

# Воспитание у подростка позитивного отношения к себе и миру



# Жизнестойкость

- ❖ *Не является врождённым качеством*
- ❖ *Решающий фактор – родительские установки, атмосфера в семье*



# Негативизм у подростков

## Причины

- Крушение детских иллюзий
- Нехватка опыта преодоления трудностей и навыков саморегуляции
- Неустойчивая самооценка
- Гормональные колебания
- Влияние группы

## Риски

- Снижение мотивации
- Апатия, депрессия
- Зависимости
- Агрессия
- Саморазрушающее поведение (пищевое, сэлфхарм, суицидальное)

*Триада суицидента (по А.Беку):*  
***Преувеличенно негативное восприятие***



Что могут сделать родители, чтобы ребенок верил в себя и ценил жизнь?



- ✓ Развивать позитивное мышление в себе, чтобы подросток мог его перенять.
- ✓ Правильно поддерживать подростка.

## **Задание:**

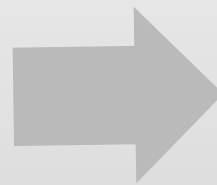
*Какая ситуация  
вызывает у меня  
сильные неприятные эмоции?*



**Когда ...**



**Я чувствую ... И делаю...**



**Наши эмоции определяются  
нашим  
стилем мышления**



***«Поймать и  
обезвредить»  
негативные  
мысли***

## Мыслительные искажения

Долженствование

Катастрофизация

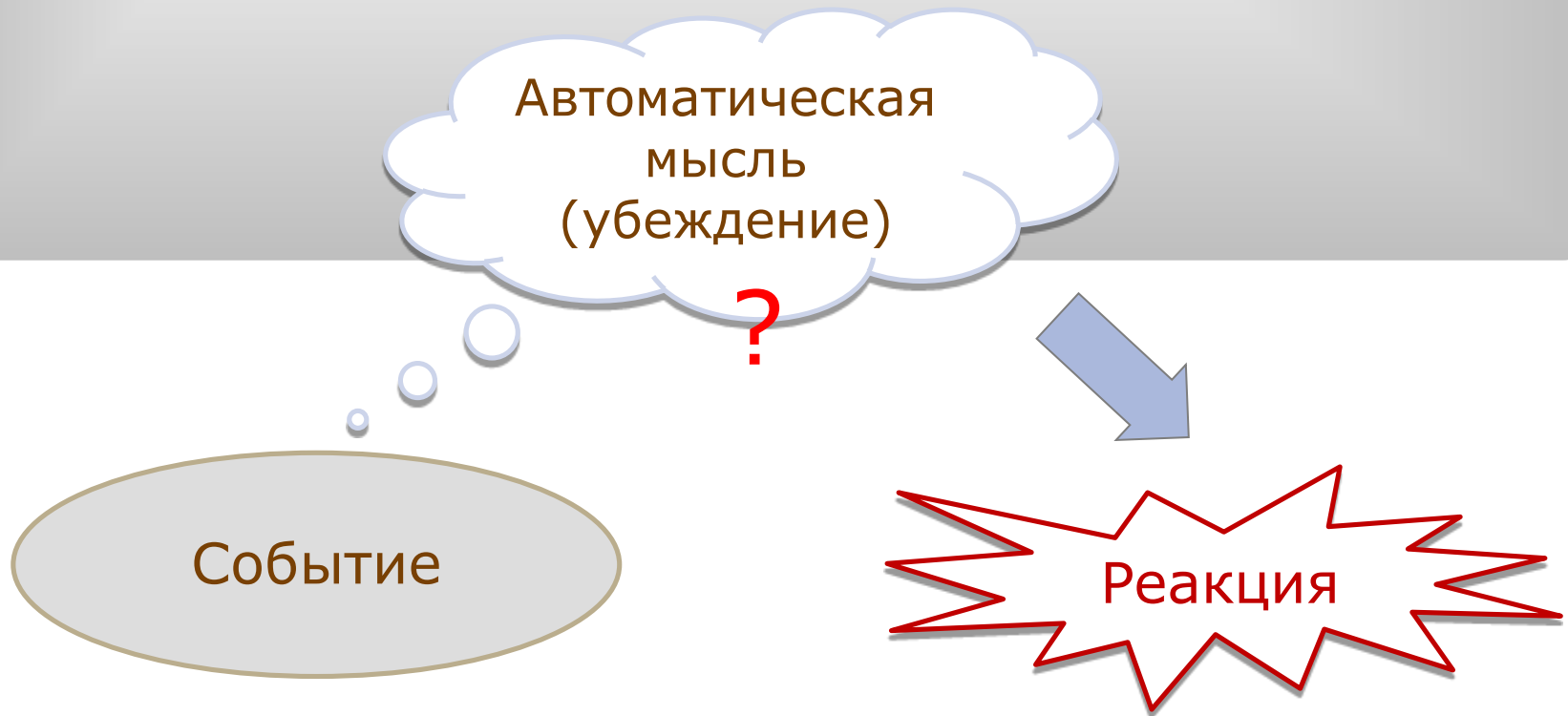
Обесценивание

*Он должен понимать!!!..  
Я плохая мать...  
Моего ребенка в жизни  
ждет полный крах!*



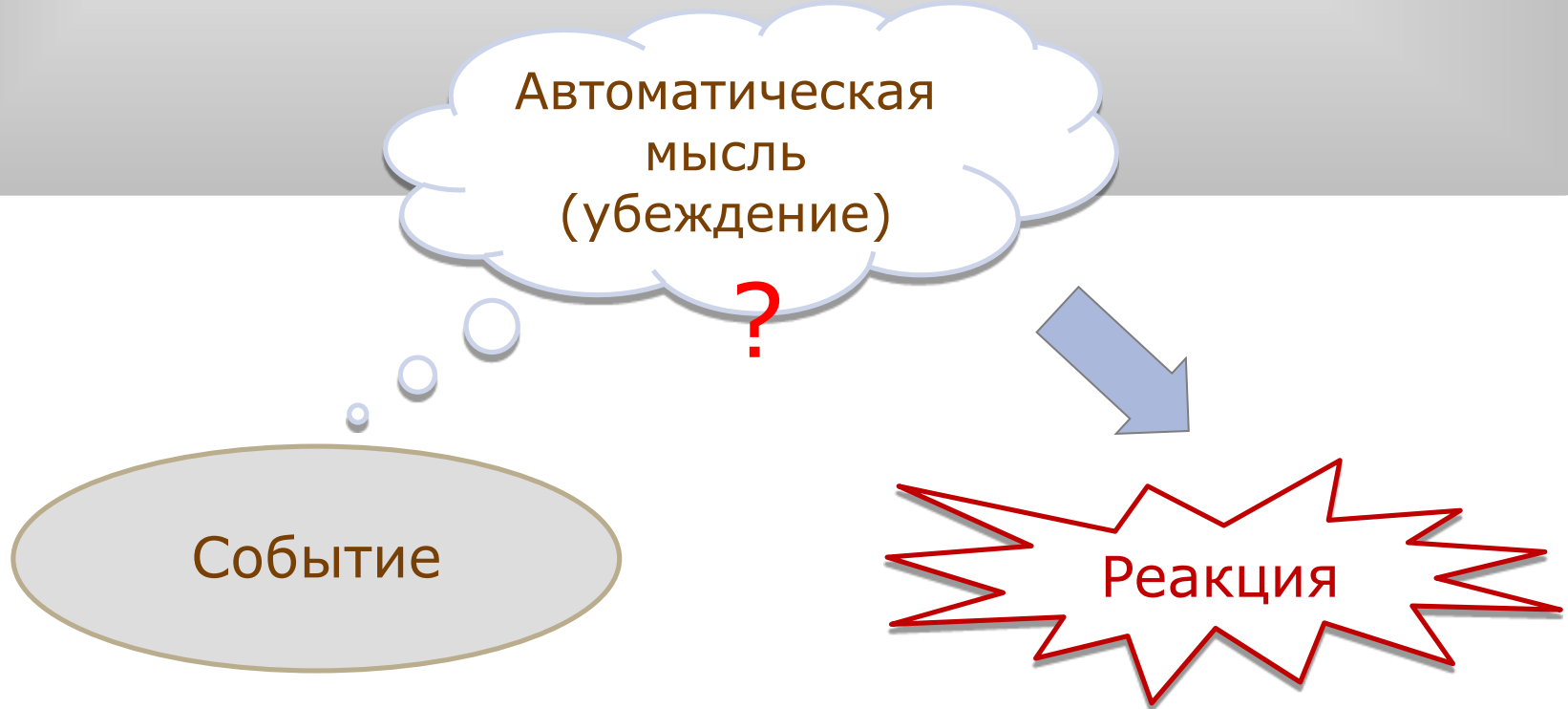
# Исследуем свой тип мышления

1. Какова ваша реакция (чувство и поведение)?
2. Какое убеждение привело к этому?



# Исследуем тип мышления вашего ребенка

- 1. Какая реакция типична для него?*
- 2. Какое убеждение может стоять за этим?*



## Какой мыслью вызвана такая реакция?



Я до сих пор не пересдала математику



## Какой мыслью вызвана такая реакция?

**Учитель не должен  
столько требовать от  
меня!!!**

Событие

Реакция

Я до сих пор не  
пересдала  
математику



## Какой мыслью вызвана такая реакция?

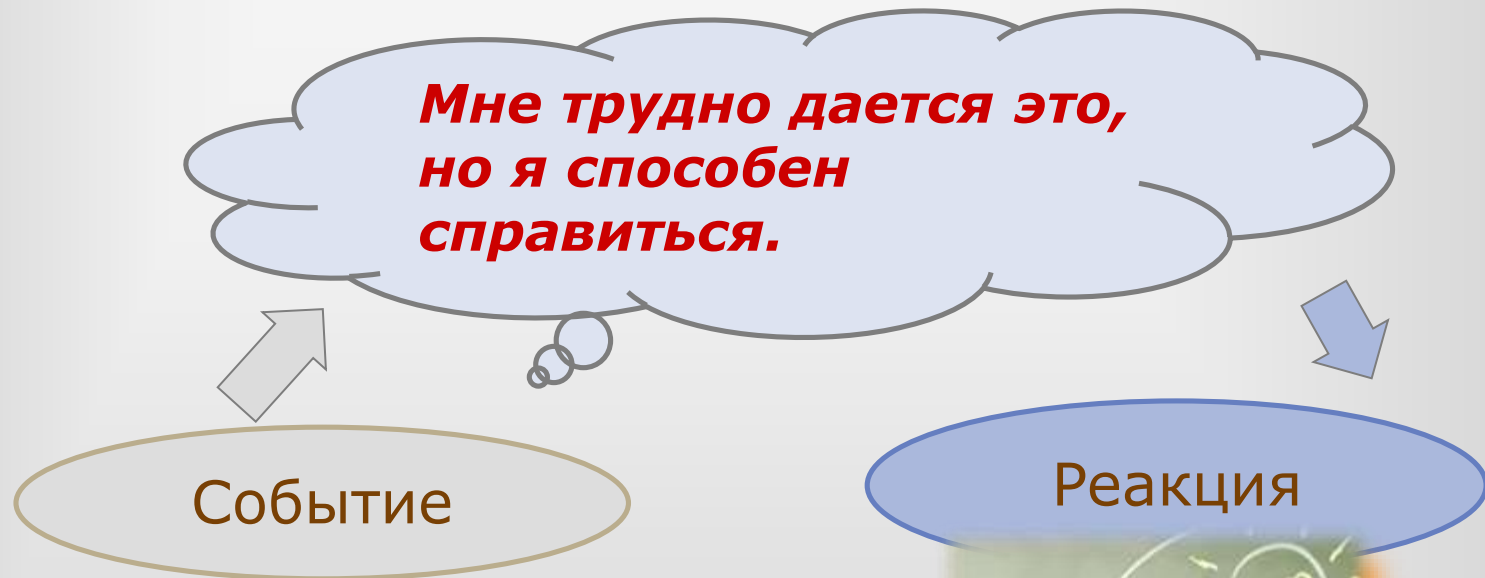


Я до сих пор не пересдал математику



# Меняем убеждение на помогающее

1. **Какое чувство помогло бы** подростку решить проблему?
2. **Какое убеждение** приведет его к этому чувству?



Я до сих пор не исправил двойку по математике



***Плохое случается.  
Мы не оградим детей  
от всех проблем.***

***Но мы поможем  
им стать устойчивее,  
развивая навыки  
ПОЗИТИВНОГО  
мышления.***



Фрагмент  
фильма  
«Полианна»

# Как поддерживать подростка

- Делится личным опытом, показывать, что трудности разрешимы.
- Выражать веру в его способность справляться.  
Спрашивать, какая помощь нужна.
- Постепенно расширять зону самостоятельности.





# Как поддерживать подростка

- Замечать его усилия, не обесценивать.
- Объяснять успех его способностями и упорством.
- Объяснять неудачи недостатком времени усилий.
- Не сравнивать с другими.



# Как поддерживать подростка

- Показывать здоровое отношение к ошибкам. Учить находить СМЫСЛ В ИСПЫТАНИЯХ.

*« - Скажите, мистер Эдисон, каково это, ошибаться 2000 раз подряд? »*



**Т.Эдисон - самый знаменитый ученый-самоучка в мире. Более 4000 патентов на изобретения.**

# Как поддерживать подростка

- Не усугублять поток негатива из СМИ своими «комментариями»; видеть хорошее.
- Вместе праздновать маленькие успехи и радоваться простым вещам.
- Создавать и поддерживать традиции семьи.



## ***1. «Талисман позитивного мышления»***



## ***2. Практика благодарности***

# Полезные ресурсы

**Общероссийский  
детский телефон доверия:**

**8-800-2000-122**

**Крымский телефон доверия**

**7-978-000-07-38**

## **Литература:**

- *Мартин Селигман «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь»*
- *Екатерина Мурашова «Дети взрослым не игрушки».*



**Благодарю за внимание!  
Здоровья и радости!**