государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ:

ЧТО ЭТО И КАК РАБОТАЕТ»

# (консультация для родителей)



Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2024-2025 учебный год

# Консультация

**«Развитие жизнестойкости у детей: что это и как работает»**

Традиционно жизнестойкость рассматривается как способность успешно преодолевать стрессовые и даже травматические события. Выстраивается она на трех личностных установках: вовлеченность как интерес к миру и людям; контроль как умение контролировать события своей жизни и быть ее автором; принятие ситуаций, связанных с неопределенностью. Это мощнейший механизм, который способствует превращению стрессовых событий из несчастий в потенциал для развития. О профилях жизнестойкости у детей и подростков и о том, как с помощью упражнений ее развить, рассказывает Мария Одинцова, кандидат психологических наук, профессор [МГППУ](https://mgppu.ru/people/150/358), заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения, руководитель программы повышения квалификации «Развитие жизнестойкости у детей и подростков в стрессовых ситуациях».

Психологи выяснили, что жизнестойкость формируется с возрастом на основании опыта успешного преодоления стрессов и является альтернативой психологии жертвы. Около трети детей способны конструктивно преодолевать стрессовые и травматические ситуации. Они воспринимают стрессовые события не как угрозу, а как вызов, испытание, проверку на прочность. Как правило, у них жизнеспособные семьи.

Дети с выраженной жизнестойкой позицией отличаются устойчивостью к стрессовым событиям, креативностью, уверенностью в себе, оптимизмом, хорошо сформированной Я-концепцией и устойчивой идентичностью, умеют выстраивать гармоничные отношения с другими, могут успешно реализовать себя в жизни и выстроить свою собственную взрослую жизнь по своему сценарию.

Дети с психологией жертвы чаще всего при стрессах прибегают к неконструктивным способам преодоления: избегание, отрицание проблемы и излишнее погружение в эмоции, что не способствует решению проблем и снижает их удовлетворенность жизнью. При этом роли жертвы бывают разными: игровая роль жертвы как склонность к манипуляциям, пассивность, инфантильность, чрезмерная ориентация на поддержку при низкой самостоятельности и активности. Таким детям характерны рентные установки как поиск выгоды в своем неблагополучном положении. В этом случае ребенок может «зависать» в бездействии и «наслаждаться» своим неблагополучием, получая поддержку от ближайшего окружения, которая не бесконечна. В итоге не удовлетворены все участники такого взаимодействия: и сам ребенок, и родители, и педагоги, и сверстники. Рисками во взрослой жизни могут быть зависимости и созависимое поведение. Есть галерея игровых ролей жертвы: «инфантильная жертва», «агрессивная жертва», «депрессивная жертва», «демонстративная жертва», «зависимая жертва», названия которых говорят сами за себя. Социальная роль жертвы — переживание своей ненужности, изолированности, стигматизации (наделения неким ярлыком). Такие дети неуверенны в себе, застенчивы, ранимы и чаще всего становятся жертвами травли со стороны сверстников, а вырастая, жертвами семейного насилия, насилия в коллективах. Галерея социальных ролей жертвы включает «козлов отпущения», «белых ворон», «гадких утят» и других персонажей, наделенных ярлыками. У детей с еще не сформированным профилем жизнестойкости наблюдаются колебания от конструктивных к неконструктивным способам преодоления стрессов. Их опыт хаотичен и зачастую также не приносит удовлетворения от жизни. В данном случае существуют риски погружения в ту или иную роль жертвы, затем освобождение от нее и снова погружение. Так как жизнестойкость — это особая система установок, а установки, как известно, хорошо корректируются, то ее можно формировать.

По материалам сайта растимдетей.рф