

ПАМЯТКА «НАВЫКИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»

Что такое жизнестойкость? Возможно, вам вспомнились такие понятия как «сила духа», «стрессоустойчивость», «целеустремлённость»?

Конечно, жизнестойкая личность включает в себя все эти качества, но не ограничивается ими! Каждый, кто не желает сдаваться перед трудностями и проблемами, проходит свой уникальный путь к обретению жизнестойкости.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ – это ресурс, которым обладает каждый человек, сила, помогающая человеку быть гибким в переменчивых обстоятельствах жизни, при этом сохраняя свою внутреннюю суть. Развивая качества жизнестойкости у детей и подростков мы повышаем их способность к самостоятельной, взрослой жизни и делаем ненужными такие пути ухода от проблем и невзгод, как наркотики, алкоголь и суицид.

Жизнестойкость (по С. Мадди):

✓ **вовлеченность** - убежденность в том, что «вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности»;

✓ **контроль** - убежденность в том, что «борьба позволяет повлиять на результат происходящего»;

✓ **принятие риска** - убежденность в том, что «все происходящее способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта».

Как развивать в себе жизнестойкость?

Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства!

Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия.

Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов.

Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, так человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Благотворительность. Помогая людям, которые попали в сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.