



Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Дмитриева Наталия Николаевна,
Начальник отдела экстренной психологической помощи
Федерального координационного центра по обеспечению
психологической службы в системе образования
Российской Федерации

Основные положения

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (**вовлеченность**), как результатов личного выбора и инициативы (**контроль**) и как важного стимула к усвоению нового (**принятие риска**) (по Д.А. Леонтьеву)

Развиваясь в детстве через принятие, поддержку, любовь и одобрение родителей и **значимых взрослых**, компоненты жизнестойкости препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых и трудных для человека ситуациях (по Д.А. Леонтьеву)

Формируя жизнестойкость важно помнить

- Совершенствуя коммуникативную гибкость, рекомендуется опираться на **ценностные** и **смысловые** компоненты любого вида деятельности (как общечеловеческие, так и традиционные семейные). Это позволит уйти от рисков формирования манипулятивных и конформных личностей
- Личность психологически жизнестойкая **осведомлена** о существовании различных источников опасности, **понимает**, что в мире есть предпосылки для **предупреждения** и **преодоления** опасных ситуаций; эта личность занимает **активную субъектную позицию**

«В нечеловеческих условиях способен выжить лишь тот, кто **устремлен в будущее**, кто **верит в свое призвание** и мечтает **выполнить свое предназначение**»



Компоненты жизнестойкости формируем через ведущий вид деятельности - игра
(Стр.15)



Игра позволяет научиться распознавать, дифференцировать свои эмоции и ими управлять
Упражнение 2 «Настроение в кармашке» (стр.16) Упражнение 3 «Я и мое настроение» (стр.17)



В игре формируем волевые качества и контроль, саморегуляцию
Упражнение 3 «Я и мое настроение» (стр.17), Упражнение 4 «Ледышки и веснушки» (стр.18)



Игра позволяет смоделировать любые жизненные ситуации, включая ситуации преодоления препятствий и проиграть возможные варианты выхода из них или продумать как было не допустить возникновения таких ситуаций

Упражнение 1 «Приветствие»

Упражнение 3 «Я и мое настроение», Упражнение 5 «Воздушный шарик»

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 классы)



Компоненты жизнестойкости формируем через ведущий вид деятельности – учение, но не менее важна игровая деятельность - **Занятие (игровое) «Путешествие в Волшебную страну»** (стр. 35-40)



Активно развивается познавательная и эмоционально-волевая сферы: словесно-логическое мышление, психические процессы - дифференциация эмоции, **чувств**, организация деятельности



Повышение адаптационного потенциала (принятие риска), развитие гибкости реагирования и репертуара поведенческих стратегий, личностного выбора и инициативы (контроль)

Упражнения: «Поздоровайся по-волшебному», «Ветер», «Лимон» , «Вверх по горам»



актуализация личностных ресурсов, через внутренний план действий, рефлексия

Упражнение: «Рождение цветка», «Рисунок в технике «Монотипия», «Волшебный клубок»

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-8 классы)



Компоненты жизнестойкости формируем через ведущий вид деятельности – учебная, через создание психологически безопасной образовательной среды, актуализацию представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализацию ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.



Активно развивается познавательная и эмоционально-волевая сферы: словесно-логическое мышление, психические процессы - дифференциация эмоции, **чувств**, организация деятельности
Упражнение 1 «Психогимнастика»



Повышение адаптационного потенциала (принятие риска), развитие гибкости реагирования и репертуара поведенческих стратегий, личностного выбора и инициативы (контроль)
Беседа «Психологическая безопасность», Упражнение «Орешек»



Исследование и актуализация личностных ресурсов, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, рефлексия, формирование навыков саморегуляции
Упражнения: «Цветок моей души», «Карта сказочной страны»,



Компоненты жизнестойкости формируем через ведущий вид деятельности – общение со сверстниками, через познание себя, своих возможностей (стр.92-96)



Актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах
Упражнение 1 «Мой сосед справа»



Развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций
Упражнение 2 «Плюсы и минусы»



Активизация личностных ресурсов, осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах
Упражнения «Идеальный Я», «Карта ресурсов»

Обучающиеся по образовательной программе среднего профессионального образования



Компоненты жизнестойкости формируем через ведущий вид деятельности – введение в профессиональную деятельность, общение со сверстниками, через познание себя, своих возможностей (стр.112-118)



Развитие навыков жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов, формирование у обучающихся позитивных социальных установок, формирование позитивной установки на прошлое, настоящее и будущее.

Упражнение 1 «Жизненная прямая», Упражнение 4 «События моей жизни»



Развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций, формирование позитивной установки на будущее

Упражнение 2 «Мой жизненный путь»



Активизация личностных ресурсов, осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах, понимания преемственности ценностных ориентаций.

Упражнение 3 «Работа с высказываниями известных людей», Упражнение 4 «События моей жизни»

Упражнения для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся дошкольных образовательных организаций



Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка. (стр.177-180)



Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Занятие «Мир детский и мир взрослый»

Упражнение «Погружение»

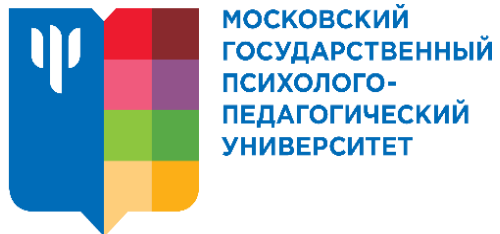
Цель упражнения: возможность осознания родителями разницы восприятия «мира» глазами ребенка и взрослого.



Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия

Занятие «Понимание своих эмоций»

Цель занятия: понимание, осознание, идентификация собственных эмоций, анализ вытесненных эмоций.



МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ

