERLINK ["http://www.homocyberus.ru/"](http://www.homocyberus.ru/)ru
7. Линия помощи «Дети онлайн» (электронный ресурс) – URL: <http://detionline.com/helpline/ricks>
8. Мудрик А.В. Воспитательные ресурсы Интернета//Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова. серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. – №4 – С.37-39
9. Хилько О.В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт», - 2015. – Т13. – С. 56-60. (электронный ресурс) URL: <http://ekoncept.ru/2015/85012.htm>
10. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=349442>
11. Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука и образование 2013. № 4.
12. Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>"program
13. Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) URL: <http://www.fid.su/projects/journal>
14. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 12-27. URL: [http HYPERLINK "http://www.ol-journal.ru/journal/2017-№2.](http://www.ol-journal.ru/journal/2017-№2)
15. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. – № 2. – С. 28-48. URL: [http HYPERLINK "http://www.ol-journal.ru/journal/2017-№2.](http://www.ol-journal.ru/journal/2017-№2)
16. Левашко И. Давайте жить дружно. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г.
17. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. – Газета “Школьный психолог” №22, 2003 г.