



ДОКЛАД

**«Формирование жизнестойкости учащихся
как условие развития целеустремленности,
мотивированности и самостоятельности»**

*Сабуралиева Йисита
Тимирхажиевна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
МБОУ «Ново-Бенейская
СШ им. А.А.Кадырова»*

с. Новый Беней-20.09.2024 г.

Актуальность темы «Жизнестойкость» определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. В современной науке происходит попытка осмысления личностных характеристик, ответственных за адаптацию и конструктивное преодоление жизненных трудностей в различные периоды личностного развития. Выделяется понятие «жизнестойкость» отражающее, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являющееся показателем психологического здоровья человека. Сущность ее можно определить, как способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность. Жизнестойкость личности становится очень важной в периоды социальных перемен, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально для подрастающего поколения. Жизнестойкость может выступать ресурсом для подростков, находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом.

Жизнестойкость направляет отношение человека к изменениям, определяет его возможности воспользоваться собственными внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, в результате личность способна справляться с жизненными трудностями.

Жизнестойкость - интегральная способность, лежащая в основе адаптации личности (Л.А. Александрова, 2003);

Жизнестойкость- ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей - на поддержание активности сознания (Е.И.Рассказова, 2005). Проявления жизнестойкости определяются возрастными изменениями, а также социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости значимых взрослых, умением совладать со своим темпераментом и обязательным воспитанием своего характера.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности. Подрастающему человеку необходимо определить его возможности, помочь в их осмыслении и выборе для себя, формулирование цели, и только потом это приводит к действию в выбранном направлении.

Личностные образования - важнейший психологический ресурс. В критических условиях жизни этот ресурс проявляется, прежде всего, в «убежденности в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений». Абрамова Г.С. истоки активности, заинтересованности младшего школьника в учебной деятельности определяет через «Я-концепцию» ребенка. Составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные установки: Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый; Я – самостоятельный, независимый, свободный, превосходящий в чемто всех

остальных; Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию; Я – красивый, принимаемый, любимый .

Примерное содержание деятельности по формированию жизнестойкости детей и подростков Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создаёт развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей. Условия раннего детского развития взаимосвязаны с уровнем жизнестойкости. Положительное влияние на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначённости; недостаток вовлечённости в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

В детском возрасте необходимо развитие:

- навыков интеллектуальной деятельности: позитивный анализ трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры. коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику. - навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия [10].

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом возрасте и юношеском возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации. Самосознание в подростковом возрасте предполагает: - самоанализ, конструктивность, помогающая человеку проявлять его потенциальные возможности; - рефлексия собственных чувств, дающая возможность подростку осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. - желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жёсткие социальные требования взрослых-выговоры, наказания; внутреннее состояние - «резервы души», «чувство уверенности»)

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышперечисленных компонентов жизнестойкости.

Жизнестойкость – это понятие, которое объединяет два известных всем слова – «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас!

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее остаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми 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.

Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде.

Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и комплексными усилиями, как приобретается спортивный навык или профессиональное мастерство.

Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.

Проблема самоорганизации времени жизни является одной из актуальных в вопросах формирования жизнестойкости личности, еще древнегреческий ученый Демокрит утверждал: «вода опасна, но есть средство избежать этой опасности — «обучение плаванию».

Самоорганизация времени наших детей — вот способ «не утонуть» им в потоке жизненного времени. Время для человека — бесценное богатство. Но педагоги прошлого видели ошибку в попытках организовывать время за своих детей. Задача заключается в том, чтобы научить ребенка самостоятельно организовывать время, регулировать свою жизнедеятельность.

В интеллектуальном плане жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий. **В эмоциональном плане** жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи.

В повседневном поведении человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность, а при необходимости проявляет мужество. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды **решите перейти к освоению жизнестойкости на практике**, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:
– общефизическая (спортивная) подготовка;

- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Сущность самоорганизации времени жизни можно определить словами К.Д. Ушинского, который призывает к невозможности такого препровождение времени для ребенка, когда **«человек остается без работы в руках, без мысли в голове, потому что в эти именно минуты портится голова, сердце и нравственность»**. Неумение детей организовывать свое время, когда они «не знают, что с собой делать» достаточно злободневная проблема. Время жизни должно быть ориентировано так, чтобы ребенок, потребляя, мог развиваться и создавать. В организации времени жизненно важным является расширение поля для собственной инициативы и самостоятельности, самосовершенствования и саморегуляции.

Самоорганизация времени жизни - это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Сущность ее можно определить, как способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря самоорганизации времени жизни повышается качество, результативность деятельности. Ребенок, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях [16]. Деятельность становится более упорядоченной. У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах, делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

Распорядок дня

Четкий распорядок дня является отличной основой для формирования хороших навыков самоорганизации. Школьники, привыкшие к нему в семье или в детском саду, своевременно выполняют необходимые задания, привыкают к упорядоченности в делах. Если же в семье нет возможности установить четкий распорядок (например, ненормированные рабочие графики родителей), рекомендуется установить диапазоны времени выполнения каких-либо действий. Например, ложиться спать не позднее 23.00, выполнять домашние задания с 14.00 до 16.00 и т.д.

Планирование

Хорошо организовать себя помогает заблаговременное планирование. Можно планировать на один день, на целую неделю, на каждые выходные и т.д. Первоначально родителям необходимо помогать детям в этом процессе, постепенно уменьшая свое участие. При этом не рекомендуется: Планировать время без участия ребенка. Даже если ребенок дошкольного или младшего школьного возраста. Для эффективной тренировки самоорганизации необходимо, чтобы сам ученик принимал участие в планировании, выражал свои пожелания, вносил уточнения в график и пр. В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченном пла

Возлагать эту задачу полностью на ребенка. На первоначальном этапе необходим контроль со стороны родителей, даже если речь идет о подростке. Но не следует нужно занимать позицию директора, полностью забраковывать составленный вашим ребенком график и пр. Родители просто проверяют реалистичность планирования, присутствие в плане всех необходимых дел, вносят свои предложения при

необходимости. Важно, чтобы более 60% намеченных планов было осуществлено. Школьникам младшего возраста понадобится для этого контроль и напоминания родителей. Это связано с тем, что у детей 6-10 лет еще недостаточно сформировано чувство ответственности, очень часто они могут просто забыть о времени, заигравшись с друзьями. Для подростков и старших школьников будет достаточным интерес родителей к тому, как идут дела. Контроль при этом минимальный или отсутствует вовсе. При необходимости в планы можно и нужно вносить изменения. Для планирования можно использовать традиционные ежедневники или специальные программы и приложения. Крайние сроки Для эффективного выполнения работы или проекта (написание реферата, подготовка доклада, создание презентации и пр.) хорошим способом является определение крайнего срока сдачи. Для стимулирования деятельности можно визуализировать эту дату (например, выделить на настенном календаре) или выставить напоминания на гаджете.

Организация досуга

Обилие свободного времени, не заполненного никакой деятельностью, ведет к чрезмерному расслаблению и ухудшению навыков самоорганизации. Избежать этого позволит заблаговременное составление списка занятий на досуге. Процесс его создания можно разделить на три этапа: Обдумывание. Ребенку дается задание подумать, что он может делать в свободное от всего время. Школьник письменно перечисляет варианты.

Дополнение

После того как ребенок перечислил все варианты, пришедшие ему в голову, родители предлагают другие интересные способы времяпрепровождения. Это могут быть любые занятия, способные заинтересовать ученика: чтение книг, посещение кружков и секций, посещение выставок или мастер-классов и т.д.

Составление единого списка. И, наконец, из всех подходящих вариантов составляется единый перечень. Впоследствии его можно дополнять и расширять.

Баланс между работой и досугом

Если вы хотите привить своему ребенку навык самоорганизации, то это абсолютно не означает, что нужно загрузить полезной деятельностью каждый миг его жизни. Нужно соблюдать строгий баланс между различными обязанностями школьника (по учебе, по дому и т.д.) и досугом. У ребенка должно быть достаточно времени для желаемых занятий, однако оно должно быть строго определено: 3 часа после выполнения д/з, все воскресенье при условии выполнения всех необходимых заданий по учебе и т.д.

Порядок и пример

Собственный пример, а также порядок в доме отлично способствуют развитию навыков самоорганизации. При этом родителям необязательно планировать каждый свой шаг или соблюдать в доме стерильную чистоту, но рекомендуется: выполнять обещания данные ребенку и требовать соблюдения обещаний с его стороны. Следовать большинству намеченных планов. Грамотно организовывать досуг. Соблюдать порядок на рабочем месте: разбирать бумаги, не оставлять вещи на рабочем столе и т.д.

Самоорганизация - высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к

самоорганизации времени жизни у детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться.

Итак, подведем краткий итог: **развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.**

Использованная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб, пособие для студ. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 672 с.
2. . Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция.- Барнаул, 2014. – 100 с.
- 3. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ.
4. Фоминова А.Н. «Жизнестойкость личности»: МПГУ, Прометей; М.; 2012.- 121 с.
5. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во МПО «МОДЕК», 2006. – 768 с.
6. .Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков Издательство: Академический проект, Гаудеамус. 2013. -336 с