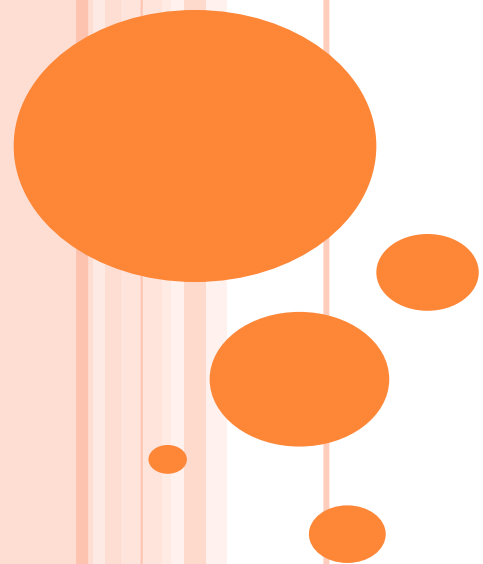


ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ (HARDINESS)

- это характеристика личности, которая, согласно Сальваторе Мадди, является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкость отражает способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Перевод термина *hardiness* как «жизнестойкость» предложил в 2000 году Дмитрий Алексеевич Леонтьев.



МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (С.Мадди в адаптации Д. ЛЕОНТЬЕВА)

Тест представляет собой адаптированную русскоязычную версию опросника Сальваторе Мадди «Hardiness Survey». В оригинальном тесте Мадди всего 18 пунктов. В ходе апробации и переработки в окончательной русскоязычной версии оставили 45, они содержат прямые и обратные вопросы и охватывают все три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска.



ТЕОРИЯ САЛЬВАТОРЕ МАДДИ

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Жизнестойкость включает в себя 3 компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Высокий общий балл по шкале жизнестойкости характеризует человека, активного и уверенного в своих силах, нечасто переживающего стресс и способного справиться с ним, продолжая эффективно работать, не теряя душевного равновесия. Низкий балл по жизнестойкости характерен для людей, которые не уверены в своих силах и способностях, справиться со стрессом. Незначительное напряжение может вызвать у них серьезные переживания, ухудшение здоровья и работоспособности.



СУБШКАЛЫ ТЕСТА:

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни;



СУБШКАЛЫ ТЕСТА:

Контроль представляет собой убежденность в том, что если человек активно пытается разрешить ситуацию, борется, он может повлиять на результат происходящего. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Человек со слабо развитым компонентом контроля считает, что от него лично мало, что зависит в жизни, ощущает свою беспомощность и легко сдается на милость судьбы;



СУБШКАЛЫ ТЕСТА:

Принятие риска - убежденность в том, что все то, что случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. При высоких баллах по шкале принятия риска человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. При низких баллах по субшкале принятия риска человек стремится к неизменности, стабильности в жизни, простому комфорту и безопасности. Он не готов рисковать: цена ошибки для него выше, чем шанс достичь результата.



ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком.

Для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей.

Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.



ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Учёные выявили связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды, и прочее; ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности и самостоятельности; поддержка, подбадривание близких; право открыто выражать свои чувства и мысли; вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, ситуацию своей семьи; наличие значимых взрослых в жизни ребенка.



ВАЖНО СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА СЛЕДУЮЩИЕ:

- в стрессовых ситуациях искать поддержку и помощь у близких и самим быть готовыми оказывать поддержку, ответить им тем же;
- верить, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни.



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать «спасибо». Скажите об этом ребенку сегодня и говорите об этом ребенку каждый день.



ВОПРОСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется Ваш ребенок?

Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?

Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?

Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения? С чем Вы их связываете?

Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?

Знаете ли Вы, какой информацией в Интернете интересуется Ваш ребенок?

Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?

Знаете ли Вы друзей Вашего ребенка? Бывают ли они у Вас дома?



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- Обсуждайте с ребенком то, что он узнает из Интернета.
- Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.
- Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.
- Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях. Спрашивайте о его проблемах и трудностях. Вместе ищите способы их разрешения. Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации. Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы. Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
- Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
- Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).
- Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
- Старайтесь поддерживать режим дня подростка.



РАБОТА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Методика «Жизнь – это...»

Жизнь – это...

Жизнь – это...

Жизнь – это...

А на самом деле, жизнь – это...

Конечно, если не лукавить, жизнь – это...

Когда я смотрю вокруг, я понимаю, что жизнь – это...

Но когда я слушаю свое сердце, я осознаю, что жизнь – это...

Если бы мне нужно было сказать что-то важное своим детям о жизни, я бы сказал, что жизнь – это...

И все-таки, жизнь – это...

Теперь я скажу всем, кто меня знает и уважает, и кого знаю и уважаю я, что жизнь – это...

