УДК **37.013.42.**

*Бугаёва Р.Д.Зам.ВР.*

*Учитель высшей категории географии и биологии,*

*КГУ «Средняя школа №4»Петропавловск, Казахстан*

[*rdbugayva@mail.ru*](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5C%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA11%5C%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%5C%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B5%D1%82%5C%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%5Crdbugayva%40mail.ru%20)

**The vitality and resistance of children in difficult life situation.**

**ANNOTATION:**

The topicality of this theme is determined by increasing needs of our society in the search for ways of creating favorable conditions for maximum development of individual, effectiveness of its way of life. The conditions under which the vital activity of modern child proceeds, often rightfully called extreme and stimulating the development of stress. In these difficult conditions problems, connected with solving the difficult life situations faced by children, are actualized, established social environment requires children to maximal adaptation.

**Қиын өмір жағдайларында балалардың өмірге төзімділігі және қарсыласуы**

**АҢДАТПА:**

Осы тақырыптың өзектілігі тұлғаның барынша көп дамуы, өмір жолының нәтижелілігі үшін қолайлы жағдай жасау жолдарын іздеудегі біздің қоғамымыздың өсіп келе жатқан қажеттілігімен анықталады. Қазіргі заман баласының тіршілік әрекеті өтетін жағдайларды экстремалды және стресс дамуына себеп боладыдеп атайды. Осы күрделі жағдайларда оның алдында туындаған қиын өмір жағдайларын шешумен байланысты мәселелер көкейтесті болады, қалыптасқан әлеуметтік жағдай балалардан барынша көп бейімделуді талап етеді.

**Жизнестойкость и сопротивляемость детей в трудных жизненных ситуациях.**

**АННОТАЦИЯ:**

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто поправуназываютэкстремальнымиистимулирующимиразвитиестресса.Вэтих сложныхусловияхактуализируютсяпроблемы,связанныесрешениемвозникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации.

**Жизнестойкость и сопротивляемость детей в трудных жизненных ситуациях.**

Жизнь современного человека характеризуется большим количеством инновационных процессов и нестабильностью. Постоянно усложняющиеся условия современной жизни, неустойчивость и часто непредсказуемость социальных процессов предъявляют все более высокие требования к способности человека преодолевать жизненные трудности. Многие трудные жизненные ситуации, зачастую оцениваются детьми, как ситуации невозможности, имеют пагубные последствия, как для физического, так и для психологического здоровья***.*** В силу этого возникает необходимость снижения остроты переживаний трудных жизненных ситуаций, и превращения их в собственные ресурсы. И здесь неоценимую помощь может оказать такой мощнейший личностный ресурс как **жизнестойкость.** Он есть у каждого человека, однако не каждый может его обнаружит и использовать. Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. Основные причины стрессов у подростков, как показала практика, являются: учеба, непонимание со стороны родителей или сверстников, чувство одиночества. И всему этому есть причины. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость и сопротивляемость охраняет личность от дезинтеграции личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Понятие«жизнестойкость»отражает, сточки зрения С.Мадди(1996)живучесть и расширенную эффективность человека, а так же является показателем психического здоровья человека.

**С точки зрения психологии, жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям.** Как будто дерево под порывами грозы склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Гроза проходит, и дерево снова радуется солнцу и ветру, снова полно жизненных сил. И люди, как деревья, в сложных ситуациях могут либо ломаться, либо сгибаться и оставаться распластанными по земле, либо устойчиво устремлять свою вершину к солнцу и переживать бурю без потерь для себя. Способность действовать вопреки потерям, ощущению заброшенности и неблагоприятным обстоятельствам. Это МУЖЕСТВО БЫТЬ - несмотря ни на что, способность выстоять в любую бурю, сохранив себя и свои ценности.

 В структуре жизнестойкости С. Мадди выделил три основных компонента:

1. жизнестойкие установки,
2. жизнестойкое отношение,
3. жизнестойкое поведение.

***1.Жизнестойкие установки***говорят о том, каковы восприятие мира и отношения человека с миром: мир является источником опасности - или источником возможностей. Выделяют три совокупности установок, влияющих на уровень жизнестойкости.

**а) Вовлеченность (commitment**) - это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях и отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий тому, что происходит, участвовать в происходящем.**Противоположностью вовлеченности является *отчужденность.***«Лучше бороться, а не бежать».

Келли Макгонигал (KellyMcGonigal), профессор Стэндфордского университета, долгое время изучающая стресс и способы его преодоления, считает, что лучшим решением в трудных ситуациях является **доверие себе.** Надо идти за тем, что тебе важно. И лучше работать на пределе, вовлекаться в перемены своей жизни, преодолевать стресс, чем бежать от жизни.

**б) Контроль (control)** - это убежденность в том, что выбор есть всегда, и человек способен влиять на происходящее.**Противоположностью контроля является *переживание беспомощности*.**

**в) Принятие риска (challenge)** - вера в то, что стрессы и перемены являются естественной частью жизни, они дают ценный опыт, который необходим душе в ее странствии. **Противоположностью принятия риска является *ощущение угрозы*.**

В зависимости от того, насколько выражены эти факторы в навыках конкретного человека, определяется и внутренняя ресурсность его организма – то есть, как ЕГО ТЕЛО справляется со стрессом.

Под жизненно важными навыками понимается комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни. Развитие психосоциальной компетентности, считают авторы, может считаться одной из важнейших педагогических задач. И эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков [2.с304.].*Помощьребенкувобретенииресурсовдляразвитияжизнестойкости*является основной задачей образовательной организации(педагогического коллектива)и родителей.

2. Жизнестойкое отношение.

Это проявление жизнестойких установок в отношениях с людьми: жизнестойкие люди в любых условиях стараются строить отношения на основе взаимопомощи и взаимоподдержки. Очень часто при трудных ситуациях мы сокращаем общение с людьми, прекращаем контактировать со знакомыми, коллегами, друзьями. Нам не хватает ресурсов для общения. Мы переживаем внутренне, на это уходит много сил.

Но, если, все таки продолжать общение с людьми, можно получить помощь и поддержку, и тогда, справиться с тяжелой ситуацией, возможно, получится на много быстрее. Это может быть не только поддержка друзей и родных, но и профессиональная помощь психологов, врачей, которые, имея знания, могут помочь выйти из трудной ситуации и найти решения.

3. Жизнестойкое поведение.

Попадая в кризисную жизненную ситуацию, человек начинает использовать все свои внутренние и внешние ресурсы, для того, чтобы выйти из создавшегося положения, выйти из кризиса, разрешить возникшую проблему. И оттого на сколько он адекватно выбирает способ реагирования, на сколько он осознает, каким образом он влияет на ситуацию, на сколько он готов принять на себя ответственность и быстро адаптироваться, зависит эффективность преодоления непростой ситуации.

 Когнитивные- наши установки, которые могут как помогать, так и мешать. В целом, помогающим является сам паттерн мышления, чем больше позитивности, тем легче преодоления стресса. И наоборот, негативизм мышления, ментальные яды, тормозят выход из стресса.

Общие качества жизнестойких детей:

1.В*ысокая адаптивность.* Такие дети социально компетентны и умеют себя вести не принужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе

2.*Уверенностьвсебе.*Трудноститолькоподзадориваютих. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. *Независимость.* Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4.*Стремлениекдостижениям*.Такиедетистремятся 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 [3с 21.].Рассматривая развитие жизнестойкости и сопротивляемости у детей, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей.Ребенокформируетустановкунаактивноевзаимодействиес миром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции(значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является формирование локуса«Я могу»,что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков)[4.с101].Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки; подбадривания близкими; отсутствиечувствапредназначенности;недостатоквовлеченностивразличныемероприятия;школьнуюжизнь;отчужденностьот значимых взрослых. Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие:

*1.навыковинтеллектуальнойдеятельности*:

Позитивный анализ трудных ситуаций жизни;

Ролевые игры-«проигрывание»ситуаций стресса;

 расширение кругозора, внутренней культуры.

*2.Коммуникативных навыков*:

Социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»;адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

3.*Навыков совладеющего поведения:*

Само принятие и самоуважение; Уверенность в себе; волевые усилия.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей. Это возраст .[5.с26].Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире. Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами: -развитие социальных умений, создающих высокий уровень«Я могу»;-совместная деятельность со значимым взрослым [6с.15];-чувство«включенности»из социума ,из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление–необходимая фаза личностного развития». целостность[7с.216].Поведенческий аспект жизнестойкости связан у детей, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения ,что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью [8 п.4].В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями ожиданиями ближайшего окружения–родителей, сверстников[9.ч1.].У подростков из«группы риска»временная перспектива менее сформирована ,присутствует чувство «укороченного будущего» [10.ч2.].

Практика показывает, организация *взаимодействия педагогов* по раннему выявлению группы риска по суицидальному поведению среди учащихся предполагает следующее:

Своевременно выявляет и ставит на внутри школьный профилактический учет обучающихся ,находящихся в социально опасном положении в трудной жизненной ситуации ,а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Осуществляет контроль за жилищно-бытовыми условиями семей находящихся в социально опасном положении, обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации ,а так же нуждающихся индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Своевременно выявляет несовершеннолетних, проживающих у родственников, в других семьях без отсутствия на то законных оснований(оформление временной опеки).

Информирует администрацию образовательной организации ,органы опекии попечительства о данных фактах. Так как чаще всего, дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, воспитываются в неблагополучных семьях.

Систематически организует посещение на дому, рейды, обходы с целью выявления несовершеннолетних детей, находящихся в социально опасном положении в трудной жизненной ситуации, а так же нуждающихся индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Осуществляет постоянное педагогическое наблюдение (контроль) за поведением обучающихся детей этой категории.

*Социальный педагог:* Подробно изучает социально-педагогические характеристики классов индивидуальные характеристики обучающихся, подготовленные классным руководителем при составлении социального паспорта образовательной организации, проводит собеседования с классными руководителями.

Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения»,но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны.

Список используемой литературы:

1.Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними :Сб.программа/поднауч. ред.Л.М. Шпициной. – СПб.: Изд-во «Образование – Культура», 2003.

2.АбульхановаК.А.,БерезинаТ.Н.Времяличностиивремяжизни.– СПб., 2001. – 304с.

3.КрайгГ.Психологияразвития. Учебное пособие ГрейсКрайг, ДонБокум;науч. ред.,ТВПрохоренко –9 изд.–СПб.: Питер, 2004.

4.Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.,1997.

5.ЧаусоваО.А.Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования//Сибирский научный вестник. 2011. –№ 3.

6.Нартова-БочаверС.К.«CopingBehavior» в системе понятий психологии личности //Психол. журн., 1997. – Т.18.–№5

7.Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/под ред. О.В. Красновой. М. -2001

8. НаливайкоТ.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.

9.ГришинаН.В.Исследованиеиндивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III.Всерос. науч.конф.,Москва,1-3декабря2010:в2-хч./отве. ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики,2010. –ч.1.

10.СвешниковаС.Л.Значениевременнойперспективывразвитии индивидуальности. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва в 2-ч.//отве. ред.А. Б.Орлов: Изд.дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.