



Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования города Новосибирска  
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



Психолого-педагогическое сопровождение  
развития жизнеспособности в современном  
образовательном пространстве



Новосибирск 2024

**Жизнеспособность** ребенка как потенциал развития и сохранения им собственной целостности является единством четырех компонентов: способностей *адаптации*, способностей *саморегуляции*, способностей *саморазвития* и *осмысления жизни*.

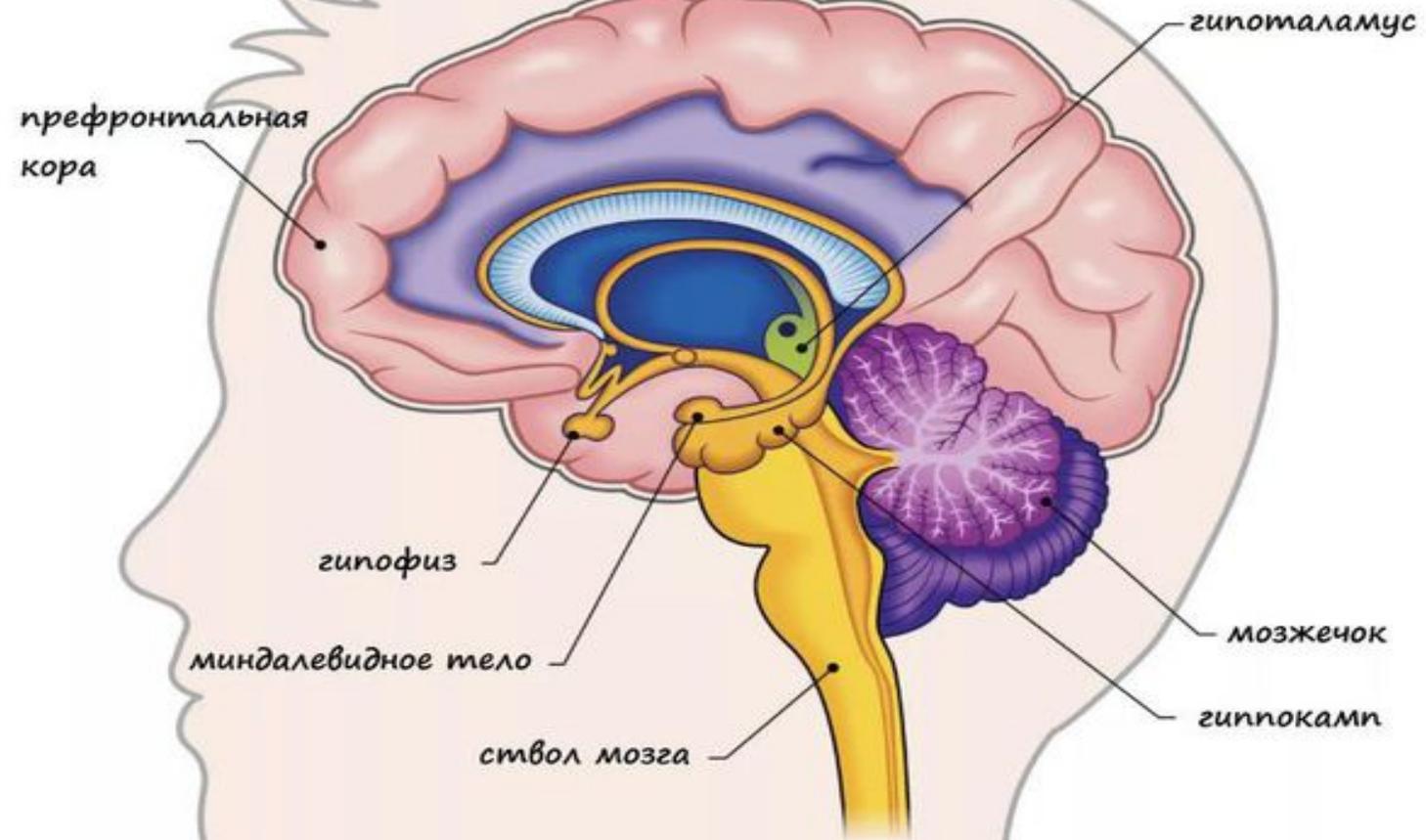
**Адаптация** - это не только привыкание к новым условиям и действиям, но также и осознание своей новой социальной роли, полученных обязанностей и ответственности.

**Саморегуляция** психических состояний – это процесс сознательного воздействия на себя для изменения, преобразования психических состояний, характеризующихся противоречивостью, неоднозначностью протекания.

**Саморазвитие**- это постоянная работа над собой и совершенствование различных навыков, силы воли, коммуникативных качеств, а также способность ставить правильные цели, находить мотивацию и достигать этих целей.

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.

Подростковый возраст – время активизации личностных структур, связанных с компонентами жизнеспособности: активный поиск смысла жизни, развитие самооценки на основе осознанной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.



*Лобная доля* — это та область мозга, которая отвечает за планирование, управление и организацию нашей жизни.

*Миндалина* (мозжечковая миндалина, миндалевидное тело) — это еще одна структурная часть мозга, расположенная внутри височной доли. Она отвечает за наши эмоции, как положительные, так и отрицательные, рефлексорные реакции и агрессию.

Миндалина обслуживает экстремальные эмоции и импульсы подростка, но прифронтальная кора головного мозга (лобные доли) развита не достаточно, чтобы направлять их в правильное русло.

Вместе с тем анатомо-физиологические изменения в организме подростка не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психического развития. Эти изменения преломляются через социальные представления о развитии подростка в данной культуре, культурные традиции взросления и отношение социума к подростку.

**Изменения мозга в начале переходного возраста устанавливают четыре характерных качества подросткового сознания:**

**1. Поиск новизны** появляется в результате усиленной потребности в одобрении сверстников, которая внутренне мотивирует к испытанию новых вещей, более полному ощущению жизни и активной жизненной позиции. **Минусы:** поиск новых ощущений и тяга к риску, придавая чрезмерное значение чувству восторга и нервного возбуждения, может привести к опасному поведению и травмам, как физическим, так и психическим. **Плюсы:** восприимчивость к переменам и тяга к полноценной жизни появляются, когда поиск новизны приводит к новым увлечениям, новым занятиям и отношению к жизни как к увлекательному приключению.

2. **Социальная активность** укрепляет связи между сверстниками и приводит к появлению новых друзей. **Минусы:** подростки, изолированные от взрослых и окруженные лишь другими подростками, склонны к рискованному поведению, а полное пренебрежение к взрослым и их знаниям и мнениям увеличивает эти риски. **Плюсы:** тяга к контактам приводит к созданию отношений, основанных на взаимной поддержке и способствующих благополучию, долголетию и ощущению счастья на всем протяжении жизни.

3.

**Обостренная чувствительность** придает жизни большую полноту ощущений. **Минусы:** интенсивные эмоции могут привести к импульсивности, резким переменам настроения, а иногда к неадекватным реакциям и вспышкам. **Плюсы:** эмоциональность насыщает энергией и ощущением здоровой целеустремленности, что придает жизни глубокий смысл и полноту.

4.

**Тяга к творчеству** подразумевает расширение границ осознания. Новое концептуальное и абстрактное мышление, которое развивается у подростка, позволяет ему сомневаться в существующем порядке вещей, заставляет искать оригинальные подходы к решению проблем, создавать новые идеи и изобретения. **Минусы:** поиски смысла жизни в переходном возрасте могут привести к кризису личности, уязвимости, отсутствию цели. **Плюсы:** если разум сохраняет способность творческого исследования новых способов мышления и восприятия, то ощущение повседневной рутины можно свести к минимуму и завести привычку находить «необычное в обычном». Неплохая стратегия для полноценной жизни!

Один из первых периодов в развитие личности, когда можно говорить о становлении смысложизненных ориентаций личности – это подростковый период.

В этом возрасте происходит «отмена» прежних ценностей, мотивов и стремлений и зарождается область для строения будущего. У подростков происходит расширение жизненных сфер, появление социальных, групповых, индивидуальных, познавательных и эмоциональных смыслов.

Именно в подростковом периоде происходит возникновение жизненного плана и развивается понятие о смысле жизни.

Для развития личности ребенка в школе требуется создание в учебном процессе такой образовательной, развивающей среды, которая направляла бы ребенка на самосовершенствование, предоставляла бы возможность саморазвития.

**На что нужно обращать внимание педагогу при беседе,  
какие создавать условия?**

**1 группа: 8 класс – «Утверждай себя»**

**2 группа: 9 класс – «Найди себя»**

**3 группа: 10 класс – «Управляй собой»**

**4 группа: 11 класс – «Реализуй себя»**

Условия, способствующие повышению уровня самосознания подростка:

Взрослые должны стремиться сохранить с подростком доверительные отношения, основанные на уважении и душевной теплоте. Нужно интересоваться всем, что волнует и тревожит подростка, не отмахиваться и не отгораживаться от него. Нужно быть всегда справедливым и оценивать поведение подростка не только по конечному результату, но и учитывая обстоятельства и мотивы того или иного поступка.

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.

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.

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 жизнеспособности.

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.

## **моделирование ситуаций взаимодействия, создания условий для овладения комплекса компетенций.**

### **1. Устанавливать прочные отношения.**

Основной фактор, который обнаруживается у детей, у которых развилась жизнеспособность, это наличие, по крайней мере одних стабильных отношений с поддерживающим взрослым, родителем или опекуном. **Желательно, чтобы у ребёнка были поддерживающие и безопасные отношения с одним или несколькими взрослыми, и важно, чтобы эти отношения были устойчивыми и доверительными.** Кроме того, подростку в силу возрастных задач важно развивать дружеские отношения, т.е. желательно обрести поддерживающее сообщество по интересам, чтобы он мог чувствовать свою принадлежность к группам и сообществам, и важность: их — для него, и его — для них.

## 2. Помогать ребёнку узнать, как помочь другим.

Постарайтесь научить помогать, особенно тем, кто более уязвим. Вы можете предложить подростку заняться **волонтерством, соответствующим возрасту**, которое могло бы дать ему ощущение цели и смысла. Или же заняться волонтерством вместе с ребёнком. Это позволит ему чувствовать свою деятельность важной и полезной. **Помогая другим и выполняя задачу, которая ему в данном возрасте по силам, он получит также опыт теплоты и сострадания к другим.** [Волонтерство](#) – один из вариантов деятельности, в ходе которой подросток может освоить новую модель поведения и самоощущения – быть помогающим, а не только получающим помощь.

### 3. Тренировать саморегуляцию

Покажите вашему ребёнку, что у него есть возможности укрепить свои адаптивные навыки и осознать это. Исследуйте, обсуждайте его поступки и поведение, совместно с ребёнком вырабатывайте методы управления собственными эмоциональными всплесками или навязчивыми негативными мыслями. В этом процессе особенно важны **диалог и совместность**. Эта работа создаст **новые функциональные пути в мозге** вашего ребёнка, которые, в свою очередь, помогут впоследствии более адекватно реагировать на сложные ситуации.

#### 4. Тренировать справляться с рутинной.

Приёмным детям важно освоить навык последовательной и структурной деятельности. Помимо того, что это один из важнейших навыков для успешности в будущем, это ещё и даёт чувство спокойствия и безопасности в настоящем. Первое, порой долгое, время для освоения этого навыка ребёнку нужно сопровождение взрослого – для удержания в фокусе внимания цели и её значимости для ребёнка, **а также для грамотного планирования времени.**

## 5. Помогать своему ребёнку развивать самооценку.

Чтобы помочь ребёнку чувствовать себя уверенно и повысить объективность самооценки, делегируйте ребёнку какие-то обязанности, особенно связанные лично с ним, чтобы он мог контролировать свою жизнь и принимать какие-то решения. Это приводит к «самоэффективности» или к убеждению, что у него есть способность и силы достигать целей.

6. Приобщать ребёнка к культуре и традициям.

Если вы хотите укрепить жизнеспособность ребёнка, вооружите его инструментами своих уникальных культурных традиций, родным языком и др. Важное значение имеет связь этих традиций с прошлым и будущим. Ребёнку, **важно чувство идентичности, чтобы понимать, кто он.** Если ваш ребёнок может почувствовать свои корни и себя – продолжением их, он может развивать компетентность в своих ответах на самые разные вызовы, которые бросит ему жизнь

## 7. Поддерживать позитивный взгляд на жизнь

Если вы покажете своему ребёнку, что вы видите в жизни хорошее, то это будет видеть и ваш ребёнок. Это может помочь ему укрепить свое желание двигаться в будущее. Он сможет найти смысл и найти личное значение в достижении разумных целей.

8. Предоставлять возможности для самообучения.

Чтобы определить, что ребёнок извлек из своего опыта, обсуждайте, помогайте ему укреплять свои навыки и понимание себя и других. Обращайте внимание ребёнка на то, что задача, **изначально казавшаяся страшной или непреодолимой, на самом деле выполнима и возможна.** Это укрепляет уверенность в своих возможностях и способностях для того, чтобы преодолевать невзгоды и наметить свой собственный курс в жизни.

## 9. Принимать ребёнка

Подростку важно знать, что с ним все в порядке. Для того, чтобы двигаться в будущее, ребёнку важно чувствовать, что вы рядом. Не обязательно всюду водить ребёнка за руку... Но важно, чтобы ваш с ним «канал связи» был открыт.

*Примеры из книги В.Н. Богданович «Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга».*

Пример из творчества одного философа: «Если смотреть на золотую статуэтку льва, то можно видеть золото, можно видеть льва, можно видеть ее художественную ценность, можно видеть золотого льва, можно видеть и оценивать ее художественную и материальную ценность, можно ничего не видеть, а пугаться, что вот-вот от вас отнимут... Но при этом редко кто может видеть ее во всей полноте. Видят одно качество, остальные от взгляда и восприятия скрыты».

*Пояснение:* такая формулировка хорошо иллюстрирует тезис о том, что «лицом к лицу лица не увидеть», то есть, когда мы с кем-то общаемся, то видим обычно одно качество или одну субличность, а не всего человека в целом. И раздражает нас тоже что-то одно. Раздражаясь на это качество, мы игнорируем все хорошее, что есть в человеке, в поступке, в событии, в жизни.

У одной лошади были золотистые рога. Это была славная зеленая в коричневую крапинку голубоглазая лошадь с золотыми рогами. Она гуляла себе по пустынному морскому берегу, тоскливо мотая головой.

– Привет, лошадь, шептали ей волны, но она не отвечала. Не то чтобы ей был не понятен язык волн, просто волны постоянно сменяли друг друга. А здороваться с каждой слишком утомительно. Так молча бродила лошадь и не могла найти себе собеседника.

Пояснение: если с тобой говорят, а ты не хочешь переутомляться, то «просто» необходимо помнить, что ты живешь в сообществе людей. И если хочешь проживать в нем бесконфликтно и комфортно, то надлежит **соблюдать нормы общепринятого поведения**. Это касается и волн, и лошади, и нас - кроме **вежливости** есть еще **самоуважение и права личности на внутреннюю и внешнюю свободу**, гарантированное **одиночество** любому из нас. Оно помогает перекрыть доступ ненужной и вредной информации, которая замусоривает наше восприятие Бытия.