



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



Теоретические основы развития жизнеспособности обучающихся в общеобразовательных организациях

Сабенина Ирина Викторовна, педагог-психолог
отдела практической психологии МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»





Современная цивилизация характеризуется стремительными изменениями, предъявляя очень высокие требования к человеку в плане его адаптации к окружающей среде и социуму.



Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, важно создавать условия для формирования у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.



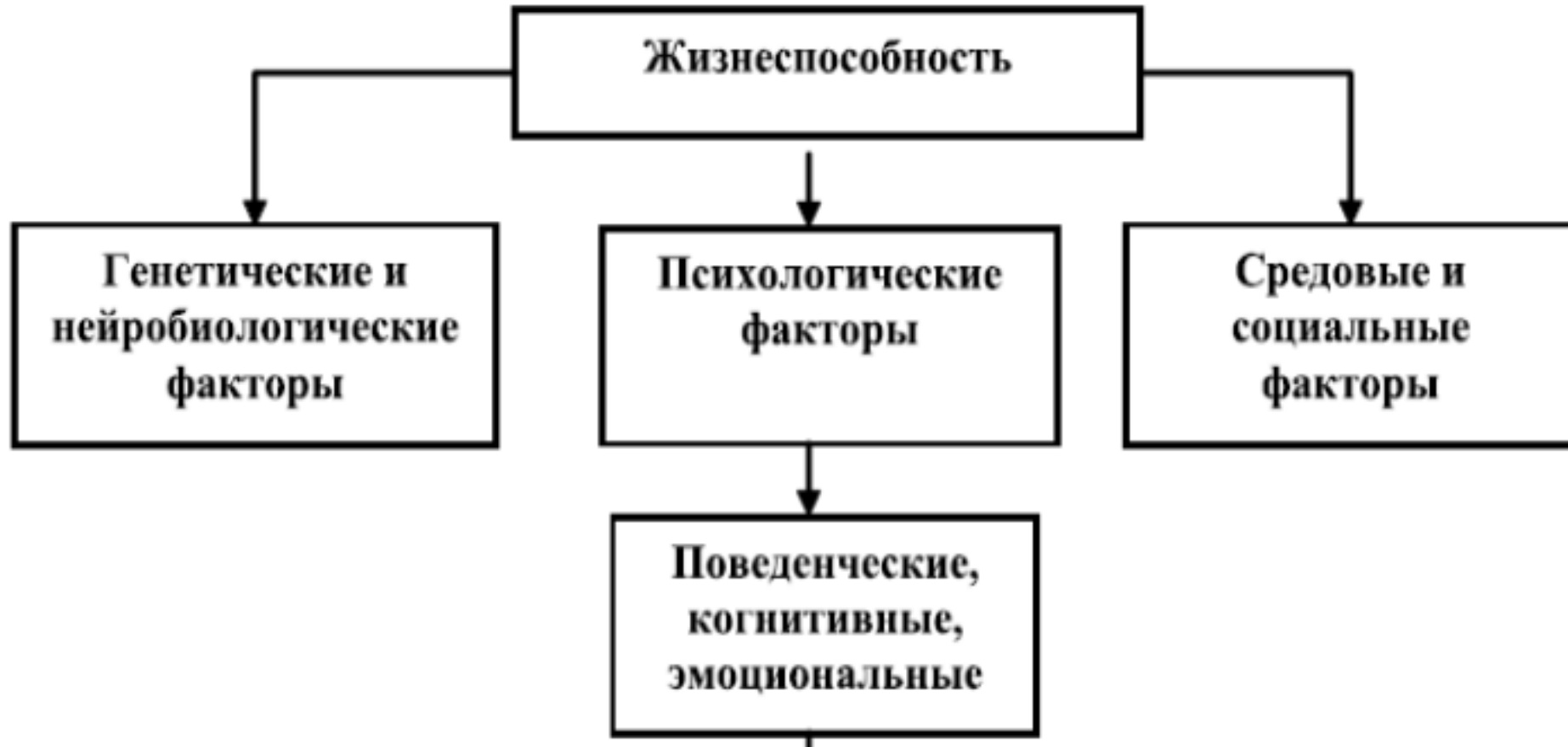
Одной из важнейших задач воспитания становится формирование **жизнеспособности и адаптивности** человека как его готовности к будущему в условиях высокой динамики изменений и глобальной неопределённости, на основе сформированной внутренней устойчивости вокруг ядра принятых человеком жизненных ценностей.



Термин **«жизнеспособность»** начал использоваться более активно с 2003 года, закрепившись в англоязычном варианте «resilience» (гибкость, упругость, устойчивость), благодаря международному проекту «Методологические и контекстуальные проблемы исследования жизнеспособности детей и подростков». Руководитель проекта М. Унгар предложил трактовать жизнеспособность как способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру.
(Е. Г. Шубникова)



Факторы, формирующие жизнеспособность человека



РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

Социальная среда

- Создание защищенной среды с ощущением постоянства

Семья

- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства, поддержка, любовь, правила

Воспитание

- Четкая формулировка правил и требование их соблюдения, при демонстрации любви и поддержки, научение преодолению трудностей

Эмоциональное и психическое развитие

- Эмоциональная компетентность, формирование ресурсного состояния

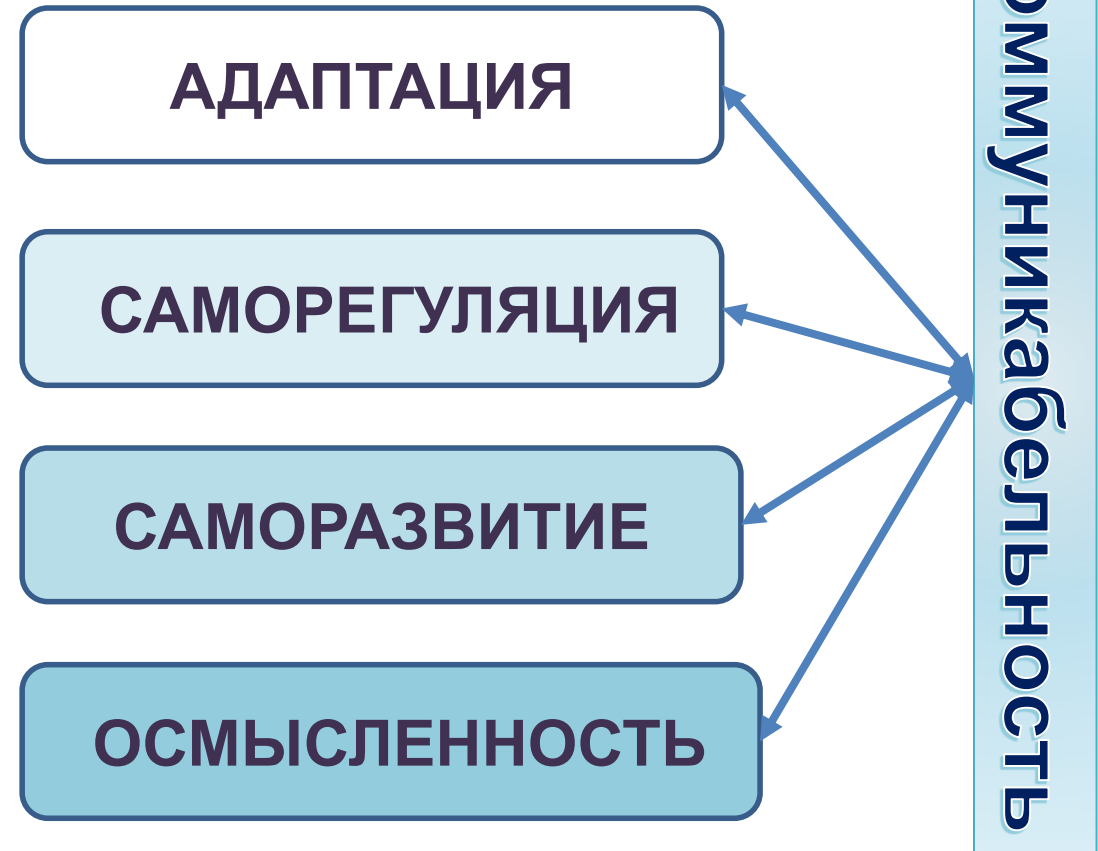
Культурная среда

- Наличие положительных примеров в культуре

Жизнеспособный ребенок - это тот ребенок, который использует защитные факторы в своей жизни для того, чтобы преодолеть все риски и быть успешным даже в неблагоприятной ситуации.



Жизнеспособность – это многомерное интегральное явление, определяющее способность человека развивать и сохранять собственную целостность и единство основных КОМПОНЕНТОВ:



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

Саморегуляция – это волевое изменение отдельных действий, мыслей, мотивов, чувств, настроений. Способность регулировать свое психоэмоциональное состояние в различных ситуациях.

Саморазвитие — это целенаправленные действия, сосредоточенные на изменении реальности, картины мира и себя с помощью выбора целей, средств их достижения, жизненным принципам.

Осознанность – это непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего.

Коммуникабельность
- умение налаживать контакты, способность к конструктивному и взаимообогащающему общению с другими людьми. Это интегральный фактор, в форме которого реализуются остальные компоненты личности.
(Е. А. Рыльская)

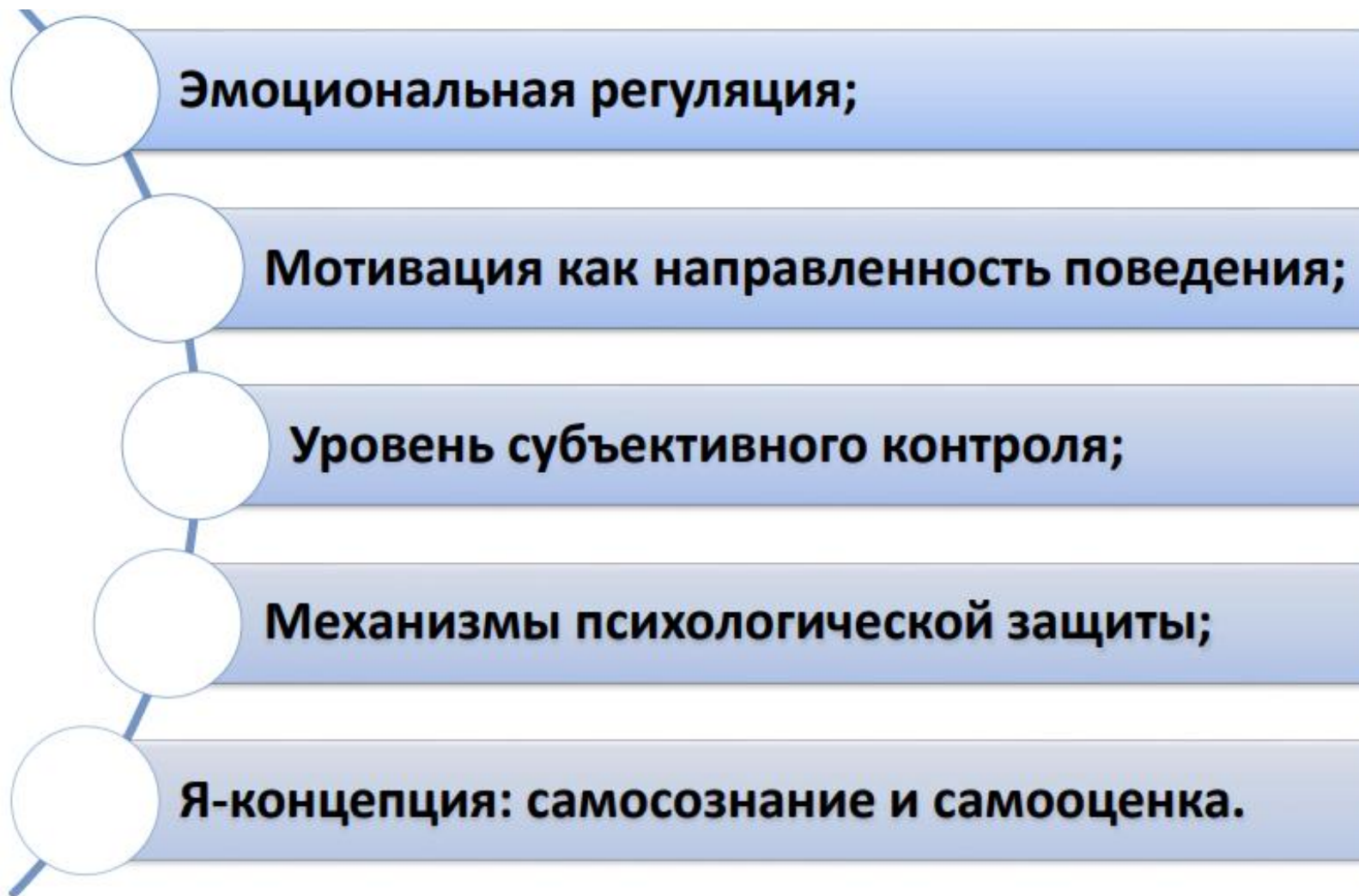
Упражнение на осознанность настоящего момента и ответственность за, то чем мы наполняем свою жизнь «здесь и сейчас»



ЖИЗЕСПОСОБНОСТЬ – ЭТО СОЧЕТАНИЕ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИЙ РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ЧУВСТВОВАТЬ БЛАГОПОЛУЧИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ:

- **Интерес к жизни, чувство вовлеченности и осознанности происходящего.**
- **Наличие морально-нравственных ориентиров.**
- **Чувство сопричастности, идентичности.**
- **Уверенность в том, что все происходящее имеет смысл.**
- **Умение решать разные жизненные ситуации самостоятельно или просить о помощи других.**
- **Уверенность в себе и других, доверие.**
- **Умение воспринимать разные жизненные ситуации как опыт и импульс к развитию.**
- **Умение критически мыслить.**
- **Способность оптимистично взаимодействовать с миром и окружающими людьми.**
- **Умение организовать себя и свою деятельность стремясь к поставленной цели.**

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКА:





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



МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

**Адрес: г. Новосибирск, ул. Д.
Шамшурина, 6**

Телефон: 304-71-24

E-mail: magistr@edu54.ru

Сайт: <https://magistr54.ru>

