

Формирование жизнестойкости детей и подростков

Понятие «**жизнестойкость**» характеризует психологическую живучесть человека и служит показателем его психического здоровья. Экспериментально выявлено, что жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Совладание с проблемами может идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание, согласно С. Мадди), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению).

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьёзных 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.

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 пр.
- ощущения предназначения в жизни;
- воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначённости;
- недостаток вовлечённости в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Жизнестойкость ребёнка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети 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 дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и

симпатией. Жизнестойкий ребёнок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребёнка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

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

- Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
- Уверенны в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
- Независимость. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние и влияние других людей (Бехтерев сказал бы, что они мало подвержены внушению).
- 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.
- 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 защищённости.

Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:

- Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.
- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
- Поощрение самостоятельности ребёнка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищённости и любви.

- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.
- Предоставление ребёнку возможности открыто выражать свои чувства.
- Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощрение активности ребёнка.
- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.
- Обучение ребёнка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребёнок может попросить помощь в случае необходимости.
- Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие, в первую очередь, навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивный анализ трудных ситуаций жизни;
- ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса;
- расширение кругозора, внутренней культуры;
- коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»;
- адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику;
- навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе;
- волевые усилия.

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40% опрошенных учеников начальных классов ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников (было опрошено 300 человек) физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками - 11,3% опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви - 18%; тяжёлое материальное положение - 5%; проблемы, связанные с учёбой - 11%; безвыходная ситуация - 8,7%.

Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные. Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьёзности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей, подталкивающих их таким действиям, расцениваются взрослыми как несерьёзные, мимолетные, незначительные, в то время

как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

Значительную часть лиц суицидального контингента, составляют практически здоровые дети и подростки, находящиеся в субъективно значимых кризисных состояниях. До суицидальной попытки за специализированной помощью большинство лиц суицидального контингента (более 80%) к психиатрам, психотерапевтам и психологам никогда не обращались. В связи с этим, на родителях лежит большая ответственность за благополучие своих детей. Именно родителям - взрослым, умудрённым житейским опытом людям, наделённым наблюдательностью, чутким и любящим сердцем, необходимо обратить внимание на любые тревожные симптомы в поведении своего ребёнка и обратиться за специализированной помощью.