**« МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА»**

Тема: родительское собрание ***«Формирование жизнестойкости учащихся класса в контексте проведения профилактических мероприятий на базе общеобразовательного учреждения»***

Автор разработки*:* ***Есаулов Геннадий Владимирович,***

*учитель ОБЖ*

*МОБУ Лицея №59 им. Трубачёва М.Г.*

*г. Сочи, Краснодарского края,*

*высшей квалификационной категории,*

*классный руководитель 8«Б» класса*

***«Формирование жизнестойкости учащихся класса в контексте проведения профилактических мероприятий на базе общеобразовательного учреждения****»*

***Аннотация*.** В разработке представлен материал для проведения родительского собрания, который могут использовать педагоги во всех возрастных группах, обучающихся в своих общеобразовательных организациях.

***План (тематическое содержание)*** *родительского собрания:*

1. Теоретический материал по теме собрания (лекционный час, проводимый для родителей).

2. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей посредством семинаров, дискуссий, опросов.

3. Проведение анкетирования родителей на сайте лицея.

***Актуальность****.* Мы, учителя и родители, обязаны прилагать все свои усилия, энергию, проводя колоссальное время на профилактику стрессовых ситуаций и помогая в нахождении и выборе рациональной и оптимальной стратегии для разрешения проблемных ситуаций, если таковые возникают у наших детей.

Совместно с этим, большинство проблемных вопросов можно предотвратить до момента их возникновения: сотрудничая с педагогическим коллективом, с родителями учащихся и самими учениками. Необходимым является акцентироваться на положительных сторонах жизни всех субъектов общества, образовательного процесса и окружающей внешней и внутренней среды. Следовательно, наиболее важным направлением системы образования должно стать формирование и создание жизнестойкости и школьников. Наряду с этим должным образом следует организовывать процесс развития у детей навыков совладения с трудными жизненными ситуациями (новая школа, новый класс, проблемы в общении со взрослыми и сверстниками, переходный возраст и другие).

 ***Цель собрания:***

* Выявить и предупредить признаки девиантного поведения (отклоняющегося от нормы поведения) на базе созданий условий и формирования жизнестойкости учеников;
* Повысить воспитательную и педагогическую осведомленность и культуру родителей, их роль, ответственность и активность в жизнедеятельности ребенка и всего учебного коллектива класса.

 ***Основная задача:***

* путем организации и проведении собрания сформировать у родительской общественности компетентность в области феномена жизнестойкости подростков;
* разъяснить моменты, затрагивающие основные проблемы относительно данной проблематики, ее структуры, содержания, сущности, условий формирования данного тезиса;
* совершенствования психолого-педагогического сопровождения семьи в образовательной организации с учетом требований профессиональных стандартов.

 ***Форма родительского собрания:***

* лекционный час;
* элементы практического тренинга.

***Оборудование:***

* раздаточный материал;
* презентация к собранию;
* ТСО;
* анкеты;
* опросники.

**Методическая разработка.**

**ПРИТЧА**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Делая вывод из данной притчи, мы должны помнить, что современные информационные, политические, социальные и экономические угрозы влияют на жизнь человека. Данные угрозы зачастую обусловлены сложными и экстремальными жизненными ситуациями. Для некоторых людей такие внешние и внутренние угрозы протекают в виде стрессовых и напряженных факторов, другие люди проявляют свою жизнестойкость в такого рода ситуациях.

 Мы, учителя и родители, обязаны прилагать все свои усилия, энергию, проводя колоссальное время на профилактику стрессовых ситуаций и помогая в нахождении и выборе рациональной и оптимальной стратегии для разрешения проблемных ситуаций, если таковые возникают у наших детей.

Формирование представления о жизнестойкости позволяет отразить психологическую жизнестойкость (живучесть) и развитую эффективность индивида, что также является критерием ля оценки психического здоровья человека.

Жизнестойкость личности следует характеризовать, как определенный человеческий ресурс, потенциал, который может быть необходимым ввиду сложившихся чрезвычайных ситуаций.

Существует три относительно автономных компонента жизнестойкости, представленных на рисунке 1.

Рис.1 – Компоненты жизнестойкости индивида

Включенность позволяет индивиду чувствовать себя достаточно ценным и значимым для того, чтобы быть полностью вовлеченным в решение жизненных ситуаций, задач, вопреки возникновению и наличию стрессогенных изменений и факторов.

Контроль подразумевает контролирование ситуаций и их преобразование. Данный компонент отражает уверенность субъекта в том, что любая возникающая сложная ситуация может быть преображена и изменена в соответствии с его жизненными планами, целями и желаниями.

Относительно вызова, то он придает некий стимул, толчок для развития собственных возможностей. Безусловно, более развитая жизнестойкость ведет к большей вероятности того, что индивид будет адекватно воспринимать возникающие трудности, вместо того, то отрицать и избегать их. Ввиду чего, данные возникающие сложные ситуации будут придавать импульсы для дальнейшего саморазвития.

Отметим, что жизнестойкость взаимосвязана с реализмом, нежели чем с оптимизмом.

**ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ**

Жизнестойкость представляет собой способность относительно легко и безболезненно преодолевать жизненные изменения и трудности, приспосабливаясь к ним.

Какие критерии отличают жизнестойких детей и чем они отличаются от других?

Жизнестойкость ребенка определяет степень способности его личности выносить и выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннее спокойствие и сбалансированность, не снижая при этом успешность своей деятельности.

Жизнестойких детей могут охарактеризовать 5 неотъемлемых качеств:

1. *Высокий уровень адаптивности*. Данное качество характеризуется социальной компетентностью ребенка, его умением вести себя непринужденно в обществе своих сверстников и среди взрослых. Такие дети умеют располагать окружающих к себе
2. *Стремление к успехам, результатам и достижениям*. У таких детей развито стремление демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные, художественные, музыкальные и/или иные творческие успехи и способности. Достигнутые результаты доставляют им радость. Дети на собственном примере и опыте убеждаются, что могут повлиять на условия, окружающие их.
3. *Уверенность в себе*. Препятствия на пути и жизненные трудности дают толчок для более упорного и кропотливого труда, подзадоривая их. Тем самым непредвиденные ситуации, возникающие на жизненном пути, не смущают таких детей.
4. *Независимость*. Такие ребята не подвержены сильному внушению со стороны сверстников. Несмотря на то, что они внимательно прислушиваются к советам взрослых, при этом они умеют не попадать под сильное влияние со стороны посторонних лиц.
5. *Ограниченность контактов*. Зачастую дружеские и родственные связи тесные и плотные с определенным и четким кругом лиц. Они устанавливают только несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Небольшое количество связей содействует чувству защищенности и безопасности.

Необходимо отметить, что во время серьезных перемен, стрессовых ситуаций жизнестойкие подростки ищут опору и поддержку у близких людей и родственников, и сами всегда готовы предоставить помощь. Такие дети уверены, что переменны и стрессы естественны, и что они являются частью и основой для последующих возможностей, роста, развития, а также более детального и глубокого анализа и осознания жизни, ее ценности.

**КАК РАЗВИТЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ РЕБЕНКА**

В первую очередь, необходимо определить, какие убеждения влияют положительно, а какие отрицательно на формирование и развитие жизнестойкости ребенка. В соответствии с трудами профессора Школы социальной экологии Калифорнийского университета Сальваторе Мадди, были проведены исследования, на базе которых выявлены основные контексты, влияющие на формирование жизнестойких убеждений ребенка (рис. 2).

Рисунок 2 – Положительные и негативные моменты, влияющие на формирование жизнестойки убеждений

Жизнестойкость представляет собой не столь физическую выносливость индивида, сколько нравственную категорию, предопределяющую путь и способ взаимодействия человека с окружающим внешним миром. Жизнестойкость следует формировать, развивать и воспитывать с раннего детства (жизнестойкие убеждения можно развить и в зрелом возрасте).

Семейное воспитание как никакое другое является первой ступенью на пути формирования жизнестойкости ребенка. Родители, приучая своих детей самостоятельно принимать решения, не бояться допускать ошибки, но при этом бояться бездействовать, воспитывают в детях жизнестойкость.

Обучение является одним из основных показателей эффективности развития жизнестойкости ребенка. Жизнестойкость подразумевает основательное и углубленное понимание и осознание жизненных процессов. Это не станет возможным без глубокой базы знаний.

Оптимистичный взгляд на жизнь также является одним из элементов развития жизнестойкости. Ребенок, пытаясь выявлять и осознавать плюсы любой ситуации, не впадая при этом в уныние и отчаяние, воспитывает в себе тем самым жизнестойкость.

Благотворительность также является ядром развития жизнедеятельности. Помогая другим людям, попадающим в сложные жизненные ситуации, ребенок начинает идентифицировать и осознавать собственные возможности, а значит становится более жизнестойким.

Лишь динамично совершенствуясь, освобождаясь от слабости, безынициативности, уныния, ребенок воспитывает в себе жизнестойкость.

Формирование жизнестойкости в детях требует, как от родителей, так и от учителей определенной системы воспитания:

1. Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Ведь, каждому человеку необходимо быть любимым.
2. Поддержка, опора ребенку в развитии его интересов, навыков, талантов и увлечений.
3. Акцентирование на значимость семьи, чувства гордости и родства.
4. Поощрение самостоятельности ребенка, предоставление ему возможности выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
5. Четкая и ясная формулировка правил и требование их соблюдения.
6. Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои мысли, ощущения и чувства.
7. Обучение ребенка оперативно принимать решения, поскольку проблемы зачастую возникают ввиду того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
8. Поощрение активности ребенка.
9. Четкое определение и обсуждение проблемы, акцентирование внимания на том, что проблемы являются составной частью нормальной жизни.
10. Совместный поиск решений, и путей выхода из сложившихся негативных ситуаций.
11. Обучение ребенка поведению в обществе: уважению, общительности, дружелюбию, ответственности, взаимовыручке, поддержке.
12. Содействие и помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
13. Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
14. Помощь в определении, как, где и когда ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
15. Тщательное внимание к внезапным изменениям поведения и настроения ребенка, ведь это может служить тревожным сигналом.

Необходимо отметить, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

***Что можно и нужно делать, чтобы помочь ребенку?***

1. **Установление заботливых взаимоотношений**. Не существует всеобъемлющих способов решения такой серьёзной проблемы, как девиантное поведение и самоубийство. Тем не менее, многое зависит от качества взаимоотношений родителей с ребенком. Данные отношения должны выражаться не только словами, но и внутренним принятием; в данных обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка ребенка. Для подростка, который чувствует, что он ненужный, бесполезный и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом родители лучше всего проникнут в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.
2. **Внимательно слушать и прислушиваться к ребенку**. Такие фразы как: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы радоваться, жить», являются сигналами для активной работы с ребенком. Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
3. **Не стоит спорить с детьми**. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто говорят: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у подростка ещё
4. **Грамотно помочь при подавленности и отрицании**. Желая помочь, родители могут способствовать обратному эффекту. Нередко взрослые делают подобные замечания: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае нельзя проявлять агрессию по отношению к ребенку.
5. **Задавать вопросы ребенку.** Если родители задают такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийство?», - то в них подразумевается ответ, который бы хотелось услышать родителям. Следует спокойно и доходчиво спрашивать о тревожащих ситуациях, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной…?». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.
6. **Не следует заставлять ребёнка «прыгать выше головы»**. Может быть, те успехи, результаты, которые он достигает в данный момент, являются его планкой или даже успехом в соотношении с его возможностями.
7. **Уважение по отношение к ребёнку, его мнение, не устанавливание собственных стереотипов.** Стоит помнить, что ребенок являются такой же личностью, как и все мы.
8. **Поддержка ребенка со стороны родителей и одобряющие слова**. Даже несмотря на то, что ребенок - пусть даже ребенок будет одарен в каких-либо науках ли творчестве, он хорош уже тем, что он есть в вашей жизни, жизни его родителей. Необходимо вовлекать детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.
9. **При необходимости обращаться за помощью к специалистам.** Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания ребенка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

**Рекомендуемая литература**

1. Римские стоики. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий Жизнестойкости посвящено целое направление философии – стоицизм.
2. Рассматривая жизненный путь человека, стоики особое внимание уделяли воле, самообладанию, терпению, стойкому перенесению жизненных невзгод. Теодор Драйзер «Стоик» - это последний роман Теодора Драйзера, в котором он наиболее полно раскрыл свои взгляды на жизнь.
3. «Стоик» - самая яркая литературная история жизнестойкости, история ошибок, падений и непоколебимого стремления к достижению мечты.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам  нужна консультация, не бойтесь обращаться за помощью к специалистам школ, психолого-медико-педагогической комиссии, а при необходимости и к специалистам ЦРБ. Вам и Вашим детям не откажут в помощи.

***Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!***

**Дополнительные материалы и приложения.**

1. Презентация к родительскому собранию.

2. Памятка для родителей.