



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»  
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71

Краевой методический семинар  
для классных руководителей,  
учителей-предметников основного и  
среднего уровня образования  
обучающихся образовательных  
организаций Ставропольского края

«Развитие жизнестойкости  
у детей и подростков»



23.04.2024 г.

Выступление на краевом  
методическом семинаре

## Факторы, содействующие формированию жизнестойкости у детей и подростков.

Докладчик:  
**Лабер Светлана Борисовна,**  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
ГБОУ ЦППРК «РостОК» г. Буденновска,  
руководитель РМО педагогов-психологов БМО

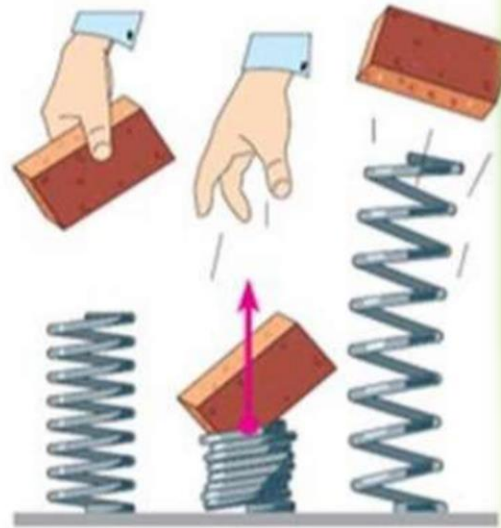
# Жизнеспособность / Устойчивость / Resilience

- От лат. *resilire*

из физики упругих деформаций

Способность тела после снятия деформирующего воздействия возвращаться в первоначальное состояние

- Словарь: ... как не подверженный колебаниям, стойкий, твердый, крепкий, не шаткий



«...Жизнестойкость следует рассматривать как *системное психологическое свойство*, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности...»

С.А. Богомаз (2008)

■ **Жизнеспособность**  
(*resilience*)

невосприимчивость  
к вредным  
воздействиям  
(Лактионова, Махнач,  
2008)

■ **Жизнестойкость**  
(*hardiness*)

система убеждений  
о себе, мире,  
отношениях с ним;  
выступает как  
личностная диспозиция  
(Мадди)

**Стальная кукла / Невалёшка**



- позитивный исход, несмотря на факторы риска
- компетентное функционирование в ситуации острых и хронических стрессоров
- восстановление от травмы.



## 3 компонента жизнестойкости:



1) **Включенность** : принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.

2) **Контроль**: субъект контроля действует, ощущая себя способным совладать с трудностями и противостоять негативным жизненным событиям.

3) **Вызов**: опасность воспринимается как сложная задача, ведущая к новому витку жизни, провоцирующая личностный рост и развитие.

## Факторы развития и становления жизнеспособности

- Биологические, психологические, наследственные
- Внешние
- Факторы риска – факторы, повышающие вероятность того, что человек столкнется с трудностями в детстве или на протяжении своей жизни.
- Факторы защиты – это особые признаки или ситуации, которые запускают процесс жизнестойкости.



# Модель Ф. Хоровиц

	Устойчивость ребенка	Уязвимость ребенка
Наличие «содействия» окружающей среды	+	
Отсутствие «содействия» окружающей среды		-

## Структура жизнеспособности (Э. Вернер и Р. Смит)

Авторы выделили 4 фактора, определяющих различия между детьми группы риска, которые сумели успешно адаптироваться и теми, которые адаптироваться не смогли:

- 1) активное решение проблем;
- 2) способность воспринять травмирующие обстоятельства конструктивно;
- 3) способность стимулировать позитивное взаимодействие с другими;
- 4) способность принять и увидеть значимость событий посредством веры.

# Экспресс-диагностика

## Модель жизнеспособности Э.Гротберг

<b>У меня есть</b>	<b>Я являюсь</b>	<b>Я могу</b>
Доверительные отношения	Привлекательным	Общаться
Правила дома	Любящим	Решать проблемы
Образцы для подражания (ролевые модели)	Обладающим чувством собственного достоинства	Управлять своими чувствами
Поощрение самостоятельности	Независимым и ответственным	Оценивать свой характер и характер других
Доступ к услугам учреждений, служб и организаций	Исполненным надежды, веры, доверия	Искать доверительные отношения



# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

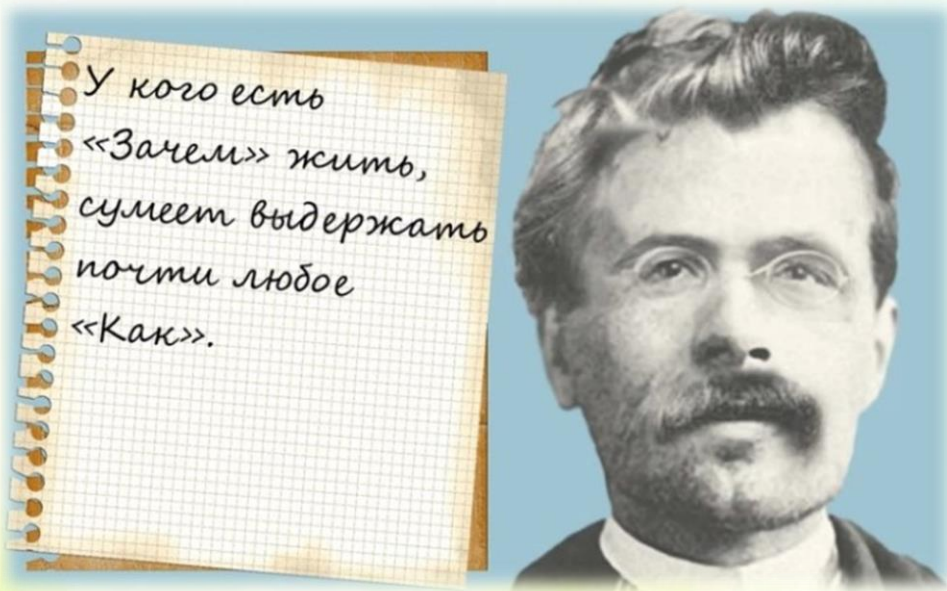




**MINDFULNESS** – осознанность, полнота внимания к опыту  
текущего мгновения

**Осознанность** – способность управлять вниманием, устойчиво удерживать концентрацию на решаемой задаче, на ежесекундно изменяющемся потоке внутреннего и внешнего опыта

**Осознанность** – ключевая мета-компетенция лидера, позволяющая вовремя фиксировать необходимость и сам ход изменений, гибко, нешаблонно реагировать на вызовы, принимать незапрограммированные решения в условиях высокой неопределенности, управлять своим состоянием в условиях стресса.

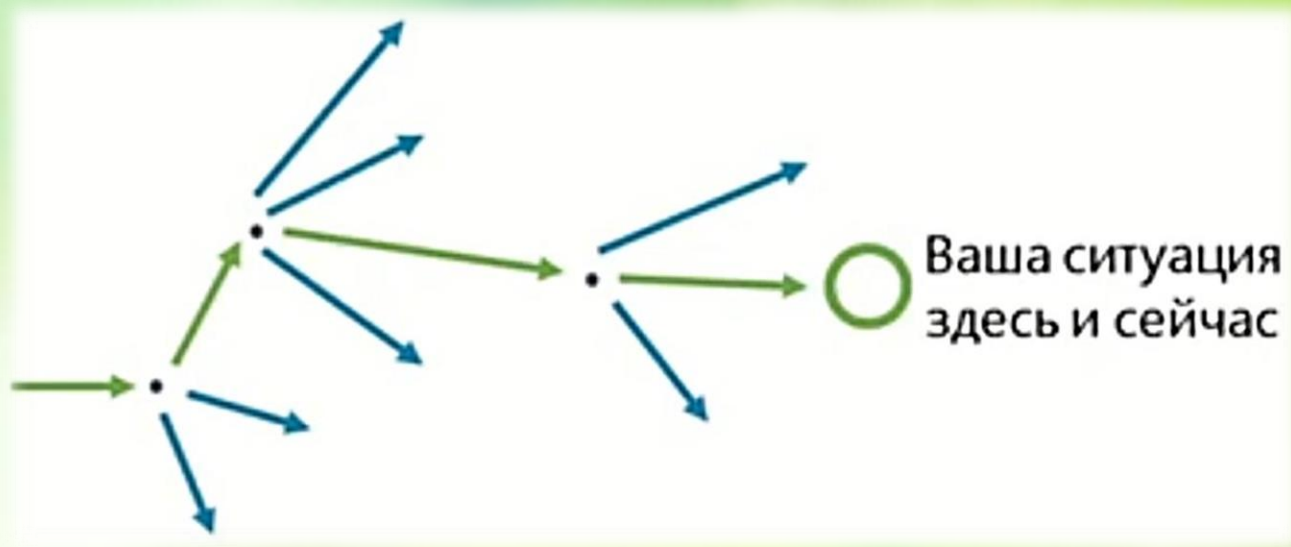


Успеха, как и счастья, нельзя добиваться. Он приходит потом, только как незапланированный результат преданности делу, более значительному, чем ты сам.

Виктор Франкл



# Гибкость поведения





автономия воли



решительность



целеустремленность



самообладание

**ПЕНТАБАЗИС  
ВОЛИ**



терпение

## РЕЖИМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ

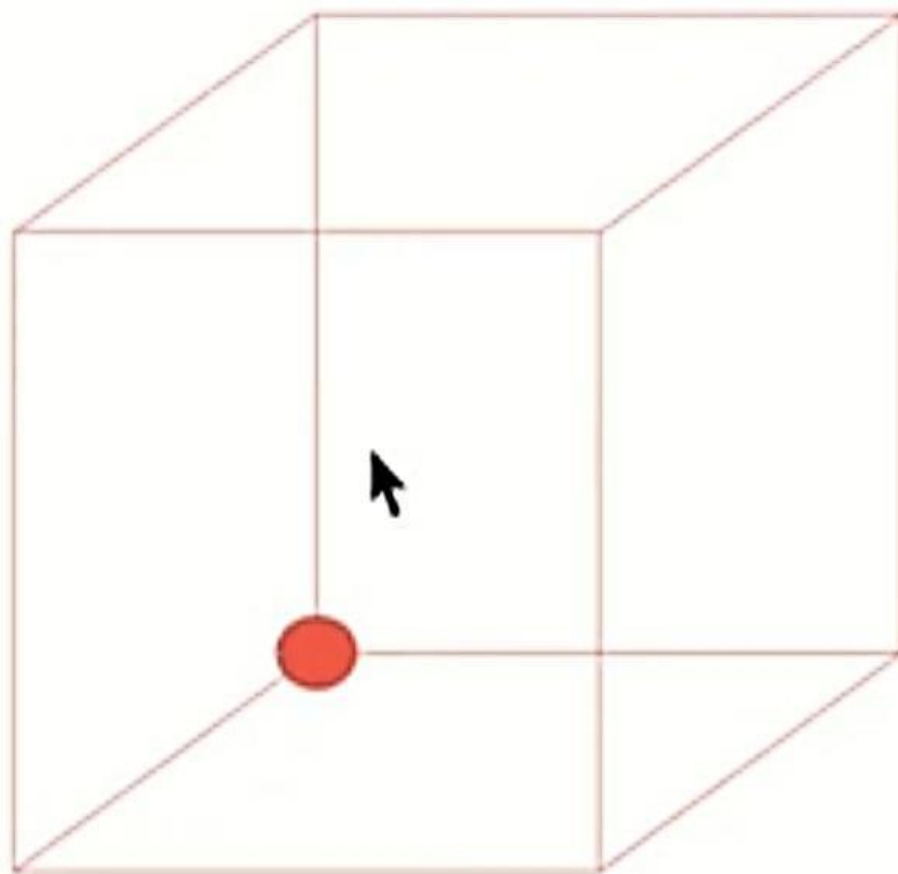
### «АВТОПИЛОТ»

- Смутно, или частично осознанию внутренний и внешний опыт
- Внимание ускользает, долго не удерживаясь на произвольно выбранном объекте
- Ум блуждает в прошлом, будущем или грезах
- Вниманием кто-то владеет без моей воли, и этот факт не осознается

### ОСОЗНАННОЕ ПРИСУТВИЕ

- Непрерывно в курсе потока внутреннего и внешнего опыта
- Внимание длительно удерживается на произвольно выбранном объекте, несмотря на помехи
- Тотальное присутствие в настоящем
- Автономность внимания и воли

Установки определяют наше видение реальности и реакцию на события



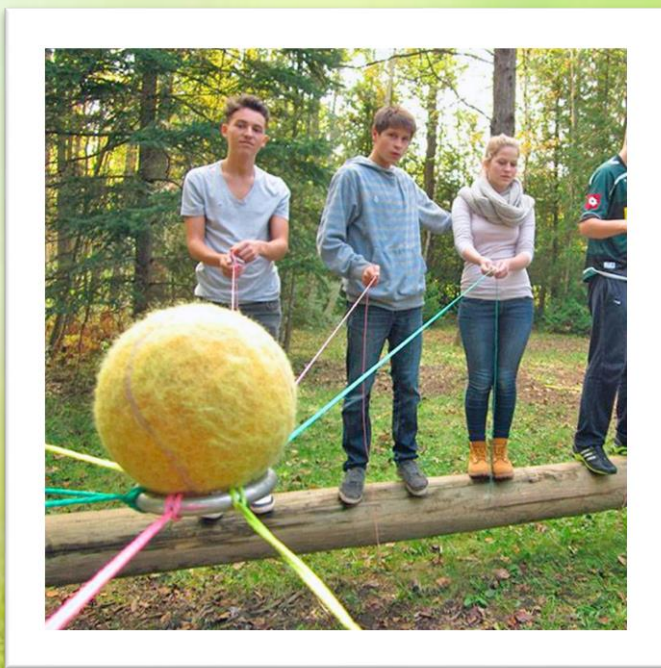


## СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

- честность;
- решительность;
- честолюбие;
- покой;
- отвага;
- удовлетворенность;
- искренность;
- популярность;
- контроль;
- азарт;
- щедрость;
- стойкость;
- долг;
- развлечение;
- гармония;
- прагматизм;
- дисциплинированность;
- приключение;
- уверенность;
- простота;
- осведомленность;
- постоянство;
- смирение;
- сила;
- точность;
- внятность;
- гибкость;
- традиционность;
- шарм;
- уравновешенность;
- юмор;
- надежность;
- преданность;
- упрямство;
- ум;
- креативность;
- верность;
- независимость;
- спонтанность;
- мудрость;
- сострадание;
- доброта;
- открытие;
- достоинство;
- долголетие;
- добросовестность;
- экономия;
- энергичность;
- оптимизм;
- многосторонность;
- богатство;
- организованность;
- сотрудничество;
- выносливость;
- оригинальность;
- равенство.



**"Стоп!  
Подумай!  
Действуй!"**





*«Трудные времена  
рождают сильных людей.*

*Сильные люди создают  
хорошие времена.*

*Хорошие времена  
рождают слабых людей.*

*Слабые люди создают  
трудные времена»*

**Платон**