

Что такое экзистенциальные навыки?

Экзистенциальные навыки — это способности, которые помогают человеку осознавать себя, свою роль в мире, находить смысл в жизни и справляться с её сложностями.



Рефлексия — умение анализировать свои мысли и поступки.



Самоопределение — понимание своих ценностей и целей.



Принятие решений — осознанный выбор в неоднозначных ситуациях.



Стойкость к неопределённости — способность адаптироваться к изменениям.



АКМУЛЛИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Почему они важны для ребёнка?

Помогают развивать самостоятельность — ребёнок учится принимать решения и нести ответственность.

Формируют устойчивость к стрессу — дети лучше справляются с трудностями и неудачами.

Развивают критическое мышление — учат анализировать, а не просто следовать шаблонам.

Способствуют гармоничному взрослению — помогают находить баланс между личными желаниями и социальными ожиданиями.

Как развивать экзистенциальные навыки?



Обсуждайте важные темы — спрашивайте мнение ребёнка о жизни, дружбе, мечтах.



Поощряйте самостоятельность — давайте возможность выбирать и ошибаться.

Экзистенциальные навыки — это основа счастливого будущего ребенка!



Практические упражнения

Для детей 5-9 лет:

- «Почемучка» - После сказки спрашивайте: «Почему герой так поступил? А ты бы как сделал?».
- «Коробка эмоций» - Пусть ребёнок рисует или называет чувства, которые испытывал за день.
- Выбор без правил - Дайте 2 равноценных варианта (например, «надеть синюю или красную футболку?»), чтобы тренировал принятие решений.

Для детей 10+ лет:

- Дневник «Один день» - Записывать 1 событие, которое вызвало радость/грусть, и размышлять: «Почему это было важно?».
- Дебаты «Что если...» - Обсуждать гипотетические ситуации (например, «Что если бы люди жили 200 лет?»).
- Проект «Мечта» - Ребёнок ставит небольшую цель (научиться печь печенье), а вы помогаете разбить её на шаги.



Советы родителям



Подчёркивайте связь действий и последствий - «Ты поделился игрушкой - посмотри, как брат обрадовался!».



Показывайте пример - Рассказывайте, как вы принимали сложные решения



Остановись - «Что я сейчас чувствую?»

Подумай - «Почему это происходит?»

Выбери - «Как я могу поступить?»



АКМУЛЛИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ