

О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

- Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.

- А кофе? - спросил ученик.

О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипятком в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.



Региональный ресурсный центр сопровождения системы профилактики «Перспектива» казенного учреждения Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения» оказывает социально-психологическое сопровождение несовершеннолетних от 11 до 21 года, и методическую поддержку родителей (законных представителей), педагогов и специалистов образовательных организаций, органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних социальных учреждений и центров по работе с молодежью.

Центр «Перспектива» занимается профилактикой девиантного и асоциального поведения обучающихся, социальной адаптацией и реабилитацией несовершеннолетних группы «социального риска», консультативной и просветительской деятельностью обучающихся, родителей, законных представителей, педагогов.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ:

г. Омск, ул. Комсомольский городок, д.14,
persp55@yandex.ru, сайт: Центrpmcc.рф
+7(3812) 32-35-90

Казенное учреждение Омской области
«Центр психолого-медико-социального
сопровождения»

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



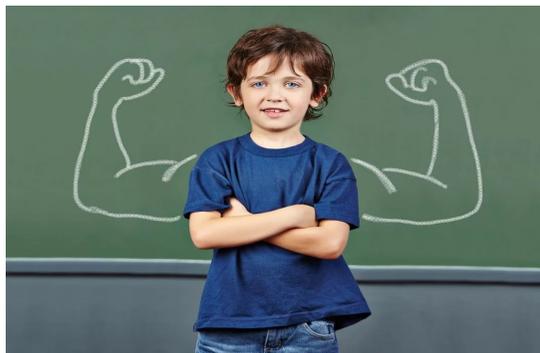
Региональный ресурсный центр
сопровождения системы профилактики
«Перспектива»

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

8-800-2000-122

ОМСК, 2021

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



Жизнестойкость отвечает за то, как ребенок или подросток преодолевают жизненные трудности, какой выбор делают — поддаться негативным привычкам и плыть по течению, или продолжать идти намеченным путем, несмотря на ошибки и трудности.

Часто бывает, что одну и ту же ситуацию один человек воспринимает как непреодолимое препятствие. Опускаются руки, теряется вера в себя и свою способность повлиять на ситуацию.

Другой человек в той же ситуации ведет себя совсем иначе. Трудности для него — всего лишь вызов, возможность проверить себя и даже если не получится — он знает, что мир от этого не рухнет.

Жизнестойкость (hardinnes”)
— психологическая живучесть,
выносливость

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ?

1. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ. Проявляется в радостном чувстве активности, уверенности в себе, умении найти свое дело и получить удовольствие от этого. Дает ощущение значимости и ценности, позволяет включаться в решение жизненных задач даже стрессового характера.

2. КОНТРОЛЬ. Имеется ввиду контроль над собственной жизнью. Убежденность человека в том, что он может повлиять на жизненные события. В противном случае формируется личностная беспомощность..

3. ПРИНЯТИЕ РИСКА. Проявляется в открытости окружающему миру, хороших коммуникативных навыках, а также, готовности попробовать что-то новое в жизни. Если принятие риска выражено недостаточно, то такая личность чаще действует по-старому, хорошо проверенному сценарию, затрудняется в общении, не доверяет

**Креативность — показатель высокой
жизнестойкости**



Жизнестойкость закладывается в детстве и в подростковом возрасте.



ЧТО ВАЖНО для развития жизнестойкости:

- ♦ любовь и одобрение со стороны родителей;
- ♦ уважительное отношение к интересам ребенка;
- ♦ поддержка инициативы ребенка (подростка), его стремления справляться со все более сложными задачами;
- ♦ развитие навыков общения, самостоятельности, принятия решения;
- ♦ родительский пример преодоления жизненных трудностей и признание своего права ошибаться.

НЕЛЬЗЯ!

Делать за ребенка то, что он может сделать сам.
Наказывать за ошибки. Ошибка — это опыт,
движущая сила развития.