**«Развитие жизнестойкости у подростков».**

Профилактика суицидального поведения детей и подростков – одна из

важных и сложнейших проблем нашего общества.

Она характеризуется направленностью на воспитание личности, способной адекватно реагировать на жизненные трудности, превращать их в ситуации саморазвития; то есть воспитание жизнеспособной и жизнестойкой личности.

Можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более они подвержены суициду.

**Жизнестойкость**- способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения, и приспосабливаться к ним.

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

**Факторы влияющие на формирование жизнестойкости:**

1.Влияние социальной среды(семья, педагогический коллектив, сверстники);

2. Влияние культурной среды(идеалы, традиции, образы, ценности,)

**Компоненты жизнестойкости:**

Вовлеченность- 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.

Контроль –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.

Принятие риска – вера в то, что стрессы и перемены - это естественная часть жизни, что любая ситуация - это как минимум ценный опыт, Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

**Можно выделить 5 общих качеств жизнестойких детей:**

**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**. (адекватная самооценка)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.

**Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияет:**

* недостаток поддержки, подбадривания близкими;
* отсутствие чувства предназначенности;
* недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Формирование жизнестойкости у детей и подростков –эта совместная работа семьи и школы.

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

* Поощряйте самостоятельность ребенка.(*формируя тем самым уверенность в себе)*
* Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения. (*этим вы учите его контролировать свое поведение )*
* Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
* Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства.
* Обучайте ребенка быстро принимать решения.
* Поощряйте активность ребенка.
* Четкое определяйте и называйте проблемы, подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
* Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
* Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные*.(в любой ситуации можно найти плюсы)*
* Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
* Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка.*(только так он сможет вам доверять)*
* Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
* Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов.

А так же формируйте жизнестойкость у детей своим примером.