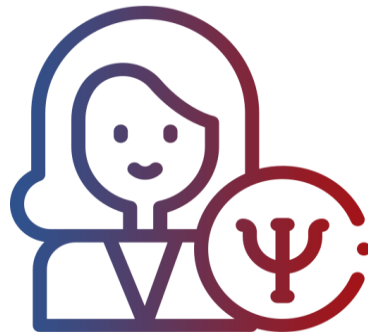


“Жизнестойкость”



Педагог-психолог Терентьева С.С.
Педагог-психолог Демин С.В.

● **Жизнестойкость** - это не отсутствие чувствительности к стрессу или боли, а способность сохранять внутреннюю устойчивость и ресурсы, несмотря на неблагоприятные обстоятельства.

● Жизнестойкость **не является** врождённой особенностью. Это личностное качество можно **развивать и укреплять**.





Как развивать жизнестойкость в себе и помогать развивать её детям

➤ Осознавание своих эмоций

➤ Установление целей, постановка задач и построение планов → конкретные и достижимые цели дают ощущение контроля.

➤ Укрепление социальных связей → друзья, близкие → поддержка

➤ Работа над принятием себя (да, окей, у меня есть слабые стороны и я их знаю. А еще у меня есть сильные стороны. Я - здоровский. (Важность развития своих сильных сторон)

➤ Фокус на здоровом образе жизни

Качества жизнестойкого человека

- **Вовлечённость** — включённость в события жизни и деятельность, получение удовольствия от этого.
- **Контроль** — мотивация к поиску путей и средств влияния на ситуацию, чтобы её трансформировать в менее стрессогенную.
- **Принятие риска** — способность понимать неизбежность риска и оставаться открытой окружающему миру, принимать происходящее событие как вызов и испытание.
- **Эмоциональная саморегуляция** — умение осознанно управлять своими чувствами, сохранять ясность мысли и избегать импульсивных решений в стрессовых ситуациях.
- **Гибкость мышления** — способность находить альтернативные пути решения проблем и быстрее адаптироваться к изменениям.
- **Оптимизм** — умение видеть перспективы, верить в свои силы и возможности помогает легче переносить неудачи.
- **Самоэффективность** — осознание своих потребностей и способностей даёт надежду и веру в успех, в соответствии с реальностью.

Упражнение «Пять плюсов».

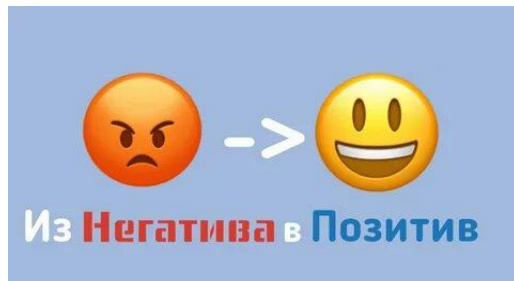
Тренировка позитивного мышления.

Психолог называет негативные ситуации, которые могут происходить с нами в жизни, детям в каждой из них необходимо найти пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые они получили помимо неприятностей.

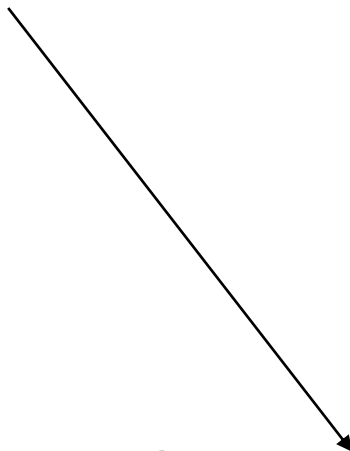
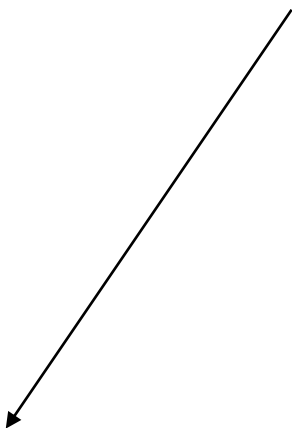
Например:

1. «Упал и разбил коленку»- *не пойду в школу, родители пожалеют, смогу заняться дома чем то приятным, вкусняшки купят, буду освобожден от физкультуры.*
2. «Завалил экзамены....
3. «Заболел ОРВИ».....
4. «Разбил инвентарь в кабинете химии»....
5. «Поругался с учителем»....

Радуйтесь простому. Не стоит привязывать свое ощущение счастья и довольства жизнью с глобальными вещами: например, я буду счастлив, только если буду богат, или стану звездой. Учитесь наслаждаться чем-то простым: хорошей погодой, приятным собеседником, хорошим фильмом и т.п. Выработать эту привычку не сложно – вспоминайте о том, как много людей лишены того, что вы имеете в достатке.



Взаимодополняющие техники, помогающие справиться



Техники дыхания

Заземление



ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Дыхание состоит из 4-секундных циклов вдоха, задержки дыхания, выдоха, задержки дыхания и повторения.



Дыхание 4-7-8

Вдох — 4 счёта.

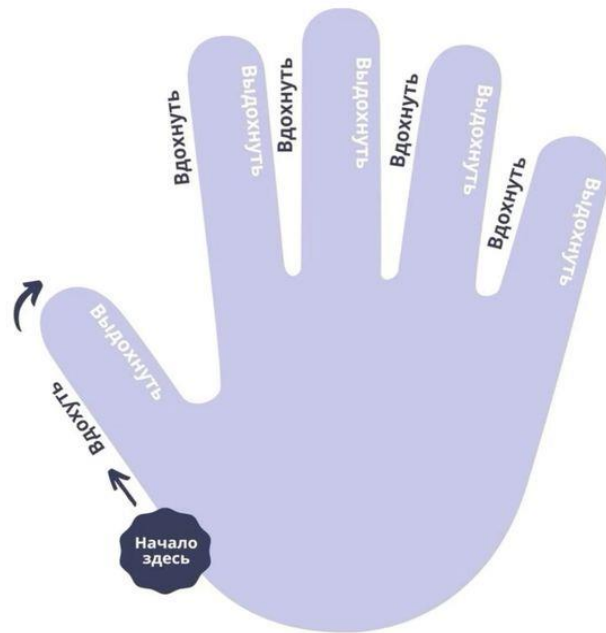
Пауза — 7 счётов.

Выдох — 8 счётов.

Повтори 4 раза.



УСПОКОЙСЯ
ДЫХАНИЕ НА 5 ПАЛЬЦЕВ



Медленно проведите указательным пальцем по внешней стороне руки, вдыхая, когда проводите пальцем вверх, и выдыхая, когда проводите вниз. Вы также можете выполнять это дыхательное упражнение, используя свою руку.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5 вещей,
которые
можешь
увидеть



4 вещи,
которые
можешь
потрогать



3
вещи,
которые
можешь
услышать



2
вещи,
которые
можешь
понюхать



1
вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус

"Заземление" через опору

Когда тревога нарастает, полезно создать телесное ощущение стабильности:

- Встаньте ровно и почувствуйте, как ваши стопы плотно соприкасаются с полом.
- Легко прижмите ладони к столу или стене. Почувствуйте тяжесть своего тела. Это поможет вернуть ощущение безопасности и снизить уровень тревожности.

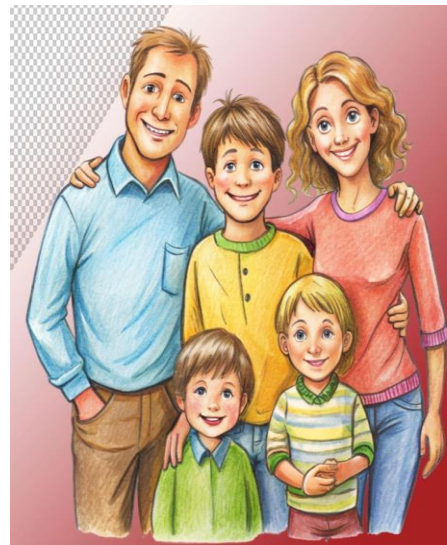
Упражнение «Работа с ценностями»

Цель: помочь разобраться в жизненных ценностях, их приоритетах и эмоциональном восприятии.

Инструкция:

1. Возьмите пять небольших листочков и ручку.
2. На каждом листочке напишите одну жизненную ценность — то, без чего вы не представляете своего существования (например, здоровье, семья, карьера, творчество, честность).
4. Расставьте ценности по приоритетам в порядке убывания: 1 — самая важная, 5 — наименее важная.
5. Начните с ценности, которая стоит на первом месте (цифра 1).
6. Посмотрите на неё, постарайтесь в воображении увидеть её важность, понять, какое место она занимает в вашей жизни, почувствовать её. Уделите этому не больше минуты.
7. Затем, глядя на эту ценность, «попрощайтесь» с ней — скомкайте лист и выбросьте на стол.
8. Прделайте то же самое с остальными ценностями — от пятой до первой.
9. После того как все ценности будут «убраны», разгладьте скомканные листочки.
10. Если после упражнения захотелось поменять местами какие-то пункты, сделайте это и запишите новую нумерацию.

Включаем ролик «Притча о доброте»



СМЭР

СОБЫТИЕ	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ	ЭМОЦИИ	ТЕЛЕСНЫЕ РЕАКЦИИ	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
Подумал об экзамене	1. Я завалю этот экзамен! 2. Это будет ужасный позор! 3. Преподаватель подумает, что я бездарь. 4. Я должен как можно лучше подготовиться. 5. Я полное ничтожество.	Тревога 70% Стыд 50% Подавлен -ность 40%	тахикардия, жар в груди, тремор рук, потливость ладоней, напряжение в шее, дереализация , слабость в ногах	звоню однокурснику, открываю и закрываю учебник, ем несколько конфет, мечусь по квартире



ППМС-центр
Нижегородской области



Онлайн-чат психологической
помощи “Мы с тобой онлайн”

