Формирование жизнестойкости у детей и подростков.

Беседа для родителей.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют **экстремальными** и стимулирующими развитие **стресса**. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. **Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.**

Низкий уровень жизнестойкости в кризисной ситуации может спровоцировать суицидальное поведение. Эффективность педагогической профилактики возможна, если направлена на обучение детей **рефлексии** своего поведения в трудных жизненных ситуациях и использованию опыта преодоления экстремальных обстоятельств, их обращения в личностное саморазвитие.

Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов, средств формирования жизнестойкости, однако на практике - ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС -, оказывается все очень сложно и непонятно.

1. **Интернет**. Разумеется, сейчас идут разговоры о том, что «во всем виноват интернет». Но, запрещать какие-либо средства массовой коммуникации, потому что оттуда подросток что-то узнал о способах самоубийства, или о том, как «правильно» употреблять алкоголь, бессмысленно. Наша задача — вырабатывать у детей **критичность** к тому, что написано [в интернете], научить их, как правильно соотносить эту информацию с собой. **Мы не можем**

запретить весь мир. Наша задача — научить ребенка в нем выживать.

2. **Мнение эксперта**.

Ирина Алексеева

генеральный директор фонда кризисной помощи детям и подросткам «Новые шаги», психолог-консультант, эксперт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения

Подростковый суицид — это почти всегда ситуация, спровоцированная какими-то семейными проблемами.

Хотя судя по тому, как обычно школьные учителя разговаривают на эту тему, лучше бы они промолчали. Я только что приехала из одного региона, где всех учителей сверху заставили рассказывать родителям школьников про суициды. И то, как они это сделали, подняло жуткую панику среди родителей: все сводилось к запугиванию и назидательности. Так на эти темы не говорят, это бессмысленно.

С одной стороны, подростки в норме очень много думают про смерть. Их возраст — это время осознавания смерти. Но именно потому, что это непредсказуемый возраст, хорошо бы, чтоб кто-то поговорил с ребенком, ответил на возникающие вопросы и выяснил: может быть, это чисто юношеские штуки, а может быть, есть какая-то критическая ситуация. **Одно дело, когда подростку перед экзаменом в голову приходит, что хорошо бы вообще умереть и не сдавать этот дурацкий экзамен. Другое дело — когда он сидит и думает, каким**

образом он может это сделать с собой, будет ли ему больно и так далее. Последний вариант требует немедленного вмешательства.

3. **Сайты смерти**. Понятно, что большинство родителей не поговорят со своими детьми о сайтах смерти, не потому, что загружены работой, а скорее всего потому, что не смогут подобрать слов, или испугаются. А большое количество необсужденной, непонятой информации, просто вываленной в телесюжеты или интернет-новости, действительно может послужить толчком к тому, что дети начнут пытаться **разобраться во всем сами**. Так кто же должен поговорить с подростками? Должны поговорить в школе? У нас нет ни психолога, ни специалиста, прошедшего обучение. Выход: будет строго придерживаться рекомендаций. Тонкость такого разговора заключается в том, что он должен одновременно открыто признавать наличие проблемы и подталкивать к мысли, что существуют способы ее решения. В конечном итоге, разговор должен быть выведен **на тему жизнестойкости**: мы часто встречаемся со сложностями, вопрос не в том, что их нет, а в том, **чтобы научиться справляться и знать тех, кто может помочь в этой ситуации**.

Кроме интернета... не забываем говорить (а значит УЧИТЬ, ПРИВИВАТЬ) детям о правилах поведения во внештатной ситуации, обсудите возможные СЛОЖНЫЕ (непонятные) СИТУАЦИИ, которые могут случиться и вырабатывать совместные правила действия.

Причины, приводящие к ослаблению жизнестойкости.

К ослаблению жизнестойкости могут привести присутствие в жизни подростков спектра сложных жизненных ситуаций: уход из жизни близких, тяжелые болезни, неоказание помощи в критических ситуациях, **несправедливость или безразличие со стороны взрослых**, смерть любимых домашних животных, тяжелые материальные условия, ситуации, связанные с кардинальным

изменением физической и социальной среды, в частности смена места жительства и т.д.

Подросткам с высокими показателями жизнестойкости свойственна уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем, потому как убеждены – в происходящем всегда есть нечто стоящее и интересное для личности (**ресурсы развития**).

Обращает на себя внимание то, что подросткам с низкими показателями жизнестойкости **свойственно испытывать отчужденность**. Для этой группы характерна как неуверенность в выборе деятельности, так и отсутствие чувства собственной предназначенности. Подростки мало рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, не склонные идти на риск и узнавать новое, а скорее стремятся к простому комфорту и безопасности, потому что новое для них может нести в себе элемент угрозы.

4. **Как воспитывать жизнестойкость**. МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Три кита жизнестойкости

Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук

«Именно жизнестойкость определяет нашу способность противостоять стрессам».

Первый компонент – это включенность.

Попросту говоря, быть среди событий всегда выигрышнее, чем наблюдать их со стороны. Выгоднее именно с точки зрения сопротивляемости стрессам. Человек, который действует и настроен на то, чтобы действовать, лучше защищен от стресса, чем тот, который сидит в стороне и ожидает… «Ученые доказали, что это полезно для здоровья».

Второй компонент – это контроль.

Даже в тех условиях, в которых мы находимся, даже понимая, что **главное, глобальное мы контролировать не в состоянии, всегда можно найти что-то, что в силах взять в свои руки. Начать осуществлять контроль**. В противном случае, отказываясь от попыток контролировать что бы то ни было, мы отдаем себя во власть очень неприятного эффекта, который известен в психологии как «выученная беспомощность». Это полный разрыв между действиями человека и тем, что с ним происходит.

Третий компонент жизнестойкости - «принятие риска».

Это готовность действовать без гарантии успеха. С учетом того, что даже негативный опыт все равно полезен, это все равно опыт. А полной гарантии, как известно, вам не может дать даже страховой полис. Люди, которые не решаются действовать, не имея полных гарантий, что все будет хорошо, оказываются гораздо более уязвимы перед стрессами, чем те, кто готов начать действовать, принимая неопределенность.

Развитие жизнестойкости запускает процессы, которые дальше начинают уже работать сами. Это не просто формирование черты: посадили подростка, что-то сформировали и отпустили. Если говорить о здоровье психологическом, а не физическом, то это и есть здоровый образ жизни. Психологически здоровый – и способный защитить нас в ситуации стресса». Процесс этот непрерывный, требующий **упорства**, **не** путайте с **упрямством**.