

Общешкольное родительское собрание

Жизнестойкость. Что это?

В 2013-2014 учебном году специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа антивиталяного поведения детей и подростков Алтайского края было выявлено, что современные школьники испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Часто, причинами таких проблем является неблагополучие семьи, «привычное» отношении школы и общества к таким семьям и т.д. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу с учащимися и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у школьников жизнестойкости, развивая у них навыки совладения с трудными жизненными ситуациями.

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

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. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. 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 как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учётом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе.

Проблема активизации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях

Основные виды жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастия и горести.

В **подростковом возрасте** проблемные ситуации связаны с ситуациями несоответствия желаний личности имеющимся возможностям: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребностях в безопасности, реализующихся через принадлежность к группе; независимости от семьи; привязанности; успехе; развитии собственного Я. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей подростка «запускают» его поведение, направленное на преодоление стресса. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей, которое по мере взросления становится неактуальным и может лишь использоваться лицами с ярко выраженной фемининностью (характерной формой поведения, ожидаемой от женщины в данном обществе). Чаще начинают использоваться когнитивные (рациональные) формы психологического преодоления.

В раннем юношеском возрасте все еще актуальными является поведение, связанное с обращением к взрослым за социальной поддержкой, прежде всего эмоциональной. Следовательно, и в этот период перехода к взрослости важнейшим способом преодоления трудностей является совместная деятельность со значимым взрослым.

Именно поэтому в настоящее время так важна работа по формированию навыков жизнестойкости воспитанников. Создана программа по формированию жизнестойкости «Ключи жизни», своей основной задачей считаем оптимизацию социализации личности, ее полноценного развития, компенсирование недостатков развития, обеспечение правовой и психологической защищенности воспитанников и выпускников.

Для адекватного вхождения воспитанника в систему социальных отношений должна проводиться специальная педагогическая работа, обеспечивающая овладение ребенком комплексом социальных ролей, а также психологическая реабилитация и развитие воспитанников.

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? – спросили спасатели. Третий путник им ответил: « Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Так и мы с вами должны приложить все свои силы, потратить огромные усилия на профилактику стрессовых ситуаций и помощь в выборе оптимальной стратегии для разрешения проблемной ситуации.

Список литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
2. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих. наук Челябинск, 2013. 26 с.
3. Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
4. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. 225 с.
6. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.
7. Новикова И.А. Психофизиологические аспекты формирования психосоматических заболеваний: дисс. ...доктора мед. наук. Архангельск, 2005. 394 с.
8. Сохань, И.В. Современные теории личности и ее развития. Интернет-ресурс, код доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/archive/sohan%5Fsovr>
9. Урбанович Е.В. Интернет-ресурс, код доступа: <http://psyconsultancy.ru/krizis-i-perspektivy>
10. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152с.
11. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2004. 176 с.
12. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. Vol. 63. N 2. P. 265 - 274.
13. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61-70.
14. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
15. <http://kstera.ru/texts/hardiness/#child>

Анкета для родителей «Мой взгляд на школу»

Уважаемые родители, в школе и классе, где обучается Ваш ребенок, проводится изучение учебно-воспитательного процесса. Просим Вас принять участие в этом анкетировании, ответив на вопросы, приведенные ниже.

Анкетирование анонимное.

Благодарим за искренние ответы и участие в опросе.

ДАТА _____ Класс _____

1. Что Вы считаете самым ценным в учебном заведении, где обучается Ваш ребенок

2. Насколько Вас удовлетворяют знания, которые он здесь получает

3. Насколько Вы удовлетворены отношением работающих в школе учителей к Вашему ребенку

4. Что, Вы считаете, оказывает влияние на настроение и работоспособность Вашего ребенка в школе

5. Если Вам будет нужна педагогическая помощь, то к кому из работников школы Вы обратитесь

6. Сравнивая эту школу с другими, хотели бы Вы перевести отсюда своего ребенка? Если «да», укажите куда _____

7. Что в данном учебном заведении, классе, где обучается ребенок, Вас не удовлетворяет? _____

8. Что явилось самым трудным и неприятным для Вас за весь период обучения ребенка в данном классе, данной школе

9. Ваши пожелания и предложения

СПАСИБО за искренние ответы!

Рекомендации родителям

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Как справиться?

Физиологические признаки тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- покраснение или побледнение кожи лица и рук;
- сухость во рту;
- дрожание руки и ноги, дрожащий голос;
- холодные потные руки;
- неприятные ощущения в животе;
- и др.

Психологические признаки тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Повышенная и очень высокая тревожность оказывает негативное воздействие на развитие личности человека.

Если тревожность повышена, значит, что-то неблагополучно в личности человека.

В этом случае необходимо обращение к специалистам.

Не оставляйте ребенка без внимания в таком состоянии!!!

Как правильно хвалить ребенка!
Используйте следующие фразы и слова:

1. Большое тебе спасибо!
2. Великолепно!
3. Богатырь!
4. Верь в собственные силы и возможности!
5. Замечательно!
6. Золотые руки!
7. Изумительно!
8. Мне нравится ход твоих мыслей!
9. Не могу выразить свой восторг
10. Поразительно!
11. Ты меня порадовал!
12. Ты настоящий мастер.
13. Я горжусь тем, как ты сегодня работаешь!
14. Я никогда не видел ничего лучшего.
15. Я горжусь тобой!