**Формирование жизнестойкости у детей и подростков.**

**Беседа для родителей.**

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, её адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.
 Жизнестойкость активно проявляется во всех процессах жизнедеятельности. Низкий уровень жизнестойкости в кризисной ситуации может спровоцировать суицидальное поведение. Без специальных педагогических воздействий (школы, семьи, среды) процесс формирования жизнестойкости протекает медленно, не удовлетворяя потребности в первичной профилактике суицидального поведения.

Все выявленные компоненты жизнестойкости успешно поддаются психолого-педагогическому воздействию, как со стороны педагогов, родителей, так и со стороны самих подростков.

Эффективность педагогической профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости зависит от соблюдения следующих условий: педагогические диагностика и профилактика суицидального поведения не должны провоцировать антивитальные переживания у подростка; необходимо организовать образовательную среду взаимоподдержки и внимания учащихся, родителей и педагогов друг к другу; педагогическая деятельность должна быть направлена на обучение детей рефлексии своего поведения в трудных жизненных ситуациях и использованию опыта преодоления экстремальных обстоятельств, их обращения в личностноесаморазвитие; структура жизнестойкости и программы профилактических педагогических действий должны взаимно соответствовать и в каждом превентивном педагогическом действии должны быть отражены все структурные элементы жизнестойкости при доминировании одного из них.

Суицидальное поведение есть последовательная совокупность следующих этапов: сначала, под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, у потенциального суицидента возникают антивитальные переживания, затем формируются пассивные суицидальные мысли, далее возникают суицидальные замыслы или активные суицидальные мысли, потом возникают суицидальные намерения. Затем следует суицидальная попытка, часто при ее незавершенности предпринимается новая.

Первичная профилактика суицидального поведения характеризуется ее направленностью на воспитание личности, способной адекватно реагировать на жизненные трудности, превращать их в ситуации саморазвития; то есть воспитание жизнеспособной и жизнестойкой личности. Из этого следует, что первичная профилактика может быть только педагогической.
Сравнение характеристик суицидально предрасположенной и жизнестойкой личности продемонстрировало их симметричность: патология смысловой регуляции - оптимальная смысловая регуляция, низкий уровень развитости волевых качеств - высокий уровень развитости волевых качеств, недостаточная социальная компетентность; деструкции когнитивных структур; неполноценность ориентировки в реальной ситуации - развитая социальная компетентность; норма развития когнитивных структур; полноценность ориентировки в реальной ситуации, неадекватность самооценки - адекватность самооценки, неблагополучие коммуникативной сферы - благополучие коммуникативной сферы, инфантильность - самостоятельность, непереносимость фрустрации - устойчивость к фрустрации. Сравнительный анализ позволил выделить компоненты жизнестойкости. Таким образом, мы пришли к выводу, что жизнестойкость личности — это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. В структуру жизнестойкости входят: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения. Эти компоненты вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов, средств формирования и коррекции каждой из перечисленных составляющих жизнестойкости, однако формирование жизнестойкости как целостной интегральной характеристики личности в педагогическом процессе не рассматривалось. Был разработан комплекс методик, диагностирующих и формирующих компоненты жизнестойкости.

К ослаблению жизнестойкости могут привести присутствие в жизни подростков спектра сложных жизненных ситуаций: уход из жизни близких, тяжелые болезни близких и/или самих респондентов, неоказание помощи в критических ситуациях, несправедливость или безразличие со стороны взрослых, смерть любимых домашних животных, тяжелые материальные условия, ситуации, связанные с кардинальным изменением физической и социальной среды, в частности эмиграция за рубеж и т.д. Среди радостных «значительных» событий часто подростки отмечают рождение в семье ребенка (брата, сестры), успешное окончание учебы, путешествия, улучшение финансового статуса семьи, встречи со значимыми людьми, обретение друзей, получение подарков, о которых долго мечтали,
Подросткам с высокими показателями жизнестойкости свойственна уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем, потому как убеждены – в происходящем всегда есть нечто стоящее и интересное для личности (ресурсы развития). Развитый компонент вовлеченности обеспечивает неравнодушие и удовольствие от собственной деятельности. «Присутствие» внутри ситуации побуждает их делать самостоятельный выбор, что проявляется либо в переоценке ситуации, либо в стремлении стать творцами и активно влиять на результат происходящего вне зависимости от успеха и силы собственного влияния.

Обращает на себя внимание то, что подросткам с низкими показателями жизнестойкости свойственно испытывать отчужденность. Отсутствие убежденности, что происходящее предстает как пространство выбора и возможностей развития порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Для этой группы характерна как неуверенность в выборе деятельности, так и отсутствие чувства собственной предназначенности. Подростки мало рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, не склонные идти на риск и узнавать новое, а скорее стремятся к простому комфорту и безопасности, потому что новое для них может нести в себе элемент угрозы.

Жизнестойкость формируется в осмыслении подростками собственного предназначения в жизни, организация жизнедеятельности подростков должна строиться на следующих основаниях:

- предоставление подросткам возможности выбора;

- педагогически целесообразная поддержка самостоятельных и коллективных решений подростков;

- создание ситуации успеха (личного и коллективного), атмосферы сопереживания, сопричастности и совместного участия в деятельности;

- предпочтение форм деятельности, требующих от детей максимального участия тем формам, где дети наблюдают за происходящим;

- акцент на высокое качество содержания и ценностно-смысловые основания деятельности (воспитательный потенциал);

- преемственность содержания и форм деятельности (т.е., соблюдение логики перехода содержания из одной формы в другую).