

## Телефоны экстренных служб

✓ Телефон доверия, круглосуточная психологическая помощь детям в г. Краснодаре  
**8 (861) 215-17-30,**  
**8 (861) 215-10-41,**  
**8 (861) 224 – 05 – 95.**

✓ Для оказания профилактической консультативной психологической помощи лицам с кризисными, депрессивными состояниями и суицидальным поведением, ежедневно (включая праздничные и выходные дни) с 8:00 до 20:00 работает телефон доверия  
ГБУЗ «СКПБ №1»  
**8-861-267-38-21.**

✓ Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно)  
**8-800-200-122.**

✓ Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно)  
**8 (495) 626-37-07.**

✓ Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно)  
**8 (495) 637-70-70.**

✓ Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно)  
**8 (499) 791-20-50.**

✓ «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09–00 до 18–00 по рабочим дням)  
**8-800-250-00-15.**

✓ ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края  
**8-861-257-05-26.**

## Что такое жизнестойкость?

- Жизнестойкость придаёт силы для преодоления препятствий и противодействий.
- Жизнестойкость даёт толчок к развитию способностей.
- Жизнестойкость даёт возможности проявить лучшие свои человеческие качества.
- Жизнестойкость даёт освобождение от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
- Жизнестойкость даёт удовлетворение от понимания жизненных процессов.
- Жизнестойкость обеспечивает уважение к людям и жизни.

### Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:

1. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть.
2. Они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл.
3. Они отличаются умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

*Рекомендации составила  
методист КУ ИМЦ*

*Пахомова Ольга Николаевна, педагог-психолог*

*[ПахомоваOlgaN@mail.ru](mailto:ПахомоваOlgaN@mail.ru)*

*6-15-86*

Казённое учреждение «Информационно-методический центр» системы образования Динского района



## Как воспитать жизнестойкого ребенка?



МО Динской район

2017г

## Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлекайте к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

## Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

## Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.



## Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

## Притча «ДЕТИ И РЕКА»

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики.

Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать.

Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь.

Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, лишь ускорил шаги.

- Разве тебе безразлична судьба детей? — спросили его спасатели.

Тот ответил им: «Я вижу, что вы пока справляетесь. Я лучше добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

**Жизнестойкость ребенка** – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

- Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
- Предоставляйте ребенку возможность открыто выразить свои чувства.
- Поощряйте активность ребенка.
- Четко определяйте и называйте проблемы, подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
- Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
- Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка
- Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов

