Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Краснодарского края

«Краснодарский гуманитарно-технологический колледж»

**Рекомендации психолога кураторам групп и воспитателям общежития направленные на формирование жизнестойкости подростка.**

**Педагог-психолог ГАПОУ КК КГТК**

**Головушкина И.В.**

Краснодар 2023г.

**Формирование жизнестойкости детей и подростков**

     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 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.

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.

***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

***Положительно на формирование жизнестойких убеждений влияет:***

* 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

       Жизнестойость 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.

1. 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 к внезапным изменениям 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.

       Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки, и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации

      Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный дня 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.

       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, угрюмость, 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.

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

      Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

      Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например, «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? …». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

**Прислушаемся к советам своих детей!**

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть,

 И лучше проводить меня, чем указать мне путь.

 Глаза умнее слуха – поймут всё без труда.

 Слова порой запутаны, пример же – никогда.

 Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провёл.

 Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ.

 И если все мне рассказать, я выучу урок.

 Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.

 Должно быть, можно верить и умным словесам,

 Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

 Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет,

 Зато пойму, как ты живешь: по правде, или нет»

**Желаем успехов в работе!**

Социально-психологическая служба ГАПОУ КК КГТК