Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?

Можно выделить 5 общих качеств:

1. Высокую адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние (Бехтерев сказал бы, что *они мало подвержены внушению).*
4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

История развития термина «Жизнестойкость»

Начиная с 1975 года Сальваторе Мадии с исследовательской командой начал двенадцатилетнее исследование менеджеров в Иллинойском Телефонной Компании (США). Так сложилось, что в течение этого периода времени компания переводилась с федерального регулирования на конкурентную основу. Это в корне меняло принцип работы компании. Сотрудники не понимали, что происходит, не знали, что нужно делать – в компании царили неопределенность, хаос и сильный стресс.

Исследуя выборку порядка 450 менеджеров компании по различным медицинским и психологическим параметрам, Мадии обнаружил, что две трети испытуемых в ситуации резких перемен подтверждали концепцию стресса Ганза Сельве: их здоровье ухудшалось, показатели успешности работы падали, отношения с близкими расстраивались. Были зафиксиро- ваны

случаи повышенного артериального давления, мигреней, рака, депрессий, разводов, прогулов, агрессии, попыток суицида. Но с другой третью выборки все было иначе.

Треть испытуемых под влиянием длительной неопределенной стрессовой ситуации, напротив, преуспевали. Они чувствовали себя здоровее, чем когда либо, укрепляли отношения с близкими, а в работе они выдвигали ценные идеи, работали лучше, эффективнее, а если и уходили из компании, то преуспевали в других местах, а порой открывали собственное дело.

Заинтересовавшись, в чем разница между “пострадавшими” и “преуспевшими”, Мадии искал различия между двумя группами. Оказалось, что различия между “преуспевшими”, названными жизнестойкими, и “пострадавшими”, не жизнестойкими, заключались в наличии или отсутствии трех установок по отношению к стрессовым ситуациям, в особом отношении к окружающим людям.

Структура жизнестойкости

Жизнестойкие установки: вовлеченность

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Жизнестойкие установки: контроль

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Жизнестойкие установки: принятие риска

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы

Жизнестойкие люди осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие люди легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного дела к другому, умея довести

дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий человек активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Воспитание жизнестойкости в учащихся требует от родителей и педагогов определенной системы воспитания:

1. Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где учащийся не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
2. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
3. Помощь подростку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
4. Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
5. Поощрение самостоятельности подростка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
6. Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
7. Предоставление возможности открыто выражать свои чувства.
8. Обучение подростка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
9. Поощрение активности подростка.
10. Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни.
11. Совместный поиск выхода.
12. Обучение поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
13. Помощь в перестройке негативных эмоций в позитивные.
14. Поощрение веры в себя и в его способность действовать самостоятельно.
15. Помощь в определении, как и где подросток может попросить помощь в случае необходимости.