



ФОРМИРОВАНИЕ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

Педагог-психолог МАОУ гимназии №6:  
Стишкова А.А.

**"ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТ МЕРУ  
СПОСОБНОСТЕЙ  
ЛИЧНОСТИ, ВЫДЕРЖИВАЮЩУЮ СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ,  
СОХРАНЯЯ ВЫСОКУЮ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И  
НЕ ТЕРПЯЩУЮ БЫСТРОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ"  
ЛЕОНТЬЕВ Д.А**



1. это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.
2. это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного решения.
3. это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
4. это готовность собирать победителя из любых жизненных испытаний и иметь жизненный опыт.
5. это оптимистичный опыт взаимодействия с миром и окружающими людьми.

# СТРУКТУРА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



- **Вовлеченность (commitment)** — это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.
- **Контроль (control)** — это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.
- **Принятие риска (challenge)** — вера в то, что стрессы и перемены — это естественная часть жизни, что любая ситуация — это ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы

# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ РЕБЕНКА

- Это способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой.

Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения.



ПОЛОЖИТЕЛЬНО НА  
ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКИХ  
УБЕЖДЕНИЙ ВЛИЯЕТ

- Стресс
- Ощущения предназначения в жизни.
- Воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов

НЕГАТИВНО  
НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В  
ДЕТСТВЕ ВЛИЯЕТ

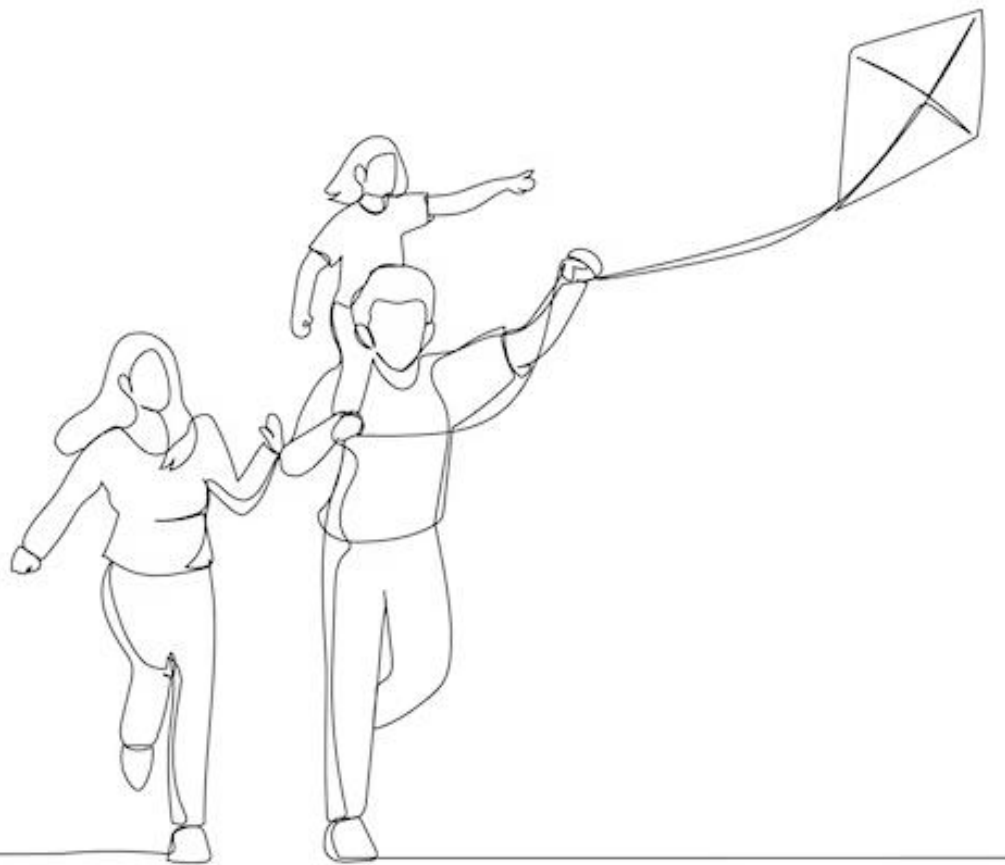
- Недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- Отсутствие чувства предназначенности;
- Недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

# ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

- Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение.
- Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребёнка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищённости и любви.
- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребёнку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребёнка.

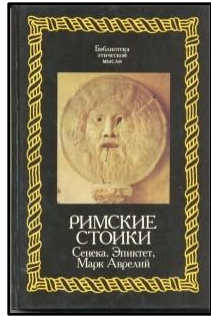


# ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



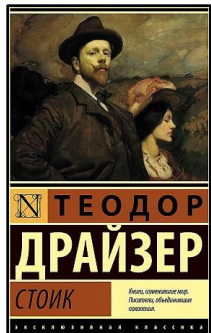
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы, это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.
- Обучение ребёнка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребёнок может попросить помощь в случае необходимости.
- Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

# ЧТО ПОЧИТАТЬ?



*Римские стоики. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий*

Жизнестойкости посвящено целостному направлению философии – стоицизм. Рассматривая жизненный путь человека, стоики уделяли особое внимание воле, самообладанию, терпению - стойкости перенесению жизненных невзгод.



*Теодор Драйзер / Стоик*

Это последний роман Теодора Драйзера, в котором он наиболее полно раскрыл свои взгляды на жизнь. «Стоик» - самая яркая литературная история жизнестойкости, история ошибок, падений и непоколебимого стремления к обнаружению мечты.





*Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.*

### **Обращайте внимание на характерные признаки:**

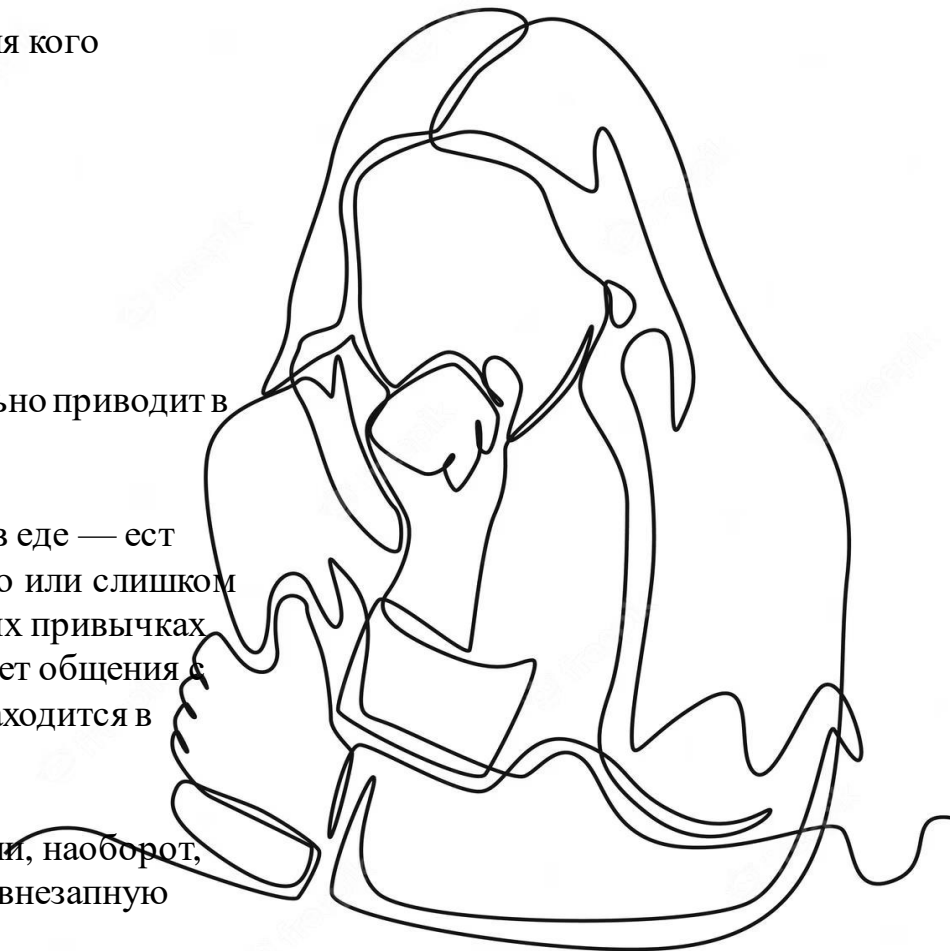
#### *Словесные признаки:*

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### *Поведенческие признаки:*

- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как: в еде — ест слишком мало или слишком много; во сне — спит слишком мало или слишком много; во внешнем виде — становится неряшливым; в школьных привычках — пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

**Низкий уровень жизнестойкости непосредственно влияет на суицидальные риски среди детей и подростков. Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию!**



## ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:

«Ненавижу учебу,  
одноклассников и т.п. ...»

## СПРОСИТЕ:

«Что происходит У НАС, из-за  
чего ты себя так чувствуешь?...»

## НЕ ГОВОРИТЕ

«Когда я был в твоём возрасте...  
да ты просто лентяй!»

«Все кажется таким безнадежным»

«Иногда все мы  
чувствуем себя подавленными.  
Давай подумаем, какие у  
нас проблемы и какую  
из них надо решить в  
первую очередь»

«Подумай лучше о тех, кому еще  
хуже, чем тебе».

«Всем было бы лучше  
без меня!...»

«Ты очень много значишь для  
нас и меня беспокоит твое  
настроение. Скажи мне, что  
происходит»

«Не  
говори глупостей. Давай погово-  
рим о чем-нибудь другом».

«Вы не понимаете меня!...»

«Расскажи мне, как ты  
себя чувствуешь. Я действительн  
о хочу это знать»

«Кто же может понять молодежь в  
наши дни?»

«Я совершил  
ужасный поступок...»

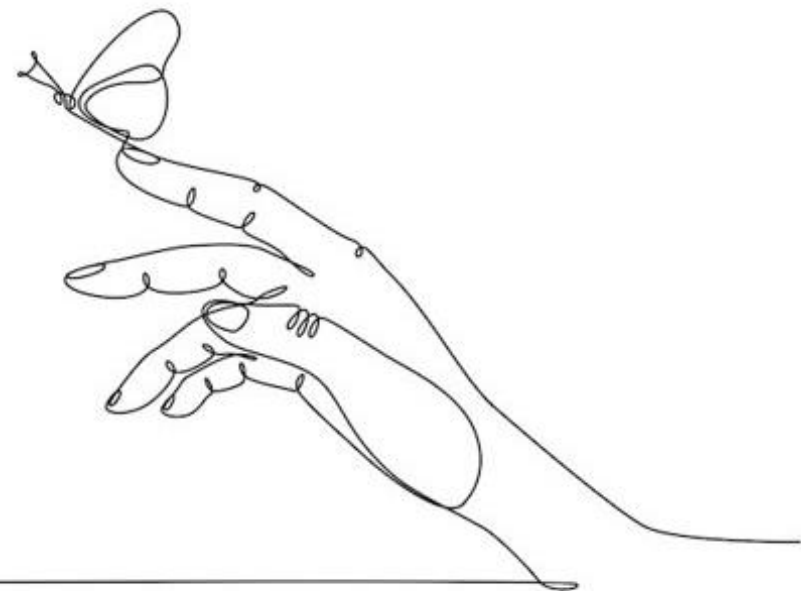
Давай сядем и поговорим  
об этом»

«Что посеешь, то и пожнешь!»

«А если у меня не получится?...»

«Если не получится, я  
буду знать, что ты сделал  
все возможное»

«Если не получится — значит ты  
недостаточно постарался!»



**ЭТО ПОЛЕЗНО  
ЗНАТЬ!**



Экстренная психологическая помощь в  
России для детей, подростков и их  
родителей: **8-800-2000-122.**

Единый телефон доверия для детей и  
подростков  
**8 800 250 2955 / 8 (988) 32 36 496**

**ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ  
ПСИХОНЕВРАЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР (ФИЛИАЛ Г.НОВОРОССИЙСК)  
- 8 800 100 3894**

Телефон доверия Научно-  
практического центра психического здоровья  
детей и подростков  
имени Г.Е. Сухаревой: **+7 (495) 960-34-62**