



Способы формирования жизнестойкости и позитивного мышления у обучающихся в урочной и внеурочной деятельности

кафедра психологии ГБОУ
ККИДПО Рыженко С.К.

Макро и микросоциальные факторы влияющие на развитие антивитаьных переживаний, агрессии и аутоагрессии

• Социум

- Размытость, нечеткость границ дозволенного и недозволенного, смещение ценностных ориентиров в обществе
- Отсутствие примеров для подражания.
- Рост агрессии, враждебности, преступности
- Пассивность личности, вызванная информатизацией

• Семья

- Прерванность передачи нравственных ценностей, смещение с воспитания ребенка на его обеспечение
- Обесценивающая позиция родителей к внешним событиям
- Рост внутрисемейной агрессии (различные формы насилия)

• Личность

- Размытость границ «Я», что Я из себя представляю, кто Я в этой семье, в этом обществе.
- Размытость будущего..
- Экранная зависимость, отсутствие самореализации в продуктивной деятельности
- Рост агрессивных и аутоагрессивных форм поведения



Общая Профилактика суицидального поведения скрыта и органично вписана в образовательный процесс

**Её миссия - ослабление и
устранение социальных и психологических
предпосылок, способствующих формированию
суицидального поведения и суицидогенной
обстановки в коллективах**

Основные направления общей профилактики суицидов

- * **Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников:** профилактика и коррекция страхов, школьной тревожности, школьной дезадаптации, развитие универсальных учебных действий, обеспечивающих успешность обучения, творческих способностей.
- * **Развитие жизнестойкости:** навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции ; самоконтроля; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни, формирование основ медиаграмотности; формирование психологической защиты от влияния Интернет-пространства и социальных сетей.
- * **Духовно-нравственное развитие :** развитие духовных интересов, знакомство подростков с культурными формами проведения досуга, обучение основам религиозной культуры и светской этики, развитие читательских интересов, умения оценивать свои и чужие поступки и поведение других людей с точки зрения морально-нравственных норм.
- * **Включение подростков в социально значимую деятельность, позитивное общение:** развитие социального интеллекта через внеурочную деятельность, развитие коммуникативных навыков, умения бесконфликтно решать спорные вопросы; формирование профессиональных интересов и самоопределения через профессиональные пробы.

на разных ступенях образовательного процесса, задачи общей профилактики суицидального поведения обучающихся различны

- * Начальная школа – диагностика и коррекция нарушений в развитии и воспитании ребенка, профилактика страхов и тревог, обеспечение беспроблемной адаптации к школе, развитие познавательной и учебной мотивации, самостоятельности и самоорганизации.
- * Основная школа – адаптация к новым условиям обучения, поддержка в личностном и ценностно-смысловом самоопределении, социализации, формирование жизненных навыков, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика девиантного поведения.
- * Старшая школа – помощь в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, поддержка в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни). Формирование ценности жизни, достижение личной идентичности, развитие временной перспективы старшеклассников, способности к целеполаганию, развитие психосоциальной компетентности.

На всех этапах обучения

- * создание психологически безопасной образовательной среды, которая включает :
 - * 1. защищенность от психологического насилия;
 - * 2. референтную значимость окружения;
 - * 3. удовлетворенность в личностно-доверительном общении.

Требования к профилактике суицидального поведения в условиях образовательного учреждения

1. Содержание диагностического и профилактического материала не должно носить «агитационный» характер.
2. Методика выявления суицидальной предрасположенности должна разрабатываться с учетом психологических, гендерных и возрастных особенностей детей, подростков, молодежи.
3. Одним из условий разработки методики диагностики и профилактики должно быть понимание того, что суицидальное поведение формируется под воздействием двух видов факторов: социопсихологические особенности личности и неблагоприятная жизненная среда.

**Жизнестойкость
личности – способность
личности не только
противостоять внешним
психотравмирующим,
стрессовым условиям и
обстоятельствам, но и
превращать их ситуации
собственного развития**

Характеристики «суицидальной» личности

Характеристики жизнестойкой личности

Низкий уровень развитости волевых качеств: слабый самоконтроль, неразвитые навыки целедостижения

Высокий уровень развитости волевых качеств

Патология смысловой регуляции: деформация мотивации и целеполагания; структурная упрощенность смысловой сферы; искаженность представлений о смысле жизни, обедненность целевой структуры деятельности; неустойчивость ценностей и целей в жизни; сниженный контроль по отношению к собственной жизни

Оптимальная смысловая регуляция

Позитивное мышление

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

Существует три основных варианта ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ:

1. **Позитивное убеждение.** Аффирмации - убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения).

2. **Позитивный настрой** - это внутренний само-настрой или вера, что у меня получится, что я смогу.

3. Собственно **позитивное мышление** (позитивное восприятие).

Это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе.

Позитивное восприятие внешнего и внутреннего миров, с нашей жизненной позицией, с нашим взглядом на мир, или если написать иначе то наша "картой" мира.

Пример таблицы по работе с

ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Негативные фразы	Позитивные фразы
1. Я не смогу встретиться с тобой завтра.	1. Я смогу встретиться с тобой через день.
2. Я не знаю, есть ли сейчас эта книга у меня.	2. Я обязательно посмотрю, есть ли нужная тебе книга у меня дома.
3. Марина такая бестолковая, ничего сама не может сделать!	3. Чтобы у Марины получилось, нужно делать вместе с ней.
4. Я сегодня заболел и прийти не смогу.	4. Сегодня я выздоравливаю, приду, когда выздоровею.
5. Не смогу я пробежать 10 километров.	5. Могу пробежать если нужно 2 – 3 километра, или пройти 10.
6. У Андрея руки все грязные.	7. У Андрея руки в торте.

Самоэффективность – вера в успех



Будет ли стрессовая ситуация стимулировать попытки овладения ею, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться?

Альберт Бандура

1. Наличие более или менее широкого репертуара навыков поведения.
2. Опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми (физическое или символическое следование модели).
3. Высказываемые другими убеждения — вербальное подкрепление или наказание.
4. Физическое, психологическое, эмоциональное состояние (человек всегда тем или иным способом оценивает свое эмоциональное состояние: страх, спокойствие, возбуждение в конфликтных ситуациях — и это влияет на оценку собственных поведенческих способностей).

Выученная беспомощность – отражается степень веры в свои силы

Формируется к 8 годам и характеризуется проявлением дефицита в трех областях.

- 1) Мотивационный дефицит проявляется в неспособности действовать, активно вмешиваясь в ситуацию.
- 2) Когнитивный — в неспособности обучаться тому, что в аналогичных ситуациях действие может оказаться вполне эффективным.
- 3) Эмоциональный — в подавленном или даже депрессивном состоянии, возникающем из-за бесплодности собственных действий.

Когда вместо самоэффективности растёт выученная беспомощность

- * обиды, наносимые родителями, учителями и воспитателями детских учреждений, смерть любимого человека и животного, серьезная болезнь, развод родителей или скандалы;
- * опыт наблюдения беспомощных людей (например, телевизионные сюжеты о беззащитных жертвах);
- * отсутствие самостоятельности, готовность родителей все делать вместо ребенка;

Все наверняка помнят себя маленькими, когда хотелось что-то сделать самому. Глядя на наши неуклюжие попытки, взрослые, вместо того чтобы помочь, показать как надо, недовольно ворчали, пресекали наши самостоятельные действия. Давая по рукам, они отбирали у нас возможность получать удовольствие от сознания чего-то своего. За нас услужливо убирали игрушки, постель, одевали и обували, выполняли любую работу, лишь бы мы не занимали их драгоценное время. И постепенно мы понимали: не стоит напрягаться, чтобы лишний раз услышать, что мы делаем все не так, как надо.

- * неправильное оценивание формирует мотивацию избегания неудач.

Русский национальный характер

- * Жизнестойкость
- * Простота
- * Ответственность
- * Щедрость
- * Жизнерадостность
- * Смелость
- * Выдержка
- * Терпение
- * Сметливость
- * Мудрость
- * Бескорыстие
- * Любовь к Родине

Занятия спортом

- * В здоровом теле здоровый дух !
- * Волевые усилия и победа!
- * Регулярные пробежки повышают жизнестойкость организма, так как бег трусцой улучшает ток крови и насыщение мышечных тканей кислородом.

Программа «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов (автор-составитель С.В. Книжникова)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

- * Личные психологические зоны риска подростка
- * Возрастные особенности как факторы риска
- * Психологические признаки опасности

ТРЕНИНГ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

- * Самопрезентация и организация группы
- * Вопросы-ответы
- * Ассоциации в парах
- * Мои проблемы
- * «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания»
- * «Я могу уверенно ответить»
- * Я не такой, как все, и все мы разные»
- * «Стоп! Подумай! Действуй!»
- * Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха
- * Основы саморегуляции
- * Программа защиты от стресса

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ

- * Главные цели и определение временных границ
- * Оценка ресурсов и препятствий
- * Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях
- * Как преодолевать тревогу
- * Ценить настоящее
- * Жизнь по собственному выбору

Способы формирования жизнестойкости и позитивного мышления в школе

- * Тренинги коммуникативных умений и уверенности в себе
- * Занятие «Развитие рефлексивных способностей»
- * Занятия «Техника жизненного анализа», «Прошлое, настоящее и будущее»
- * Тренинг социальной компетентности
- * Релаксационный тренинг и тренинг саморегуляции
- * Беседы «Мое поведение в трудной жизненной ситуации»
- * Мини-сочинение на тему «Мои представления о жизнестойком человеке».
- * Встречи с людьми, ярко проявившими жизнестойкие качества.
- * В русле преподаваемых предметов фиксируется внимание школьников на примерах жизнестойкости ученых, спортсменов, деятелей культуры, художественных героев.
- * На уроках физической культуры - упражнения, влияющие на развитие волевых качеств.
- * На уроках ОБЖ - обсуждение вариантов человеческого поведения в экстремальных ситуациях.
- * На уроках ОРКСЭ – духовно-нравственный поиск смысла жизни. Человеческая жизнь как высшая ценность.
- * На уроках литературы - решение моральных дилемм героями, жизненные выборы, поступки и их последствия.

Программа «Семейный разговор»



* Заказывать по эл. адресу:
kaf.psy@kkidppo.ru

Указывать

- * контакты школы
- * контакты педагога-психолога
- * количество экземпляров СД (по количеству подростков 7-9 класс)

Список литературы:

1. « Обучение. Воспитание. Развитие – 2013», (Сочи. 30 сентября – 10 октября 2013) Материалы VII Всероссийского психологического Форума Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2013
2. Психологическая служба как ресурс развития современного образования. Материалы III краевой научно-практической конференции. – Сб.- Краснодар, 2014