

муниципальное автономное образовательное учреждение города
Новосибирска
"Средняя общеобразовательная школа № 218"

Социально-психологическая служба

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
«Формирование жизнестойкости
детей и подростков»

Педагог-психолог Гетман Н.В.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?

Можно выделить 5 общих качеств:

1. Высокую 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 продемонстрировать 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.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Откуда в психологии появился термин жизнестойкость?

Начиная с 1975 года Сальваторе Мадии с исследовательской командой начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Иллинойском Телефонной Компании (США). Так сложилось, что в течение этого периода времени компания переводилась с федерального регулирования на конкурентную основу. Это в корне меняло принцип работы компании. Сотрудники не понимали, что происходит, не знали нужно делать - в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс.

Исследуя выборку порядка 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам, Мадии обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен подтверждали концепцию

стресса Ганза Сельве: их здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались. Были зафиксированы случаи повышенного артериального давления, мигреней, рака, депрессий, разводов, прогулов, агрессии, попыток суицида. Но с другой третью выборки все было иначе.

Треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они чувствовали себя здоровее, чем когда либо, укрепляли отношения с близкими, а в работе они выдвигали ценные идеи, работали лучше, эффективнее, а если и уходили из компании, то преуспевали в других местах, а порой открывали собственное дело.

Заинтересовавшись, в чем разница между "пострадавшими" и "преуспевшими", Мадии искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия между "преуспевшими", названными жизнестойкими, и "пострадавшими", не жизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех установок по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям.

Структура жизнестойкости

Жизнестойкие установки: вовлеченность

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.

Жизнестойкие установки: контроль

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.

Жизнестойкие установки: принятие риска

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

В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:

- 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 влияло:

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

Жизнестойкость ребенка – 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. К окружающим относятся с состраданием и симпатией.

Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы 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.

Внимание внезапным изменением 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.

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств, связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40 процентов опрошенных учеников начальных классов ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками - 11,3 % опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви - 18 %; тяжёлое материальное положение - 5 %; проблемы, связанные с учёбой - 11 %; безвыходная ситуация - 8,7 %.

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка.. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьёзности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьёзные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.

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, урюмость, 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.