

## **Методические рекомендации по развитию жизнестойкости (резилиентности) у подростков.**

**Жизнестойкость** – это способность человека преодолевать трудности, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после неудач. Для подростков, проходящих через различные психологические и социальные изменения, развитие жизнестойкости особенно важно. Ниже представлены методические рекомендации для педагогов и родителей по формированию жизнестойкости у подростков.

### **1. Создание поддержки и доверительной атмосферы**

- **Слушайте и поддерживайте:** Будьте готовы выслушивать подростка, уделяйте внимание его переживаниям и эмоциям.
- **Обеспечьте доступ к ресурсам:** Информировать подростков о помощи внутри школы (психолог, социальный педагог) и вне её (службы поддержки, горячие линии).

### **2. Развитие эмоциональной грамотности**

- **Обучение распознаванию эмоций:** Помогите подросткам понять и обозначать свои эмоции и эмоции других людей.
- **Техники управления эмоциями:** Обучайте подростков методам саморегуляции, например, дыхательным упражнениям, медитации или физической активности.

### **3. Формирование навыков решения проблем**

- **Поощряйте критическое мышление:** Обсуждайте с подростками возможные варианты решения возникших проблем и их последствия.
- **Учите ставить цели:** Помогайте подросткам формулировать краткосрочные и долгосрочные цели, разрабатывать планы их достижения.

### **4. Поддержка социальной интеграции**

- **Создание позитивной социальной среды:** Содействуйте формированию дружеских отношений и групповой работы в классе.
- **Участие в коллективных мероприятиях:** Поддерживайте участие подростков в клубах, спортивных командах и других общественных мероприятиях.

### **5. Развитие уверенности в себе**

- **Поддержка независимости:** Поощряйте подростков принимать собственные решения и учиться на своих ошибках.
- **Положительная обратная связь:** Подчёркивайте достижения, даже малые, чтобы повысить самооценку подростков.

### **6. Обучение навыкам адаптации**

- **Поощряйте гибкость:** Обсуждайте с подростками необходимость быть открытыми к изменениям и учиться адаптироваться к новым условиям.
- **Использование примеров:** Делитесь историями о людях, которые преодолели трудности, чтобы продемонстрировать возможность справиться с вызовами.

### **7. Здоровое отношение к неудачам**

- Формирование конструктивного взгляда на неудачи: Обучайте подростков воспринимать неудачи как возможность для роста и обучения, а не как концовку.
- Разговор о реальных примерах\*: Используйте случайные примеры из своей жизни или истории успешных людей.

### **Заключение.**

Развитие жизнестойкости у подростков — это процесс, который требует времени, терпения и последовательного подхода. Важно, чтобы педагоги и родители работали в партнерстве, создавая поддерживающее окружение, способствующее личностному развитию подростков и готовности к вызовам жизни.