



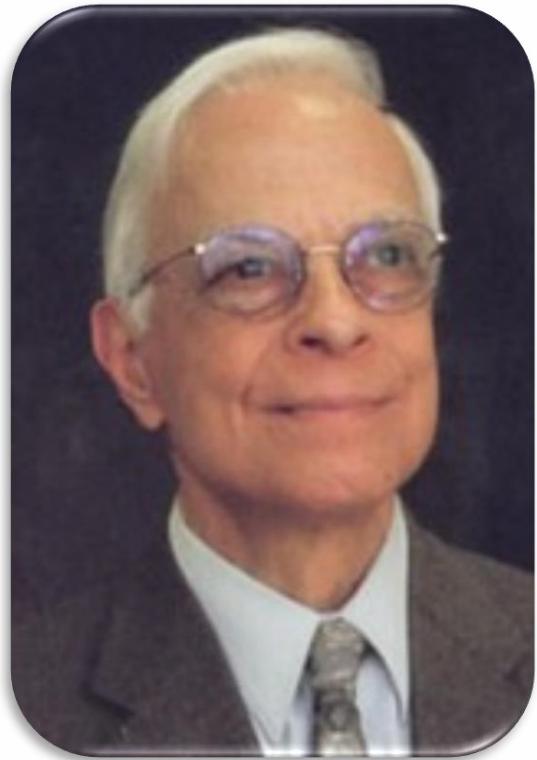
# Формирование жизнестойкости детей и подростков как механизм педагогической профилактики суицидального поведения

Чумак София Владимировна,  
старший преподаватель  
кафедры психологии, педагогики и  
дополнительного образования  
Института развития образования  
Краснодарского края



## Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования

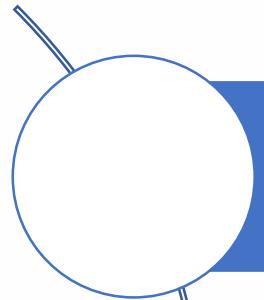
Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. В современной психологии понятие жизнестойкости личности привлекает все большее внимание исследователей. Проблемы утраты смысла жизни, совладания со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры



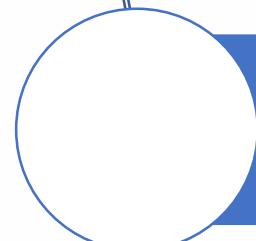
О феномене жизнестойкости и его значимости для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди. С его точки зрения, понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события.



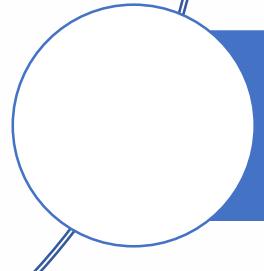
## Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:



**Вовлеченность** - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях.



**Контроль** - убеждение в возможности влиять на события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней.



**Принятие риска** - уверенность в способности противостоять риску.



## Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:



Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.



Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.



## Общие качества жизнестойких детей:

### Высокая 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.

### Уверенность в себе.

Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

### 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.

### Ограниченнность 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.

### Независимость.

Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.



# Комплекс упражнений на психокоррекцию суицидального поведения

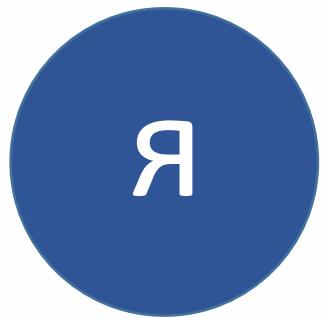
## Практика «Карта внутренних ресурсов»

**Цель:** помочь подростку осознать, что у него уже есть силы и опоры.

Необходимо нарисовать круги: в центре — «Я», вокруг — сектора: «люди, которые меня поддерживают», «что мне помогает», «чему я уже научился», «что придаёт смысл».

Подросток заполняет, затем обсуждение:  
«Что ты чувствуешь, глядя на это?»

*Важно помнить: даже в самых трудных моментах есть внутренние опоры.  
Не всегда их видно сразу — но они есть*





## Техника «Стратегии выживания»

**Цель:** развивать навыки саморегуляции и преодоления стрессовых ситуаций.

Попросите подростка вспомнить 3 ситуации, когда ему было тяжело. Затем — отметить, что помогло тогда справиться (действия, мысли, поддержка).

**Спросите:**

- Как ты можешь использовать это снова?
- Какие из этих стратегий ты можешь рекомендовать другу в трудной ситуации?



## Упражнение «Линия времени жизни»

**Цель:** вернуть подростку чувство преемственности, напомнить, что кризисы — временные.

На листе начертить линию от рождения до настоящего момента. Отметить важные события (радостные и трудные). Подчеркнуть: ты уже многое прошёл(ла) и справился(лась).

Это укрепляет чувство «я — живу», «я — прохожу путь», а не «я — застрял».



## Письмо себе в будущее

**Цель:** сформировать образ будущего и смысл продолжения жизни.

*«Представь, что ты через 5 лет. Напиши письмо себе сегодняшнему. Поддержи себя. Скажи, что у тебя получилось, как ты прошёл через трудности.»*

Это упражнение активизирует образ будущего — ключевой антисамоубийственный фактор.





## Игра «Мяч»

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

**(Вариант 1)** Ребята стоят в кругу, ведущий в центре, бросает мяч и задает ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч обратно ведущему.

**(Вариант 2)** Ведущий бросает мяч и задает ситуацию, если ребенок отвечает позитивно, группа соглашается, а если нет, то ребенок снова отвечает, и так пока не найдет позитивный способ.

**Например:**

- Получил двойку...
- Поскользнулся и упал в людном месте...
- Хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой)...
- Хотел подарить подарок, а денег нет...
- Конфликт с учителем...
- Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают...
- Дали кличку...
- Провоцируют на драку...
- Потерял большую сумму денег или дорогую вещь...
- Потеря друга, близких...



**Ведущий должен сделать вывод:** «Не бойтесь трудностей. У каждого из вас всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потрудней. Но главное, чтобы ваше решение вело вас вверх, а не тянуло вниз. Чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только осознание необходимости самосовершенствования и уверенность в своей способности изменить себя».



**Задание:** участники занятия должны заполнить таблицу:

Необходимо обсудить с ребятами их ответы. Особо подчеркнуть то, что многим людям они нужны и многие из окружающих могут им оказать помощь в трудной ситуации.

|  |  |
|--|--|
| <b>Кто из близких людей может тебе помочь в трудной ситуации?</b>      |  |
| <b>В чем заключается эта помощь?</b>                                   |  |
| <b>Кому ты можешь помочь? В какой ситуации (проблеме)?</b>             |  |
| <b>Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?</b> |  |



## Упражнение «Хорошо-плохо»

**Цель:** тренировка гибкости восприятия, разминка.

Ведущий начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы – и это хорошо, потому что ...» – продолжает следующий, и так до конца круга.

Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.





## Роль взрослых: что мы можем дать?

**Жизнестойкость формируется не только внутри — она возникает в контакте:**

- безоценочное слушание.
- принятие эмоций подростка без страха.
- совместный поиск смысла: «*А ради чего стоит пройти через это?*»
- поддержка без давления: «*Я рядом, когда будет нужно*».





Официальные каналы Министерства образования,  
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО  
«Институт развития образования Краснодарского края»

