

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Институт развития образования Краснодарского края
Кафедра психологии и педагогики

Формирование жизнестойкости учащихся

**(методические рекомендации для педагогов и
родителей)**

Краснодар, 2017

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Возрастные особенности формирования жизнестойкости	6
1.1 Возрастные особенности формирования жизнестойкости в детском возрасте	6
1.2 Возрастные особенности формирования жизнестойкости в подростковом возрасте	10
2. Сущность и специфика технологии педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в общеобразовательной школе	14
3. Примерное содержание деятельности по формированию жизнестойкости детей и подростков	27
3.1 Самоорганизация времени жизни как компонент формирования жизнестойкости личности (материалы для бесед с родителями)	30
Список использованной литературы	

Пояснительная записка

Притча о ценности жизни

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краёв большими камнями. Прюделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили факт-полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

Теперь,- обратился мудрец к ученикам,- я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети - те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

Также и в жизни — если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайтесь внимание, прежде всего, на важные вещи - находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное — лишь песок.

Нестабильность во всех сферах жизнедеятельности современного общества приводит к увеличению стрессогенных источников, негативно складывающихся на психическом состоянии подрастающего поколения – эмоциональное истощение, нахождение на грани резервных возможностей приводит к деструкциям личностного развития. В то же время, каждый возрастной период развития личности определяет жизненные ресурсы, которые позволяют конструктивно справляться с трудностями, но, если ресурсы в нужное время не обнаружить и не развить, они остаются невостребованными.

Основное направление педагогической деятельности общеобразовательной школы является ее профилактическая составляющая, направленная на предупреждение проблем, возникающих у детей и подростков в процессе жизнедеятельности. Сферой ее функционирования

является и открытый социум, и место проживания детей и подростков, где складываются их тесные взаимоотношения с другими людьми и устанавливаются формы общения, где проявляется спектр не только действий положительно направленных, но и противоправных действий, негативных явлений.

В научной литературе определено, что деятельность специалистов системы педагогического сопровождения в открытой образовательной среде становится эффективным средством профилактики различных девиаций, в том числе и суицидальных проявлений в поведении детей и подростков и асоциальных явлений в обществе в целом [14, с. 45].

Системообразующим механизмом реализации деятельности по формированию жизнестойкости учащихся является педагогическое сопровождение образовательного процесса. Цель сопровождения в данном аспекте - создать условия и открыть возможности в рамках объективно данной подростку социально-педагогической среды для активного личностного развития и самореализации.

В современной науке происходит попытка осмысления личностных характеристик, ответственных за адаптацию и конструктивное преодоление жизненных трудностей в различные периоды личностного развития. Выделяется понятие «жизнестойкость» отражающее, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являющееся показателем психологического здоровья человека [9]. Жизнестойкость направляет отношение человека к изменениям, определяет его возможности воспользоваться собственными внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, в результате личность способна справляться с жизненными трудностями.

Жизнестойкость - черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя (Д.А. Леонтьев, 2002);

Жизнестойкость - интегральная способность, лежащая в основе адаптации личности (Л.А. Александрова, 2003);

Жизнестойкость- ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей - на поддержание активности сознания (Е.И.Расказова, 2005).

Проявления жизнестойкости определяются возрастными изменениями, а также социальными факторами: семейным воспитанием, влиянием положительных примеров жизнестойкости значимых взрослых, умением совладать со своим темпераментом и обязательным воспитанием своего характера.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности.

Подрастающему человеку необходимо определить его возможности, помочь в их осмыслении и выборе для себя, формулирование цели, и только потом это приводит к действию в выбранном направлении.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи социальным педагогам, классным руководителям и педагогам-психологам, родителям осуществляющим деятельность по формированию жизнестойкости и активизации личностного потенциала у детей школьного возраста.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование жизнестойкости учащихся, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» [7], является первоочередной задачей специалистов образовательного учреждения. Эффективное решение этой задачи рассматривается в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

1. Возрастные особенности формирования жизнестойкости

1.1 Возрастные особенности формирования жизнестойкости в детском возрасте

Целенаправленная работа педагогического коллектива в рамках формирования жизнестойкости предполагает развитие поведенческих навыков школьников с учетом их возрастных и индивидуально-личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Л. С. Выготский, при рассмотрении *феномена* жизнестойкости и ее развития у ребенка, отмечал значимость оптимального развития его потенциальных возможностей на уровне всех психологических свойств под руководством взрослого. Определяя, что развивается не отдельно ребенок, а целостная система «ребенок – взрослый». Взрослый является посредником между ребенком и совокупностью социокультурных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей исторически развивающейся культуры. Для школьника значение принимают установки в обществе, влияющие на образ взрослости ребенка, система семейных правил и обязанностей, эмоциональная поддержка окружающих [4].

Своевременно полученные навыки формируют привычку справляться со своими эмоциями, уверенность, *установку* на активное взаимодействие с миром, на включение в ситуацию преодоления с уверенностью в возможности их преодоления.

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны с социальными факторами: *семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойких взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитание своего характера.*

Детский возраст обладает оптимальными возможностями для развития феномена жизнестойкости. В младшем школьном возрасте существенной чертой «можно было бы назвать начало дифференциации внутренней и

внешней стороны личности ребенка». В этом возрасте «мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», то есть у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях», отмечает Л. С. Выготский [4].

Отмечается, что периодом, когда впервые ребенок начинает наиболее активно проявлять свои способности по совладанию с трудными ситуациями в учебе и общении, когда начинает проявляться жизнестойкость, является приход в школу.

Однако внутренняя напряженность и внешняя требовательность родителя могут помешать ребенку установить доверительные отношения к самому себе и окружающей действительности.

Учащиеся начальной школы могут столкнуться с такими трудными жизненными ситуациями как: неспособность справиться с учебной нагрузкой, несоответствие ожиданиям семьи, конфликтное и враждебное отношение со стороны родителей и членов семьи, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Их постоянное воздействие, и необходимость с этим совладать оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

Оптимально рассматривать выявление и анализ психологических свойств, связанных с жизнестойкостью, с позиции системно-структурного поуровневого подхода Б.С. Братуся: личностно-смысловой уровень; социально-психологический уровень, влияющий на адекватные способы реализации смысловых устремлений; психофизиологический уровень, обуславливающий особенности внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности [14].

К факторам психофизиологического уровня психики относят свойства нервной системы, уровень защитных сил организма, состояние здоровья ученика. При этом особенности темперамента, выраженные интроверсией, высокой эмоциональной возбудимостью, ригидностью, в определенных

условиях представляют значимую предпосылку снижения жизнестойкости личности [10].

Психофизиологические аспекты проявляются практически во всех регуляторных процессах младшего школьника, так как смысловая регуляция еще не может удерживать проявление природной индивидуальности ребенка.

Психогигиена, учет типологических особенностей младшего школьника в процессе обучения, обеспечение оптимального эмоционального климата в семье и школе обеспечивают оптимальное развитие и эффективное функционирование психофизиологического уровня учащегося начальной школы, способствуя формированию самооценки, которая является одной из существенных характеристик жизнестойкого поведения.

Социально-психологический уровень психики младшего школьника связан с организацией собственной деятельности и собственной жизни ребенка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности [15].

Педагогам и родителям необходимо помогать ребенку 7-11 лет в себе самом искать опору, развивать ресурсы психологического противостояния неблагоприятным жизненным ситуациям посредством развития:

Навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивного анализа трудных жизненных ситуаций;
- эмоционального воображения.

Коммуникативных навыков:

- социальной поддержки (учителя, родителей, сверстников);
- просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику;
- операционных действий, которые помогают не растеряться в ситуации неопределенности.

Навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями:

- поведенческие стратегии (рисуют, играют, говорят с кем-нибудь);
 - интеллектуальные (размышляют о ситуации, мечтают, стараются забыть);
 - эмоциональные (плачут, грустят, стараются оставаться спокойными)
- [5].

Саморегуляция и навыки коммуникативной деятельности развиваются в ситуации включенности в воображаемые события, а также проигрывании сложного поведения, которое позволяет осваивать конструктивные способы поведения, проигрывая различные жизненные роли и в будущем проявляя их в реальных трудных ситуациях собственной жизнедеятельности [14].

Задача взрослых организация игровых, учебных, трудовых ситуаций, в которых ребенок приобретет полезные навыки, привычки.

Личностно-смысловой уровень психики можно определить через самооценку ребенка, его личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии, – интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования - важнейший психологический ресурс. В критических условиях жизни этот ресурс проявляется, прежде всего, в «убежденности в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

Абрамова Г.С. истоки активности, заинтересованности младшего школьника в учебной деятельности определяет через «Я-концепцию» ребенка.

Составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные установки:

Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый;

Я – самостоятельный, независимый, свободный, превосходящий в чем-то всех остальных;

Я – умный, знающий, компетентный, контролирующей ситуацию;

Я – красивый, принимаемый, любимый [1].

Можно сделать выводы, что жизнестойкость младшего школьника в трудных ситуациях проявляется в связи с особенностью функционирования психофизиологического уровня психики, а также с имеющимися навыками коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций. Большую роль в успешности функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка (психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового) играют значимые взрослые, которые создают развивающую среду.

А.Н. Фомина, занимаясь изучением психологических ресурсов жизнестойкости, выделяет феномен «неуязвимых» детей, которые, даже воспитываясь в неблагоприятных условиях среды, добиваются значительных успехов в жизни. «Неуязвимые» дети, отмечает она, обладают развитыми социальными навыками, они дружелюбны и нравятся сверстникам и взрослым, у них развито чувство самоуважения. Школьники демонстрируют высокий уровень самоконтроля: они владеют своими мыслями, чувствами, поступками, отличаются активным, творческим отношением к себе и окружающей действительности [13].

Развитие феномена жизнестойкости на данном жизненном этапе человека во многом связано с психологически правильным взаимодействием взрослого с ребенком, оптимальной психогигиеной, нормализующей физическое и эмоциональное развитие, своевременным обучением значимым навыкам жизни.

1.2 Возрастные особенности формирования жизнестойкости в подростковом возрасте

Подростковый возраст характеризуется возникновением проблемных ситуаций в связи с неудовлетворением 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 [11]. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение. Эмоциональное разрешение жизненных трудностей наиболее типично для данной возрастной категории [12].

Для педагогов и родителей подростков имеет значение, что это возраст, когда происходит изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства»; в подростковом возрасте сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, это время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства» [3].

Жизнестойкость личности подростка со временем устанавливается за счет появляющихся смыслов, формирующихся ценностей, являющихся основой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Специалисты в области педагогики и психологии отмечают, что в период активного смыслообразования подрастающий человек должен быть «вооружен» определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастных психологических ситуаций специалисты обращают внимание на развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу».

В период перехода к взрослости совместная деятельность со значимым взрослым является важнейшим способом преодоления трудностей. Э. Эриксон, в своей теории эпигенетического развития, связывает прежде всего успешное преодоление первых четырех кризисов в жизни человека с внешними факторами, а последующие четыре – с внутренними. Экспериментальные данные, определяют успешное прохождение пятого возрастного кризиса в жизни современного человека внешней поддержкой более взрослых и опытных людей [13].

Следует отметить, что А. С. Арсеньев отмечал, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития» [8]. Именно сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

Подростковый возраст – время активизации личностных структур, связанных с компонентами жизнестойкости: активный поиск смысла жизни, развитие самооценки на основе осознанной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций. Поведенческий аспект жизнестойкости подростков связан с активно агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным возрастным реакциям, являясь необходимой стадией прохождения социализации в своей подростковой группе.

Можно утверждать, что в подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. Связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью ослабевает в процессе взросления [15].

Для педагогов и родителей важно знать особенности проявления агрессивности, которая препятствует формированию жизнестойкости в различные периоды взросления.

С 11 лет (5 класс) процессы взросления активизируются, агрессивность начинает возрастать. *Ненормативная* агрессивность как черта личности, то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления:

защитная агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией;

демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам;

социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе [1].

Формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики деструктивного поведения в подростковом возрасте.

Деструктивное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Одни подростки трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются, другие готовы прервать свою жизнь. Усилия педагогов и родителей должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

2. Сущность и специфика технологии педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в общеобразовательной школе

Профилактика девиантного поведения - это заранее спланированная, продуманная, целенаправленная система предупредительных мер, направленная на создание условий, препятствующих возникновению тех или иных форм социальных отклонений, а также их распространению[6].

Первичная профилактика - комплекс социальных, образовательно-воспитательных и психолого-медицинских мероприятий, предупреждающих зарождение отклонений в поведении. Она направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Педагогическая профилактика включает в себя три компонента:

1. Образовательный компонент

Специфический - дать представление о различных видах девиантного поведения, о механизмах развития и последствиях.

Неспецифический – помочь подросткам обрести знания об особенностях своего психофизического здоровья, научить заботиться о себе, сформировать развитую концепцию самопознания.

2. Психологический компонент

Коррекция определенных особенностей личности, создающих возможность возникновения девиаций, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация к изменяющимся условиям, формирование адекватной самооценки и умения нести за себя ответственность.

3. Социальный компонент

Помощь в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, формирование социальных навыков комфортного существования, обучение навыкам общения, здорового образа жизни.

Особенности педагогической профилактики девиаций проявляются в том, что, с одной стороны, она направлена на опережающее формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта ребенка; с другой — объектом ее внимания выступают дети, в большинстве случаев уже получившие определенный социальный опыт, а также оказавшиеся в социально опасной ситуации.

В процессе формирования жизнестойкости целесообразно выделить два основных направления работы:

- с *социальной средой*, которая окружает личность (выделение причин, вызывающих риск возникновения суицидального поведения и их нейтрализация);
- с *личностью самого человека* (формирование у него устойчивой жизненной позиции, обеспечивающей сознательную оценку себя, своих действий и поступков).

Педагогическое сопровождение формирования жизнестойкости личности в образовательных учреждениях, должно быть предназначено для усиления «защитных факторов» и ослабления известных «факторов риска».

В контексте профилактики суицидального поведения жизнестойкость является одним из ведущих защитных факторов, препятствующих его возникновению.

В контексте формирования жизнестойкости личностно ориентированная парадигма образования представляет наиболее ценные идеи, рассматривающие педагогическое сопровождение:

- как помощь подростку в его личностном росте, открытое общение ученика и педагога (И. Д. Фрумин, В. И. Слободчиков);

- как особая сфера деятельности педагога, направленная на приобщение подростка к социально-культурным и нравственным ценностям, на которые он опирается в процессе самореализации и саморазвития (А. В. Мудрик).

Сопровождение понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора [5]. Любая программа сопровождения представляет собой технологию разрешения проблем развития.

Метод сопровождения - способ практического осуществления процесса сопровождения, в основе которого лежит единство четырех функций:

- диагностика существа проблемы;
- информация о существе проблемы и путях ее решения;
- консультация на этапе принятия решения и выработка плана решения проблемы;
- первичная помощь на этапе реализации плана решения.

Предметом деятельности специалистов системы педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся становятся:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями и родителями; формирование установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в жизненных различных ситуациях; профилактика поведенческих факторов риска);

- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей и педагогов по вопросам формирования жизнестойкости личности [6].

Эффективное формирование жизнестойкости в образовательном учреждении строится на следующих принципах: комплексность, дифференцированность, аксиологичность, многоаспектность, последовательность.

Комплексность предполагает объединение усилий различных специалистов в единую службу сопровождения формирования жизнестойкости учащегося.

Принцип дифференцированности предполагает дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования жизнестойкости каждого обучающегося.

Принцип аксиологичности (ценностной ориентации) требует формирования у детей и молодежи устойчивых мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях – жизни как абсолютной ценности, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений, законопослушности, уважении к человеку, государству и т. п., которые должны стать ориентирами и регуляторами их повседневного поведения.

Сопровождение развития жизнестойкости обучающихся необходимо ориентировать на личностно- деятельностный и диалогический подходы.

Личностно- деятельностный подход в процессе формирования жизнестойкости предполагает:

- культивирование специалистами системы сопровождения собственной позиции ребенка в различных ситуациях социального взаимодействия;
- постановка ребенка в ситуации выбора;
- обращение педагогов к личностным смыслам подростков в социальной деятельности;

- активное использование групповой работы, организованной в соответствии с правилами социального взаимодействия;

- ориентация на задачи возрастного развития личности подростка в процессе сопровождения.

Основой диалогического подхода выделяют:

- проблематизацию взаимодействия (обсуждение нерешенных вопросов, проблем с выработкой альтернатив поведения, предвидением последствий своего и окружающих поведения и деятельности);

- акцентирование внимания на субъективном опыте подростка;

- реализация диалоговых стратегий во взаимодействии.

Реализация выделенных условий представляет **содержательное наполнение** психолого-педагогической деятельности по формированию жизнестойкости личности обучающихся.

Формирование жизнестойкости в образовательном учреждении должно осуществляться на основе:

- *развивающей стратегии*, путем создания условий стимулирующих стремление подростка к самореализации в социуме социально-позитивными методами, обеспечение становления его личностных качеств, которые позволяют успешно социализироваться в обществе;

- *формирующей стратегии*, путем проектирования и реализации программ развития базовых составляющих жизнестойкости личности с учетом возрастных особенностей.

Таким образом, формирование жизнестойкости личности в общеобразовательном учреждении включает как деятельность по созданию условий, внешне детерминирующих этот процесс, так и деятельность по непосредственному развитию конкретных составляющих жизнестойкости с учетом возрастной специфики.

Реализация технологии формирования жизнестойкости специалистами ОУ (классными руководителями, психологами, социальными педагогами) предполагает:

- создание такого взаимодействия участников сопровождения, где каждый будет иметь возможность обсуждать свои мысли, проблемы, возможности, личностные особенности в атмосфере уважительности, открытости, честности и поддержки; их интересы, мнения и решения уважаются, но обсуждаются с точки зрения профессионалов;
- возможности опробовать различные формы поведения в критических ситуациях, с правом на ошибку без серьезных последствий для будущего, так как ролевые ситуации - пробы происходят в экспериментальном взаимодействии;
- возможности получения подростками помощи, поддержки в случаях, когда они допускают ошибки.

Условиями для обеспечения успешного формирования жизнестойкости являются:

- ориентация педагогом ребенка в позицию активного субъекта своего социального развития;

- взаимодействие участников сопровождения на основе рефлексии процесса и результата деятельности, прогнозирования различных социальных ситуаций и их последствий;

- постановка ребенка в ситуацию выбора на основе обсуждения проблемных ситуаций с предложенными альтернативами поведения;

- использование диалогического взаимодействия на всех этапах педагогического сопровождения и интерактивного взаимодействия для активизации личностных ресурсов его участников.

Таким образом, основными *педагогическими условиями* формирования жизнестойкости обучающихся в образовательном учреждении являются:

- Субъект-субъектная основа диалогического взаимодействия, которая обеспечивается системой занятий со всеми участниками образовательного процесса. Необходима дополнительная методическая подготовка родителей и педагогов. В системе педагогического сопровождения работа с родительской общественностью реализуется как традиционными

формами консультирования и просвещения, так и достаточно новой формой в системе сопровождения – совместным семинаром-тренингом по развитию навыков общения, сотрудничества, взаимодействия подростков с родителями.

- Развивающее взаимодействие педагогов и учащихся является основой развития основных компонентов жизнестойкости, оно может быть достигнуто за счет профессионально-личностного развития педагогов.
- Включение учащихся в личностно-ориентированные педагогические ситуации. Педагогические ситуации актуализируют, делают востребованными личностные функции подростков. Цель специалиста сопровождения - социокультурная ориентация сознания воспитанника, обеспечение выбора им, принятия и апробации в собственном опыте социальной ценности.
- Использование широкого диапазона интерактивных видов деятельности (дискуссии, тренинги, деловые и ролевые игры, моделирование ситуаций, социальное проектирование). Они предполагают высокую результативность, включенность и активность участников образовательного процесса, взаимообогащение в процессе взаимодействия.
- Соотнесение содержания работы с подростками с возрастной спецификой формирования жизнестойкости.
- Ориентация специалистов сопровождения на работу с ценностно-смысловой сферой личности и способы взаимодействия личности в социуме. Собственно педагогической целью оказывается изменение личностной (ценностно-смысловой) сферы человека. Сущность данной деятельности состоит в осуществлении педагогами организации целенаправленного осмысления и оценки подростками социальных значений тех или иных явлений, процессов и объектов окружающей действительности и формировании в этой связи их личностных смыслов.

Личностно ориентированная ситуация — это реализация определенного педагогического проекта, создавая который педагог должен:

- получить достаточное представление о жизненной ситуации тех, кто станет участником этого процесса;

- сформулировать педагогическую цель этого проекта (у организуемой для этой деятельности может быть масса и других функций — социальные, правоохранительные, материально-производительные, но нас интересует именно педагогическая, раскрывающая вид личностного опыта, который должны приобрести учащиеся);

- выяснить, на материале какой предметной деятельности будет создана ситуация, чем будут заниматься ее участники, через какие психические состояния, переживания они должны будут пройти, чтобы обрести соответствующий опыт;

- определить, как будет организовано их формальное и неформальное общение, лидерство, руководство, связи, контакты и отношения, если эта ситуация выходит за рамки урока, учебной аудитории;

- найти, как заинтересовать участников ситуации, побудить их к принятию деятельности как лично значимой, к поиску смысла, способов самореализации, помочь «открыть» себя в данном виде деятельности;

- решить, как методически подготовить себя (и других педагогов) к такого рода деятельности; какие технико-рекреационные средства необходимы для реализации данного педагогического проекта[13].

Основная задача педагогического сопровождения формирования жизнестойкости – предоставление учащимся возможности получения опыта социального взаимодействия при сопровождении профессионалов.

Технология сопровождения развития компонентов жизнестойкости в общеобразовательном учреждении выполняет ряд функций:

- **информационную** (информирование участников образовательного процесса по вопросам сущности жизнестойкости, ее компонентах, факторах и условиях формирования);

- **диагностическую** (выявление исходного уровня развития компонентов жизнестойкости на основе диагностики ее показателей с целью его повышения и коррекции, повторная его диагностика с целью фиксации изменений);
- **лично-развивающую** (развитие основных компонентов жизнестойкости, повышение личностных ресурсов, социальной ответственности, активности с использованием различных методов, форм);
- **социально-обучающую** (обучение основам жизнестойкого поведения, навыкам конструктивного социального взаимодействия личности с окружающей действительностью и различным способам совладающего поведения).

Использование педагогической технологии в образовательном процессе информационного общества основывается на развитии особого характера субъект-субъектных отношений педагога и учащихся, предполагающих:

- выделение ученика как «субъекта, признание его основной ценностью образовательного пространства», «носителя особого культурного мира, существенно иного, чем мир взрослых», изменение типа отношений между обучающим и обучаемым, переход к сотрудничеству, взаимопомощи, признание «ценностно-смыслового равенства взрослого и ребенка»;

- выявление, максимальное использование и структурирование субъективного опыта ребенка посредством его согласования с общественно выработанным и социально-значимым опытом;

- активизацию личностных функций ученика;
- построение модели активных действий ученика, познающего объективный мир и культуру его преобразования [6].

Критериями отбора технологий выступают: интерактивность, деятельностный характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, диалогичность, перенос

акцента на изучение действительности, на применение присваиваемой культуры к решению личностных проблем и текущих задач, возрастосообразность.

Технологический алгоритм реализации сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в направлении развивающей стратегии представлен следующими этапами:

1. Информирование участников образовательного процесса о сущности, структуре жизнестойкости, задачах по ее развитию, условиях и средствах развития.

2. Анализ педагогами и родителями возрастных особенностей жизнестойкости.

3. Выработка условий развития жизнестойкости в образовательном учреждении, семье.

4. Разработка программ сопровождения развития жизнестойкости в образовательном учреждении.

Работу на всех этих этапах реализуют специалисты службы сопровождения.

Технология реализации формирующей стратегии представлена следующими этапами:

1. Информирование школьников по вопросам развития жизнестойкости личности.

2. Изучение мнения подростков о структуре и составляющих жизнестойкости.

3. Изучение сформированности основных составляющих жизнестойкости обучающихся.

4. Проведение педагогами занятий по программам развития жизнестойкости.

5. Проведение практических занятий по формированию интегративных компонентов жизнестойкости в соответствии с возрастной моделью.

6. Диагностика динамики развития компонентов жизнестойкости.
Анализ полученных результатов.

Реализация обоих направлений осуществляется параллельно и отражает полный цикл педагогического сопровождения образовательной среды с целью развития жизнестойкости личности.

В процессе формирования жизнестойкости особую ценность представляют технологии активного социально-психологического обучения, которые получили широкое распространение в образовании, благодаря их высокой результативности и включенности участников. При их использовании преобразованию подвергается ценностно-смысловая сфера личности и способы действий личности в социуме. Деятельность самих обучающихся по собственному обучению и определяет их активность. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, здесь отражена их суть – активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы.

Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования жизнестойкости используются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью дискуссии является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к реструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития жизнестойкости происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития жизнестойкости обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций адекватными способами, которые принесут пользу.

Тренинг универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом

деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития жизнестойкости и отдельных ее компонентов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Одним из методов развития жизнестойкости личности в рамках субъектного подхода является проектирование и организация совместных социальных действий.

Совместные действия, в социальном проектировании обладают тремя следующими особенностями. Во-первых, в совместных социальных действиях рождаются межличностные и межгрупповые отношения участников совместных действий. Во-вторых, совместные социальные действия выступают как своего рода средства, «культурные орудия» (Л.С. Выготский), через которые строятся, изменяются межличностные и межгрупповые отношения участников этих действий. В-третьих, сложный многоплановый процесс реализации межличностных и межгрупповых отношений в ходе совместных действий представляет собой движущую силу развития самых разных социальных групп. Именно в совместных социальных действиях рождаются, преобразуются и развиваются межличностные и межгрупповые отношения участников этих действий.

Технология социального проектирования обеспечивает творческое саморазвитие, формирует потребность в нем, всесторонне стимулирует активность и самостоятельность.

Социальный проект представляет опытную деятельность ребенка, связанную с окружающей его реальностью и основанную на его интересах. Его основная задача — вооружение ребенка инструментарием для решения проблем, поиска и исследований в жизненных ситуациях.

Социальный проект как метод развития жизнестойкости личности должен:

- иметь практическую ценность;
- предполагать самостоятельность проведения;
- предполагать возможность решения актуальных проблем;
- быть гибким в направлении работы и скорости ее выполнения;
- содействовать проявлению способностей подростков при решении задач более широкого спектра;
- способствовать налаживанию взаимодействия между подростками.

К организации проекта предъявляются следующие требования:

- Проект педагогически значим, то есть учащиеся приобретают социальные знания, взаимодействуют на межличностном уровне, овладевают необходимыми для жизнестойкого поведения способами мышления и действия.
- Проект разрабатывается по инициативе учащихся.
- Проект является значимым для ближайшего и опосредованного окружения учащихся — одноклассников, родителей, педагогов.
- Проект заранее спланирован, сконструирован, но вместе с тем допускает гибкость и изменения в ходе выполнения.
- Проект ориентирован на решение конкретной проблемы, его результат имеет потребителя. Цели проекта сужены до решаемой задачи.
- Проект реалистичен, ориентирован на имеющиеся в распоряжении школы ресурсы [6].

Социальное проектирование в контексте развития жизнестойкости учащихся в общеобразовательной школе:

- лично ориентировано;
- самомотивируемо, что означает возрастание интереса и вовлечённости в работу по мере её выполнения;
- использует множество дидактических подходов;

- поддерживает педагогические цели в когнитивной, аффективной и психомоторной областях на всех уровнях;
- позволяет учиться на собственном опыте и опыте других в конкретном деле;
- приносит удовлетворение ученикам, видящим продукт своего труда ()

3. Примерное содержание деятельности по формированию жизнестойкости детей и подростков

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создаёт развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей. Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развить коммуникативную компетентность.

Условия раннего детского развития взаимосвязаны с уровнем жизнестойкости. Положительное влияние на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначённости; недостаток вовлечённости в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

В детском возрасте необходимо развитие:

- *навыков интеллектуальной деятельности*: позитивный анализ трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры.

коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

- *навыков совладающего поведения*: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия [10].

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом возрасте и юношеском возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации. *Самосознание в подростковом возрасте предполагает:*

- *самоанализ*, конструктивность, помогающая человеку проявлять его потенциальные возможности;

- *рефлексия* собственных чувств, дающая возможность подростку осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели.

- *желание* совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жёсткие социальные требования взрослых-выговоры, наказания; внутреннее состояние - «резервы души», «чувство уверенности»).

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита *смысловая саморегуляция*, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем [14].

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Однако нельзя

переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Деятельность педагогов и родителей должна быть направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей.

Согласованное взаимодействие специалистов образовательных учреждений, родителей учащихся с разными участниками образовательного процесса включает:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;

- реализация развивающих психолого-педагогических программ (в рамках внеурочной занятости обучающихся), направленных на формирование компонентов личностной компетентности;

- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);

- консультирование участников образовательного процесса по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;

- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих целей и задач:

- Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- Развитие навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
- Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
- Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

3.1 Самоорганизация времени жизни как компонент формирования жизнестойкости личности

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? – спросили спасатели. Третий путник им ответил: « Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Так и мы с вами должны приложить все свои силы, потратить огромные усилия на профилактику деструктивных состояний в жизни ребенка и помощь в выборе оптимальной стратегии для разрешения проблемной ситуации.

Проблема самоорганизации времени жизни является одной из актуальных в вопросах формирования жизнестойкости личности, еще древнегреческий ученый Демокрит утверждал: «вода опасна, но есть средство избежать этой опасности — «обучение плаванию»».

Самоорганизация времени наших детей — вот способ «не утонуть» им в потоке жизненного времени. Время для человека — бесценное богатство. НО педагоги прошлого видели ошибку в попытках организовывать время за своих детей. Задача заключается в том, чтобы научить ребенка самостоятельно организовывать время, регулировать свою

жизнедеятельность. Сущность самоорганизации времени жизни можно определить словами К.Д. Ушинского, который призывает к невозможности такого препровождение времени для ребенка, когда «человек остается без работы в руках, без мысли в голове, потому что в эти именно минуты портится голова, сердце и нравственность». Неумение детей организовывать свое время, когда они «не знают, что с собой делать» достаточно злободневная проблема [16].

Время жизни должно быть ориентировано так, чтобы ребенок, потребляя, мог развиваться и создавать. В организации времени жизненно важным является расширение поля для собственной инициативы и самостоятельности, самосовершенствования и саморегуляции.

Свободное время личности должно осознаваться как личностная ценность, если оно превращается в антиценность, то есть растрачивается или становится безличностным, обедненным способом жизни, то риск возникновения различных девиаций возрастает.

Самоорганизация времени жизни - это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Сущность ее можно определить, как способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря самоорганизации времени жизни повышается качество, результативность деятельности. Ребенок, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях [16].

Деятельность становится более упорядоченной. У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах,

делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

Экономятся время и силы. Хорошая самоорганизация позволяет хорошо планировать время - работа выполняется планомерно и остается достаточно времени для досуга, т.к. отсутствует спешка, нервозность, множественные переделки работы и т.д.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения/работы.

Недостаток самоорганизации лучше всего иллюстрирует откладывание работы до самого последнего момента, а потом суматошное и часто некачественное ее выполнение. Наверняка такая ситуация знакома многим, а избежать подобных случаев в дальнейшем очень легко, если знать, как организовать самого себя и свою деятельность.

Распорядок дня

Четкий распорядок дня является отличной основой для формирования хороших навыков самоорганизации. Школьники, привыкшие к нему в семье или в детском саду, своевременно выполняют необходимые задания, привыкают к упорядоченности в делах. Если же в семье нет возможности установить четкий распорядок (например, ненормированные рабочие графики родителей), рекомендуется установить диапазоны времени выполнения каких-либо действий. Например, ложиться спать не позднее 23.00, выполнять домашние задания с 14.00 до 16.00 и т.д.

Планирование

Хорошо организовать себя помогает заблаговременное планирование. Можно планировать на один день, на целую неделю, на каждые выходные и

т.д. Первоначально родителям необходимо помогать детям в этом процессе, постепенно уменьшая свое участие.

При этом не рекомендуется:

Планировать время без участия ребенка. Даже если ребенок дошкольного или младшего школьного возраста. Для эффективной тренировки самоорганизации необходимо, чтобы сам ученик принимал участие в планировании, выражал свои пожелания, вносил уточнения в график и пр. В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченному плану или же к неспособности школьника к самостоятельному планированию своих дел даже в старшем возрасте (ребенок просто не знает, как это делать, ведь это всегда было задачей родителей).

Возлагать эту задачу полностью на ребенка. На первоначальном этапе необходим контроль со стороны родителей, даже если речь идет о подростке. Но не следует нужно занимать позицию директора, полностью забраковывать составленный вашим ребенком график и пр. Родители просто проверяют реалистичность планирования, присутствие в плане всех необходимых дел, вносят свои предложения при необходимости.

Важно, чтобы более 60% намеченных планов было осуществлено. Школьникам младшего возраста понадобится для этого контроль и напоминания родителей. Это связано с тем, что у детей 6-10 лет еще недостаточно сформировано чувство ответственности, очень часто они могут просто забыть о времени, заигравшись с друзьями. Для подростков и старших школьников будет достаточным интерес родителей к тому, как идут дела. Контроль при этом минимальный или отсутствует вовсе. При необходимости в планы можно и нужно вносить изменения. Для планирования можно использовать традиционные ежедневники или специальные программы и приложения.

Крайние сроки

Для эффективного выполнения работы или проекта (написание реферата, подготовка доклада, создание презентации и пр.) хорошим способом является определение крайнего срока сдачи. Для стимулирования деятельности можно визуализировать эту дату (например, выделить на настенном календаре) или выставить напоминания на гаджете.

Организация досуга

Обилие свободного времени, не заполненного никакой деятельностью, ведет к чрезмерному расслаблению и ухудшению навыков самоорганизации. Избежать этого позволит заблаговременное составление списка занятий на досуге. Процесс его создания можно разделить на три этапа:

Обдумывание. Ребенку дается задание подумать, что он может делать в свободное от всего время. Школьник письменно перечисляет варианты.

Дополнение. После того как ребенок перечислил все варианты, пришедшие ему в голову, родители предлагают другие интересные способы времяпрепровождения. Это могут быть любые занятия, способные заинтересовать ученика: чтение книг, посещение кружков и секций, посещение выставок или мастер-классов и т.д.

Составление единого списка. И, наконец, из всех подходящих вариантов составляется единый перечень. Впоследствии его можно дополнять и расширять.

Постановка целей

Для развития навыков самоорганизации важно, чтобы уже с раннего возраста у ребенка были цели. В зависимости от возраста школьника родители:

Ставят цели ребенку самостоятельно. Это применимо к детям дошкольного и старшего школьного возраста.

Ставят цели совместно с ребенком. С учеником 10-15 лет необходимо обговаривать цели и совместно формулировать их. Ребенок высказывает свои

желания, а родители направляют его, дают советы, корректируют при необходимости (НО! незначительно).

Вовсе не принимают участия в поставке целей ребенком - он делает это самостоятельно. Юноши и девушки от 15 лет способны самостоятельно формулировать цели - родители лишь дают советы и оказывают помощь при необходимости.

Цели могут быть самыми разнообразными: от создания приложения до окончания школы с медалью. Главное, чтобы их достижение было не сиюминутным, а занимало хотя бы несколько часов. Если количество задач и целей очень большое, необходимо помочь школьнику распределить их по степени важности.

Поэтапное выполнение

Это еще один хороший способ для развития самоорганизации. Он состоит в том, что выполнение какой-либо деятельности разбивается на этапы, каждый из которых:

Непосредственно связан с другими этапами. Другими словами, без выполнения данного действия невозможно перейти к выполнению следующего.

Должен быть закончен к определенному времени. В качестве напоминания можно использовать визуализацию даты на календаре.

Контролируется и оценивается. Контроль может осуществляться как в процессе работы, так и после ее выполнения. Если контроль и оценка осуществляются родителями, важно помнить, что замечания и критика должны быть по существу и высказаны в мягкой форме.

Баланс между работой и досугом

Если вы хотите привить своему ребенку навык самоорганизации, то это абсолютно не означает, что нужно загрузить полезной деятельностью каждый миг его жизни. Нужно соблюдать строгий баланс между различными обязанностями школьника (по учебе, по дому и т.д.) и досугом. У ребенка должно быть достаточно времени для желаемых занятий, однако оно должно

быть строго определено: 3 часа после выполнения д/з, все воскресенье при условии выполнения всех необходимых заданий по учебе и т.д.

Порядок и пример

Собственный пример, а также порядок в доме отлично способствуют развитию навыков самоорганизации. При этом родителям необязательно планировать каждый свой шаг или соблюдать в доме стерильную чистоту, но рекомендуется: выполнять обещания данные ребенку и требовать соблюдения обещаний с его стороны. Следовать большинству намеченных планов. Грамотно организовывать досуг. Соблюдать порядок на рабочем месте: разбирать бумаги, не оставлять вещи на рабочем столе и т.д.

Самоорганизация - высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации времени жизни у детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться.

Использованная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб, пособие для студ. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 672 с.
2. . Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция.- Барнаул, 2014. – 100 с. -
3. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ.

- пед. вузов / сост. И науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия». 2013. – 624 с.
4. Выготский А.С. Детская психология. Собр. соч. – М.: Педагогика, 2014. – Т. 4. – 432 с.
 5. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 2013. – 352 с.
 6. Калинина Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения // Психологическая наука и образование. - 2011. - №24. -С 16-21.
 7. Книжникова С.В. Структура педагогической деятельности по профилактике суицидального поведения подростков // Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона: Материалы XII Годичного собрания ЮО РАО и XXIV психолого-педагогических чтений. -Ростов-Волгоград: ВГПУ, 2005. - С. 65-67.
 8. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Моск. Ун-та МВД России.– 2009. – № 6. – С. 19–22.
 9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал, 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 85–112.
 - 10.Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06–19/644.
 - 11.Нартпова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн., 1997. – Т. 18. – № 5.
 - 12.Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. – М., 2014.
 - 13.Сериков В. В. Личностно ориентированное образование — новое направление развития педагогической теории и практики // Личностно

ориентированное образование: феномен, концепция, технологии:
Монография. Волгоград: Перемена, 2012.

14. Фомина А.Н. «Жизнестойкость личности»: МПГУ, Прометей; М.;
2012.- 121 с.

15. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни:
Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во московского
психолого-социального института; Воронеж: Изд-во МПО «МОДЕК»,
2006. – 768 с.

16. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков Издательство:
Академический проект, Гаудеамус. 2013. -336 с.