**Формировании жизнеспособности**

В жизни каждого из нас неизбежно встречаются трудности, как следствие сложного взаимодействия с окружающим миром. И каждый человек справляется с ними по-разному: одни получают психологические травмы, другие же, преодолев трудности, не только сохраняют здоровье, но и растут личностно, расширяя свои адаптационные возможности.

Одна из таких трудностей является – Не восприятия себя, делать всё «наперекор» взрослым (учителям, родителям), т.е. трудности переходного возраста.

От подростков окружающие ожидают более зрелых поступков, на них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. В детстве поведение ребенка контролировали родители, а взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать свое отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы.

Для подросткового возраста характерны раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям и преступлениям.

И сегодня современному человеку необходимо  научиться противостоять жизненным трудностям, сохраняя свое  здоровье.

И как раз жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Существуют компоненты жизнестойкости: как выжить в любых условиях | discussiya.com

·      Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

·      Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.

·      Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.

·      Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

И моя задача, как классного руководителя и учителя предметника, сформировать у учеников хотя бы 1- 2 этих компонентов.

Работаю в 20 лет, в качестве классного руководителя 19 лет.

План формирования жизнестойкости:

1. Изучение личных дел воспитанников своих воспитанников, целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

2. Посещение уроков, с целью наблюдения за поведением учеников в сложных ситуациях (урок- это всегда стресс - профильная математика, физика и т.д, новый учитель, к которому нужно привыкнуть).

3. Наблюдение учеников во внеурочной деятельности (кружки, секции, внеучебные мероприятия).

4. Индивидуальные беседы с учениками

5. привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе

6. Проведение классных часов по жизнестойкости.

1. В подростковом возрасте часто случаются ссоры и конфликты с родителями. Ученики проявляют несдержанность и агрессивность. Родители не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто бывают противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага». Работа очень длительная. Беседы и с родителями и с воспитанниками. Конечно постепенно все пришло в норму.

2. Взаимодействие со сверстниками. Беседа с классом, подключали психолога.

3. Возникновение стрессов, практически каждую неделю. Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической.

*Помни! Ты сам многое можешь изменить.*

*Надо только этого захотеть.*

УБЕЖДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ | ОДИННАДЦАТЬ УБЕЖДЕНИЙ,  КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ ВЫЗЫВАТЬ ПРОБЛЕМЫ |
| 1. КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ!  Мыговорим сами себе: *«Никто меня не любит!»; «Я несчастный!»; «Бедненький я!»; «Мне так жалко* | 1. КАЖДЫЙ НЕ ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ МЕНЯ!  *«Меня не обязаны все любить!»; «И я не могу любить всех людей на свете, я могу их уважать!»* |
| *себя!»*2. Я ДОЛЖЕН ВСЕГДА ВСЁ  ДЕЛАТЬ НА ОТЛИЧНО!  *«Я ошибся!»; «Я пропал!» «Это ужасно!»; «Мне нет прощения!»* | 2.ВСЕ ЛЮДИ ОШИБАЮТСЯ!  *«Любой человек может допустить ошибку!»; « На ошибках люди учатся!»* |
| 3. НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПЛОХИЕ – ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАКАЗАНЫ!  *«Он плохой!»; «Он ужасен!»; «Он должен сидеть в тюрьме!»* | 3. НЕ ВСЕ ЛЮДИ В ЭТОМ МИРЕ ПЛОХИЕ!  «Люди, которые делают то, что мне не нравится, не обязательно плохие люди!»; «Люди такие, какие они есть!»; «Я не могу управлять другими людьми или изменить их. Все мы заслуживаем одинакового отношения!» |
| 4. ВЕЩИ И СОБЫТИЯ НЕ могут  ОТЛИЧАТЬСЯ от НАШИХ  ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НИХ!  *«В мире всё так плохо устроено!»; «Я должен изменить всё и всех!»* | 4. Я НЕ ДОЛЖЕН СТРЕМИТЬСЯ ВСЕМ УПРАВЛЯТЬ!  *«Я не могу изменить мир вокруг, но я могу изменить своё отношение к нему!»; «Я могу принимать людей, вещи и события такими, какие они есть».* |
| 5. В МОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ ВИНОВАТЫ ВЫ!  *«Это ты виноват!»; «Это его вина!».* | 5. Я ОТВЕЧАЮ ЗА СЕБЯ, ЗА СВОИ ПОСТУПКИ И ЧУВСТВА САМ!  «Если у меня неудачный день, я сам допустил это!»; «Я сам строю свою жизнь!». |
| 6. Я ЗНАЮ, ЧТО СКОРО  ПРОИЗОЙДЁТ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ!  *«Я не могу рас слабиться!»* «А *вдруг меня собьёт машина?»; «А вдруг землетрясение?»; «Я должен бытьбдительным. Я должен всё предусмотреть».* | 6. ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!  *«В жизни случаются неприятности. Но, я могу многое исправить!»; «Я не должен тратить впустую свою энергию на терзания и тревогу».* |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. ЛУЧШЕ И НЕ ПЫТАТЬСЯ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ!  *«В жизни всё предопределено!»; «Нет Смысла что-либо менять или пытаться изменить»; «От моего мнения ничего не изменится».* | 7. В ЖИЗНИ НАДО БЫТЬ АКТИВНЫМ!  *«Я могу! Даже когда передо мной стоит множество трудных задач, лучше действовать, чем убегать от них. Я многое могу!» (Харский)* |
| 8. Я ПОСТОЯННО НУЖДАЮСЬ В  КОМ-ТО БОЛЕЕ СИЛЬНОМ, ЧЕМ Я!  *«Мне трудно самому принимать решения!»;*  *«Я нe могу делать свой собственный выбор!»;*  *«Подскажите мне, что я должен делать!»;* | 8. Я МНОГОЕ УМЕЮ!  *«Мне необходимо научиться принимать собственные решения, потому что никто не знает меня*  *лучше, чем я сам!»; «Я способен сам думать* |
| 9.Я НЕ СМОГ / *(озаботьтесь обо мне!»*У ИЗМЕНИТЬСЯ!  *«Всё, что случилось в моём детстве, определило мой дальнейший жизненный путь!»* | 9.*и принимать решения».*Я МОГУ ИЗМЕНЯТЬСЯ!  *«Каждый день - новый день!»; «Я могу меняться!».* |
| 10. ВСЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ-  ЭТО МОИ ПРОБЛЕМЫ!  *«Все твои проблемы я решу сам!»; «Я должен помочь всем!»; «Я должен помочь всем устроить всё в их жизни!».* | 10. ДРУГИЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ САМИ ОТВЕЧАТЬ ЗА СЕБЯ.  *«Я не могу решать чужие проблемы, как свои собственные. Я не могу вмешиваться в чужую жизнь. Я могу помочь людям, но я не могу делать всё за них».* |
| 11. ЕСТЬТОЛЬКООДИНПУТЬСДЕЛАТЬ ЭТО!  *«Он неправильно поступает!»; « Только я знаю, как это нужно сделать правильно!».* | 11. Я МОГУ БЫТЬ ГИБКИМ.  *«Есть много путей для достижения цели. У многих людей есть хорошие идеи по поводу того, как это делать. Некоторые из этих идей могут мне нравиться больше, другие - меньше, но все они заслуживают внимания!».* |

·      Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно (наша школа, я считаю, что мы формируем жизнестойкость).

·      Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.

·      Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным (уверена, что на каждом уроке, любого предмета это говорится с постоянной регулярностью).

·      Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

·      Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.