

«Жизнестойкость, как качество успешной личности»

КГБОУ «Троицкий центр
помощи детям,
оставшимся без
попечения родителей»

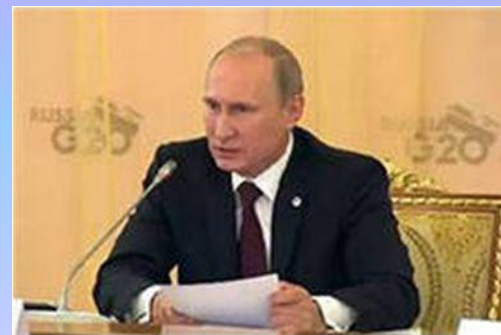
Воспитатель 1 категории

Денисов Алексей
Александрович



**«Жизнестойкость, как качество
успешной личности» Выступление
по обмену опытом на
педагогическом совете 28.12.2015 г.
Показана актуальность, дается
определение, способы развития
понятия жизнестойкости,
необходимости ее для формирования
успешной личности.**

«Развивающемуся обществу - подчеркивается в «Концепции модернизации Российского образования» - нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения, ...прогнозируя их возможные последствия, отличаются мобильностью, ... способны к сотрудничеству, ... обладают чувством ответственности за судьбу страны, ее социально-экономическое процветание».



Качества жизнестойкой личности



Гражданственность

Социальная активность и адаптация

Самостоятельность

Коммуникабельность

Индивидуальность

Креативность

- Конфликты, ссоры с родителями.
- Конфликты с преподавателями, учителями.
- Безответная любовь.
- Измена.
- Неудача в деятельности (низкая успеваемость и пр.).
- Смерть близких людей.
- Развод родителей.
- Пьянство отца.
- Болезнь близких.
- Конфликты с друзьями.
- Сдача экзаменов.
- Избиение.
- Оскорбления, унижение
- Достижение значимой цели.
- Крушение надежд.
- Тонул в реке.
- Изнасилование.
- Смерть животного (попугайчика, собаки, кошки).
- И т.д.

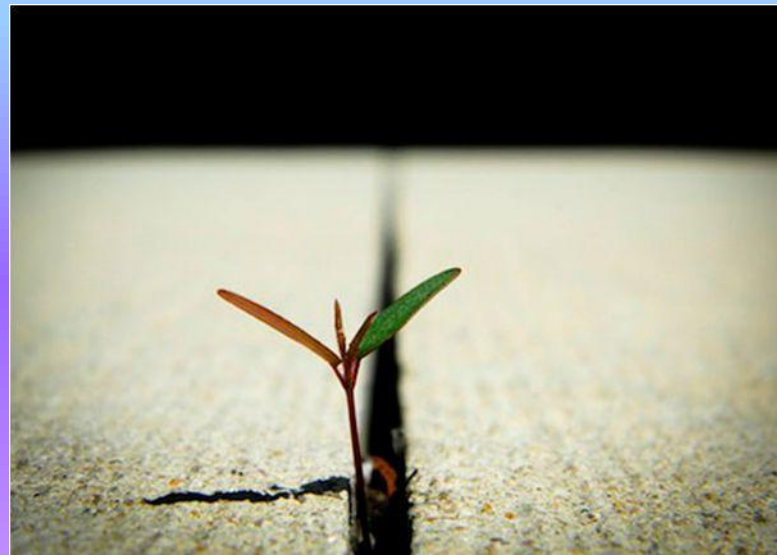


- Каждому человеку хоть раз в жизни случалось побывать в настолько напряженных и непредсказуемых ситуациях, что от одного незначительного поступка, от того, как ты будешь реагировать в этот момент, зависит твое будущее. И чем выше жизнестойкость человека, тем успешнее он сможет преодолеть стресс и выбраться из затруднительного положения.



Жизнестойкость

- ПОД ТАКИМ ВОТ ВИТИЕВАТЫМ СЛОВЕЧКОМ СКРЫВАЕТСЯ СЛОЖНОЕ МНОГОГРАННОЕ СВОЙСТВО ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА,
- ЭТО СПОСОБНОСТЬ МОДУЛИРОВАТЬ И СПРАВЛЯТЬСЯ С РЕАКЦИЕЙ НА СТРЕСС – КАЧЕСТВО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ КАК ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО, ТАК И ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.



- Одно из главных правил жизнестойкости – это избежание так называемого «катастрофического мышления» — склонность предполагать худшее. Необходимо учиться преодолевать негативные мысли, настраиваться на оптимистический лад.

- Помимо этого, необходимо тренировать в себе два качества, которые, кажется, имеют мало чего схожего с жизнестойкостью, а именно – благодарность и щедрость. Нужно учиться отыскивать и ценить те вещи, за которые могут назвать себя удачливыми. Быть благодарными за помощь, и стремиться в свою очередь быть полезными окружающим.



Принцип работы жизнестойкости

Психология стресса показывает, что существует два способа, с помощью которых психологические факторы влияют на стрессовые ситуации.

- Первый способ – это оценка ситуации. Человек начинает задаваться вопросом, является ли стресс для него угрозой, сможет ли он побороть его.
- Второй способ – это воздействие на реакцию человека. Он влияет на поведение, на способ преодоления стрессовой ситуации.



Формирование жизнестойкости

В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

- Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.
- Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Структура жизнестойкости

- **Вовлеченность** – 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** - 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** - вера в то, что стрессы и перемены - это естественная часть жизни, что любая ситуация - это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы

Отличие жизнестойких детей от других

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние (Бехтерев сказал бы, что *они мало подвержены внушению*).
4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Положительно на формирование жизнестойких убеждений влияют:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.
- ощущения предназначения в жизни.
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияют:

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

Система воспитания:

- Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребенка.
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.
- Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

Мероприятия, направленные на развитие жизнестойкости:

- Занятие беседа «Как стать счастливым», с целью помочь разобраться в сложной философской категории - «счастье», продолжить формировать понимание необходимости здорового образа жизни, воспитывать чувство оптимизма, любви к жизни
- Занятие «Факторы риска и опасности», с целью формировать адекватные жизненные ценности и ответственное отношение к своему здоровью.
- Беседа «Я и толерантность», с целью дать понятие о главных ценностях жизни; воспитывать чувство уважения друг к другу, доброты; способствовать предупреждению детской агрессивности и жестокости в решении конфликтных ситуаций.
- Час общения «Люди существуют друг для друга», с целью помочь детям осознать различия в отношениях между людьми с разными мировоззренческими позициями; развивать умение вести конструктивную дискуссию.
- И др.

Занятие беседа «Как стать счастливым»

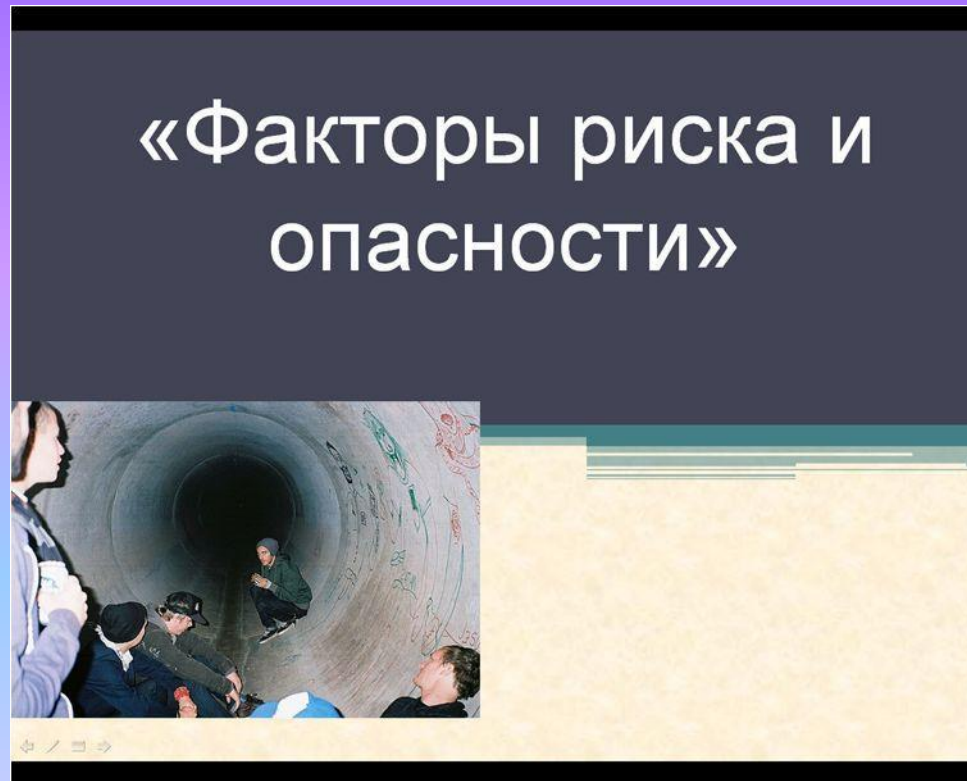
Цель: помочь разобраться в сложной философской категории - «счастье», продолжить формировать понимание необходимости здорового образа жизни, воспитывать чувство оптимизма, любви к жизни



Занятие

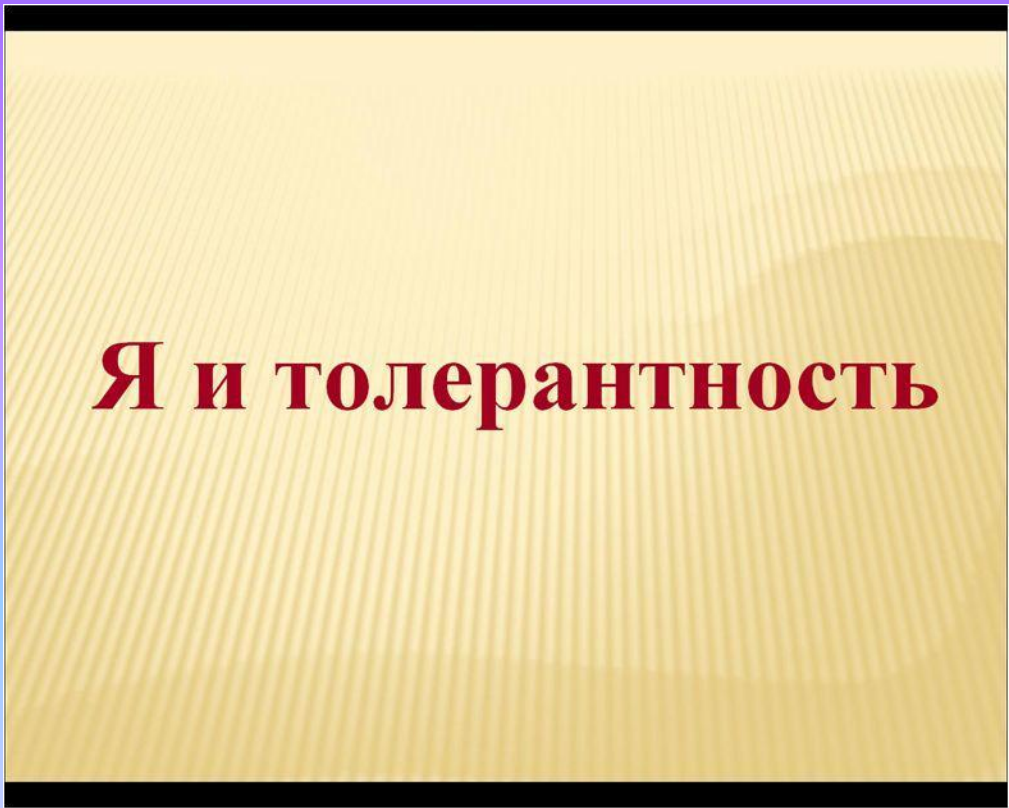
«Факторы риска и опасности»

Цель: формировать адекватные жизненные ценности и ответственное отношение к своему здоровью.



Беседа «Я и толерантность»

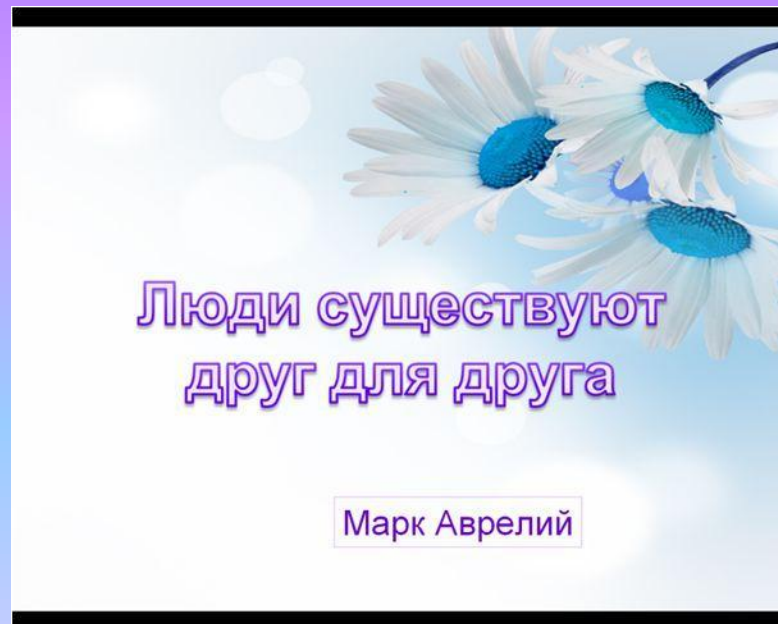
Цель: дать понятие о главных ценностях жизни; воспитывать чувство уважения друг к другу, доброты; способствовать предупреждению детской агрессивности и жестокости в решении конфликтных ситуаций.



Я и толерантность

Час общения «Люди существуют друг для друга»

- с целью помочь детям осознать различия в отношениях между людьми с разными мировоззренческими позициями; развивать умение вести конструктивную дискуссию.



«...Такое качество личности, как жизнестойкость, необходимо возвращать через осознание ценностей, а также развивать это свойство с помощью системы тренингов, занятий и упражнений...»

