



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха
"Средняя общеобразовательная школа
№16 имени Героя Советского Союза
Серезникова А.И."



**МУНИЦИПАЛЬНАЯ СТАЖИРОВОЧНАЯ ПЛОЩАДКА
«Формирование витального (самосохранительного)
поведения обучающихся в рамках внеурочной деятельности»**

*Базовой идеей программы является признание
приоритета личного опыта подростка в формировании
ценности здоровья
и выработки механизмов самосохранения*

Базовой идеей программы формирования витального поведения детей и подростков является признание приоритета личного опыта подростка в формировании ценности здоровья и выработки механизмов самосохранения.



«Витагенное обучение – обучение, основанное на актуализации (востребовании) жизненного опыта личности, ее интеллектуально-психологического потенциала в образовательных целях. Жизненный опыт - это витагенная информация, которая стала достоянием личности, отложенная в резервах долговременной памяти, находящаяся в состоянии постоянной готовности к актуализации в адекватных ситуациях. Она представляет собой сплав мыслей, чувств, поступков, пережитых человеком и представляющих для него самодостаточную ценность. Жизненный опыт связан с памятью разума, памятью чувств, памятью поведения. Ключевое слово в этом определении – прожито».

А.С. Белкин .Технология витагенного образования.

Витальное поведение – поведение, направленное на формирование определённого образа, стиля жизни, позволяющего в наибольшей степени удовлетворять витальные (жизненно необходимые) потребности; самосохранительное поведение.

Антивитальное поведение – поведение, направленное против биологических потребностей человека; саморазрушающее поведение

Витальные потребности:

Самосохранение

Физическая целостность

Самовоспроизводство

Способность к
продолжению рода

Самоподдержание

Сохранение функциональной
целостности и
работоспособности

Условия сохранения жизнеспособности-удовлетворение потребности в

- информации
- эмоциях
- приятных ощущениях

Проявления авитальной активности:

- Синдром ожидания
- Усталость от жизни
- Нежелание жить

Профилактика: формирование жизнестойкости (противостояние сложным жизненным ситуациям при сохранении внутренней сбалансированности – С. Мадди).

Компоненты жизнестойкости:

- Вовлечённость (+ удовольствие от деятельности)
- Контроль (+ влияние на результат)
- Принятие риска (+ понимание пользы знаний, извлекаемых из опыта)

Важнейший фактор формирования витального поведения: осознание и оценка жизненного опыта, получаемого в повседневной жизни и деятельности, во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

«Жизнестойкость – система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которая позволяет человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации»

Д. Леонтьев

Жизнестойкость - внутренний ресурс, ключевая личностная переменная, опосредующая влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость как характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.

Вовлечённость

- Что это? Мне интересно!*
- Хочу попробовать!*
- Я делаю! У меня получается!*

Контроль

- Как это сделать? Попробую!*
- Не получилось. Как исправить?*
- Получилось! Я – молодец!*

Принятие риска

- Смогу ли я? Попробую!*
- Не получится, попробую по-другому.*
- Получилось! Не стоило бояться!*

Сформированная жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессом и восприятия его как менее значимого.

В подростковом возрасте проблемные ситуации связаны с фрустрацией (невозможностью удовлетворения) шести основных потребностей:

- физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков;
- потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе;
- потребности в независимости от семьи;
- потребности в привязанности;
- потребности в успехе;
- потребности в развитии собственного Я.



Особенность возраста: эмоциональное разрешение проблем

Задача возраста: формирование совладающего поведения (копинг-стратегий)

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций подростками:

- совладание по активному типу, или жизнестойкое совладание (С. Мадди)
- совладание по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в стремлении к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных ситуаций (М.А.Одинцова).

*Если мы решимся на самопознание,
то преодолеем свои страхи и изменим свою судьбу.*

Ролло Мэй

**Диагностика
жизнестойкости**

- Тест жизнестойкости С. Мадди
- Методика «Дождь в сказочной стране» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов)
- Методика «Человек под дождём»
- Методика диагностики оперативной оценки самочувствия активности, настроения(САН).

**Формирование
жизнестойкости**

- **Вовлечённость:** принятие и поддержка (цель: получение удовольствия от собственной деятельности)
- **Контроль:** побуждение к выбору, поддержка инициативы (цель: выбор вида деятельности и образа жизни)
- **Принятие риска:** разнообразие впечатлений, право на ошибку, предложение вариантов (цель: активное усвоение опыта)

Методика «Дождь в сказочной стране».

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов

Цель методики: Выявление способности человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам . Собрать информации о потребности в безопасности и защите, самоуважении, самоактуализации и личностного совершенствования.

Инструкция: «Вам предлагается нарисовать дождь в сказочной стране». Время выполнения задания: 20-25 минут.

После выполнения рисунка респондентам предлагаются следующие вопросы для обсуждения:

1. Расскажите об этой сказочной стране. Что там сейчас происходит?
2. Как относятся к дождю жители сказочной страны?
3. Что дает дождь жителям сказочной страны?
4. Что там произойдет после того, как дождь закончится?
5. Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь...».



Подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации» (качественной перестройки), дающей основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости. Именно этот возрастной период является благоприятным для формирования компонентов жизнестойкости.

А.Г. Асмолов

Семейные условия формирования жизнестойкости:

- принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей;
- поддержка инициативы ребенка;
- богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Программа формирования жизнестойкости как компонента личности подростка состоит из трёх блоков:

1. информационного;
2. тренинга решений трудных жизненных ситуаций
(проблеморазрешающего поведение);
3. занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Волонтерский проект «СТОП агрессия»



Давайте не разрушим, а построим!
Давайте не разделим, а удвоим!
Все вместе на агрессию - с протестом...
Добро на воле, злоба — под арестом...

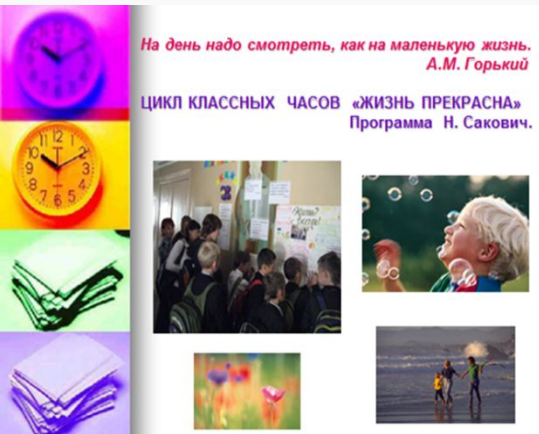
Памятка для учащихся

Памятка для родителей

Памятка для педагогов

На день надо смотреть, как на маленькую жизнь.
А.М. Горький

ЦИКЛ КЛАССНЫХ ЧАСОВ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»
Программа Н. Сакович.



Школьный кино клуб «Поговорим о главном»

У кино — две функции: отображать окружающую реальность и создавать новую.
З. Кракауэр

Кинотерапия - это

- Формирование мировоззрения
- Анализ опыта других людей

Кинотерапия помогает

- Снять стресс
- Отрапортовать эмоции

С помощью кинотерапии можно

- Проставить себя в разных ситуациях
- Переосмыслить свои и чужие проблемы

Кино — это некая форма общественного откровения.
Ф. Бондарчук

Вовлечённость:
«+» Удовольствие от
деятельности
«-» Отстранённость

Контроль:
«+» Влияние на
происходящее
«-» Беспомощность

**Цель
Форма
проведения**

Принятие риска:
«+» Приобретение опыта
«-» Пассивность

Формирование УУД:
«+» Происходит
«-» Не происходит



«Мужество быть – это мужество быть собой плюс мужество быть частью мира. Если «мужество быть» исчезнет, на его месте остаётся отчаяние.»

Пауль Тиллих

ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

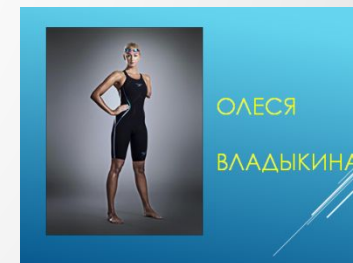
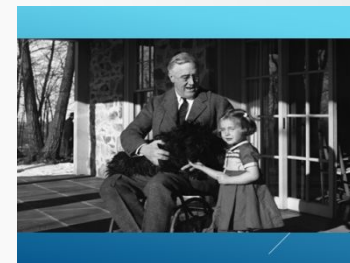
СИЛЫ ЖИТЬ

УЧИТЕЛЬ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ МБОУ «ШКОЛА № 15»,
КАНД. ПЕД. НАУК А.Д. ХАРЧЕНКО



Человек выдержит любое «как»,
если знает, зачем.

Ницше



Техники формирования жизнестойкости (по Мадди)

- **Реконструкция ситуаций.** Используем воображение: представляем стрессовые ситуации, которые должны быть разрешены. Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек совершает при решении конфликта, как стоит поступать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воссоздании стрессовых обстоятельств человек может самостоятельно найти пути решения, увидеть их последствия, как худший, так и лучший вариант развития событий.
- **Фокусировка.** Эта техника используется, когда невозможно прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и плохо осознаваемые эмоциональные реакции. Техника позволяет найти и выявить их. С помощью фокусировки вы можете научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать открывшиеся возможности для собственной пользы.
- **Компенсаторное самосовершенствование.** Акцентирование внимания на другой ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельств невозможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Разрешение второй стрессовой ситуации даст стимул обратить внимание на то, что можно изменить в первой.



НАС ДВА УМА – ОДИН ДУМАЕТ, ДРУГОЙ ЧУВСТВУЕТ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ЭТО БАЛАНС МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И РАЗУМОМ

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Колесо эмоций Роберта Плутчика

Формирование эмоций:

- аффективно-поведенческие реакции
- базовые эмоции
- сложные эмоции

$$A \times B = C,$$

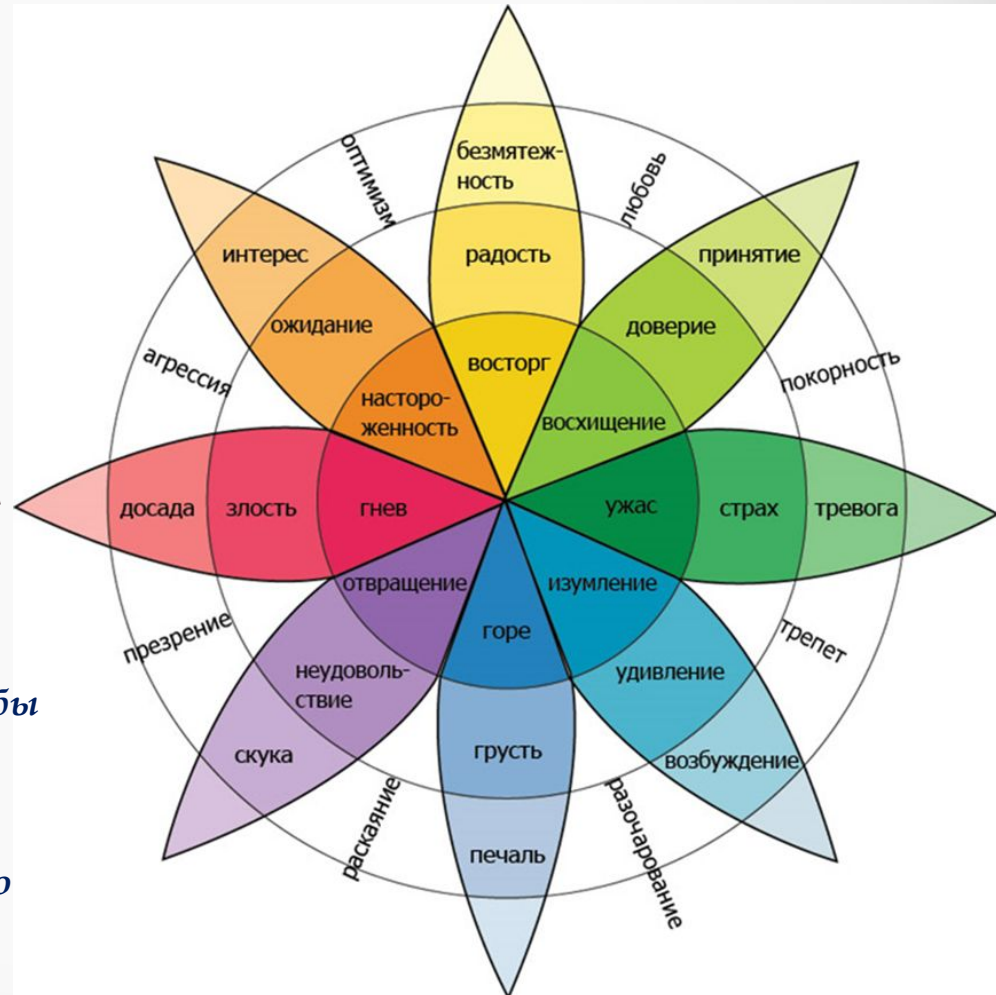
где А – активирующее событие,

В – наши взгляды и верования об устройстве мира

С – следствия

(сложная эмоция)

«Люди, которые не могут установить хотя бы относительный контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить». Д. Гоулман



Литература:

- Сальваторе Мадди «Теории личности. Сравнительный анализ»
- Пауль Тиллих «Мужество жить»
- Ролло Мэй «Отважившийся жить»
- Гордон Олпорт «Становление личности»
- Дмитрий Леонтьев «Психология смысла»,
«Психология выбора»



Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления.
Ричард Бах.

Начало счастья кроется в осознании, что оно возможно.

Джордж Сантаяна

Притча

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности,
чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне
проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы,
чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать...
А жизнь дала мне препятствия,
чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей,
которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того,
чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

