

## ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### **А. Фомина**

Технологические стратегии развития жизнестойкости подростков

**65 - 75**

### **М. Казачкова**

Проект по созданию англоязычного школьного альбома «My pets are my friends»

**76 - 83**

### **В. Круглов**

Лагерь актива: идея, технологии и инструментарий

**84 - 93**

### **Н. Голиков, А. Мясников**

Становление социальной состоятельности воспитанников в воспитательном пространстве детского центра

**94 - 100**

### **С. Коваль, Ю. Царапкина**

Организация социально-значимой деятельности в условиях детского оздоровительного лагеря

**101 - 103**



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

### **А. ФОМИНОВА**

**В** настоящее время проблема оптимального преодоления молодыми людьми сложных жизненных ситуаций становится всё более актуальной в связи с прискорбными статистическими данными по зависимому, суицидальному и противоправному поведению подростков и молодёжи, которое, как правило, является ответом на трудности жизни.

Несмотря на видимое понимание проблемы воспитания здоровой в физическом и психологическом смысле молодёжи, показатели *психологического здоровья* и этой группы населения имеют тенденцию к ухудшению. В 2006 году Президент РАМН, академик М.И. Давыдов произнёс фразу: «У нас больше нет здоровых выпускников школ».

И вот наши выпускники выходят из стен школы в самостоятельную жизнь. По статистике сегодня 88% увольнений из армии происходит по причинам пограничных состояний, личностных расстройств, неврозов.

Печальные данные статистики может оптимизировать информация о том, что на протяжении своей жизни человек развивается как личность и имеет возможность развивать свои способности в творческом противостоянии стрессу жизни. В последнее время в психологической литературе активно используется понятие «жизнестойкость», хотя само явление противостояния трудностям изучалось и обсуждалось ещё философами древности



и никогда не теряет своей актуальности. Жизнестойкость — свойство личности, которое определяет меру психологического здоровья человека, способствует эффективному поведению в трудных жизненных ситуациях. Термин «hardiness», что в переводе с английского означает «крепость, выносливость», введён американским психологом С. Мадди и отечественным психологом Д.А. Леонтьевым был переведён и интерпретирован как «жизнестойкость».

Люди, обладающие ярко выраженным свойством жизнестойкости, превращают ситуацию стресса в ситуацию проявления своих *возможностей*. В основном жизнестойкость определяется *установками* человека на готовность проявлять *активность в трудной ситуации, контролировать* эту ситуацию, а также на готовность к *риску*, чтобы ситуацию преодолеть и оптимально использовать свой опыт в последующей жизни.

Эти *важнейшие* для оптимального преодоления стресса жизни установки тесно взаимосвязаны со следующими личностными особенностями человека, которые мы можем назвать компонентами жизнестойкости:

- оптимальной, смысловой, интеллектуальной, поведенческой *саморегуляцией* личности;
- *эффективным индивидуальным стилем* деятельности и высоким уровнем развития *социальных навыков*;
- *адекватной самооценкой* и развитыми волевыми качествами,
- развитыми *интеллектуальными способностями*.

Таким образом, в феномене жизнестойкости личности можно выделить два аспекта — **жизнестойкое отношение** и **жизнестойкое поведение**, которые, несомненно, взаимосвязаны между собой.

*Жизнестойкое отношение* к трудным ситуациям как раз и проявляется в *установках* на преодоление таких ситуаций с помощью активности, контроля и использования опыта. На становление жизненных установок оказывает влияние не только индивидуальные особенности ребёнка, но и семейное воспитание, а также социальные, культурные, экономические особенности общества, в котором он живёт. Все внешние составляющие общественной жизни ребёнка могут стать поддержкой, источником развития *смыслов и ценностей*.

*Жизнестойкое поведение* связано с интеллектуальными и практическими *навыками, привычками, умениями* человека в различных областях его деятельности — в общении, в учёбе, в трудовой деятельности.

Всё большее количество отечественных и зарубежных исследований, а также анализ жизненных историй людей показывает, что жизнестойкости можно научиться, а также *можно помочь другому человеку (особенно ребёнку и подростку) развить это качество*.

В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» открыто заявляется о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого стабильного развития человека и общества, а главной целью образования — *формирование жизнеспособной личности*.

В данной статье мы обратимся к проблеме развития жизнестойкости у подростков, и рассмотрим некоторые важные аспекты именно *жизнестойкого поведения*. Несмотря на то, что в феномене жизнестойкости отношение, жизненные установки на активное преодоление стрессовой ситуации являются ведущими, однако важно отметить, что *недостаточно развитая смысловая сфера под-*



ростков при отсутствии оптимального развития социальных навыков, приводит к проявлению феноменов, противоположных жизнестойкости — суицидальному поведению, поведению «выученной беспомощности», агрессивному взаимодействию с окружающими. В подростковом возрасте часто типичной реакцией выхода из трудной ситуации является агрессия по отношению к людям, предметам, к самому себе (аутоагрессия). Подростки прибегают к самому простому, биологически заложенному, а потому не требующему энергетических затрат, способу отстаивания себя в трудных ситуациях — агрессивному поведению. По данным статистики, каждая третья смерть среди молодых людей связана с результатом агрессивных действий.

Не обладая определёнными жизненными навыками, подросток становится беспомощен перед обстоятельствами, и мотивами его поведения становятся *не собственные желания и смыслы, а обстоятельства, ситуация.*

Отечественные и зарубежные психологи обращают внимание на то, что подрастающий человек должен быть снабжён определёнными **психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов**. В работе с подростками по преодолению возрастано-психологических критических ситуаций практические психологи основное внимание обращают на развитие *социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу».*

Для этого у подростка должны формироваться в процессе обучения в школе важнейшие жизненные навыки: коммуникативные, когнитивные, навыки саморегуляции, навыки учебной деятельности, практические навыки жизни.

## Коммуникативные навыки

Обращая внимание на значимость *коммуникативных навыков* человека для его способности оптимально себя вести в сложных ситуациях, С. Мадди отмечал: «Возможно, таким вещам надо учить дома или в школе, но, поскольку этого не происходит, этим занимаемся мы — в области бизнеса».

Умение правильно слушать собеседника, понимать его сообщение и оптимально выражать свои мысли является залогом хорошей адаптации человека в группе, в обществе.

В процессе общения с учащимся на уроке можно обращать внимание на значимые навыки общения, применяя которые, ученик сможет быть более активен, открыт, эффективен во взаимодействии с окружающими людьми.

Слушание является одним из важнейших коммуникативных навыков, оно выполняет самые различные функции в процессе общения, играет роль эмоционального стабилизатора.

Так, *пассивное слушание* даёт возможность одному из собеседников высказаться, отреагировать свои переживания при молчаливом внимании другого. *Активное слушание* используется при необходимости *понять, прояснить* информацию собеседника. При этом задаются *вопросы на уточнение*: «Не могли бы вы пояснить это (примером)?», «Что вы имеете в виду?», «К сожалению, я не всё понял», «Не могли бы вы повторить?», «Может, вы сформулируете по-другому?». Мысли собеседника *переформулируются*, используются фразы: «Вы имеете в виду...», «Насколько я мог вас понять...», «Значит, с вашей точки зрения...», «Итак, вы полагаете...», «Иными словами, вы считаете...», «Правильно ли я по-





нял, что... В завершение разговора выраженные мысли собеседника *резюмируются*. Используются фразы: «Обобщая то, что вы сказали...», «Итак, ваша основная мысль, если я правильно вас понял, сводится...». Хорошие навыки активного слушания помогают в процессе переговоров не потерять информацию, в конфликтных ситуациях прояснить все точки зрения.

*Эмпатическое слушание* связано с пониманием и озвучиванием чувств собеседника.

Учитель, используя различные тактики слушания и поощряя к этому учащихся, тем самым помогает им овладеть самым важным навыком взаимодействия. Применяя на уроке такой метод обучения, как дебаты (структурированная дискуссия), учитель способствует освоению подросткам навыков конструктивного взаимодействия в ситуации разногласия.

Важнейшим навыком, способствующим повышению жизнестойкости подростка, является *навык противостоять давлению*, навык уверенного отказа. Этот навык тесно связан с уверенным поведением человека в процессе общения. Уверенное поведение в основном определяется самооценкой человека, однако существенное значение имеет навык чёткого и логического отстаивания своего мнения. Данные исследования подростковой наркомании показывают, что существует отработанная система вовлечения подростков в наркозависимость, используя техники манипулятивного общения, и в то же время до 90% подростков подвержены конформизму, не владеют тактиками конструктивного отказа. Взрослые часто сами способствуют развитию конформного поведения ребёнка, требуя от него подчинения в любых ситуациях, практически специально никто не учит подростков противостоять давлению и манипуляции.

Такие коммуникативные навыки, как ведение дискуссии, общение в ситуации конструктивного и неконструктивного обвинения, навык регуляции общения в конфликте помогают подростку чувствовать себя уверенным, снижают уровень проявления агрессивности.

## Когнитивные навыки

Наше оптимальное психическое состояние и результативность деятельности во многом связана с *особенностью мышления*. Мы можем вырабатывать стереотипы мышления на определённые непростые ситуации, мыслить нелогично, иррационально, и тем самым загоняем себя в состояние тревоги, напряжения. Например, потерпев неудачу, начинаем размышлять: «Ну вот, *всегда* так у меня, ничего *опять* не получится» (сверхобобщение), «Они (значимые окружающие люди) *должны* были мне помочь» (долженствование других) и т.п.

У каждого человека складывается свои способы истолкования окружающего его мира.

Понятие «образ мира» в отечественной психологии стало активно обсуждаться А.Н. Леонтьевым, который определил его как сложное многоуровневое образование, обладающее системой значений и полем смысла.

Бедность или разноплановость образа мира человека влияет на его способность найти оптимальные пути выхода из сложной жизненной ситуации. Отмечая значимость подготовки ребёнка «к грядущим трудностям» через расширение пространства духовного, отечественный философ И.А. Ильин писал: «*Основная*



*задача состоит в том, чтобы ребёнок получил доступ ко всем сферам духовного опыта...постепенно всё должно стать доступно душе ребёнка — и природа во всей её красоте, в её величии и таинственной внутренней целесообразности; и та чудесная глубина и та благородная радость, которое даёт нам истинное искусство; и неподдельное сочувствие всему страдающему, и действенная любовь к ближнему, и блаженная сила совестного акта, и мужество национального героя, и творческая жизнь национального гения...»<sup>1</sup>.*

Насыщая воображение ребёнка яркими образами, включая его в активное восприятие разнообразных позитивных и интересных картин жизни, мы способствуем выработке у него оптимальных способов взаимодействия с действительностью. В моей практике был случай, когда дисциплинированный ученик позвонил в школу с сообщением о заложенной бомбе. Во время приезда сотрудников МЧС он был всё время в первых рядах наблюдающих и общавшихся со спасателями. Когда выяснилось, кто был анонимным заявителем, директор и учителя очень удивились, обратились ко мне как к школьному психологу с просьбой выявить причину такого поведения. После работы с этим мальчиком у меня возникло убеждение, что это не было простым хулиганством. Истоки такого поведения глубже: отсутствие ярких впечатлений, определённая обеднёность в восприятии жизненного пространства привели его к этому поступку, чтобы ощутить эмоциональную встряску хоть таким образом.

Обратимся к вопросу о помощи подростку в развитии его способности к построению расширенной и позитивной модели мира. Фразу писателя А. Некрасова «Как яхту назовёшь, так она и поплывёт» в этом случае можно изменить таким образом: «Как о событии подумаешь, такие переживания возникнут, к таким действиям это и приведёт». *Когнитивные навыки* связаны, прежде всего, с умением *рационально мыслить*; обнаруживать когнитивные ошибки, приводящие к неадекватным переживаниям и поведению; с навыками *целесолагания и планирования* действий, глобальной и гибкой осмысленностью окружающего мира.

В своё время доктор психологических наук, профессор Ю.М. Орлов<sup>2</sup> обратил внимание на значимость развития у подростков оздоравливающего, саногенного мышления.

Чертами такого мышления, помогающего оптимально переносить жизненные трудности, являются:

1) Умение отделять себя от собственных переживаний и наблюдать их как бы со стороны, что способствует ослаблению переживаний.

2) Расширение кругозора, внутренней культуры, чему способствует работа с определёнными художественными текстами, жизненными историями, метафорами, которые дают новую информацию, вызывают новые чувства, подталкивают к новому опыту. Поэтому важно, когда учитель цитирует интересные высказывания учёных, писателей, поэтов, подходящих к ситуации урока.

3) Эмоциональное предвосхищение какого-то приятного события способствует мобилизации душевных и физических сил ребёнка. Опираясь на воображение ребёнка, создавая эмоционально окрашенное и обладающее побудительной силой поле воспринимаемой действительности, взрослый может помочь ему совладать с тревожащей ситуацией, справиться с чувством страха, гнева.

4) Привлечение юмора к разрешению некоторых трудных ситуаций жизни. Практика показывает, что чем выше у участников педагогического

<sup>1</sup> Ильин И.А. Путь духовного обновления. М.: АСТ, 2006.

<sup>2</sup> Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1991. 283 с.





<sup>3</sup> Зелегман М. Как научиться оптимизму. М.: Персей, 1997. 430 с.

процесса способность использовать юмор в трудных ситуациях, тем лучше эмоциональное самочувствие людей, выше их самооценка и оптимистичнее восприятие будущего. *Отношение к жизни* серьёзное и юмористическое образуют единую связь в проявлении жизнестойкости человека. Потребность в радости существует у каждого человека, но наиболее ярко эта потребность присуща детям и подросткам. Известны случаи, когда А.С. Макаренко увольнял воспитателей с такой формулировкой: «*Постоянно разводит в колонии грусть*».

Мы отметили общий аспект когнитивных навыков — построение модели мира на основании рационального и позитивного восприятия действительности. А теперь остановимся более подробно на таком конкретном навыке рационального мышления, как формирование *объяснительного стиля* своих успехов и неудач.

Все мы, потерпев неудачу, или получив отличный результат, объясняем себе или другим, почему так получилось. Американский психолог М. Зелегман выявил в процессе исследований, что для развития устойчивости человека в жизни большое значение имеет *типичное объяснение* им своих успехов и неудач. Особенности объяснения людьми причин, почему происходят неприятные события, чётко указывают, как в будущем эти люди будут справляться с подобными ситуациями. Стили объяснения могут быть связаны с внешними причинами («от меня это не зависит») и с внутренними («это зависит только от меня»).

Группу *внешних изменчивых* причин составляют удача и везение («мне не повезло, достался плохой вопрос») и т.д., а *внешних стабильных* — ситуация, социальные условия ребёнка, его окружение («этот предмет труден для всех», «учитель слишком строгий», «у меня нет условий делать уроки» и т.п.).

*Внутренние стабильные* причины — уровень способностей («я не способен к математике», «я глупый», «у меня никогда не будет хороших отметок по физкультуре», «мне химия легко даётся», «я очень умный» и т.д.).

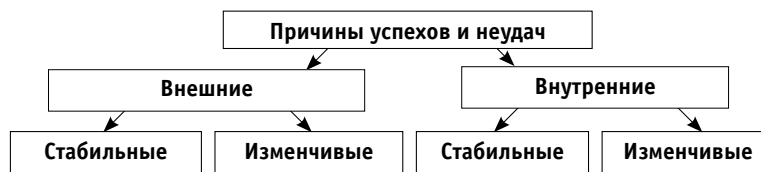
К *внутренним изменчивым* факторам относятся старания, затраченное время и усилия, организованность, отношение, — то есть всё, что человек *способен изменить в себе* («я много учил», «я мало уделил времени этому предмету», «я не старался», «я старался» и т.д.).

Очень важно, насколько часто объяснение неудачи связано со стабильной причиной («так будет всегда») или с изменчивой («это может меняться»)<sup>3</sup>.

Например, причины получения плохих и хороших отметок могут быть разными.

[ 31 - 64 ]  
Управление  
и проектирование

70





От того, как ребёнок объясняет происходящие с ним события, будет зависеть дальнейшее направление его поступков, его переживания. Привычный способ объяснять неприятности превращается в *привычный стиль объяснения*. И это уже не просто слова, это **привычка мыслить**, и она приобретает в детстве и юности, причём во многом под воздействием высказываний значимых взрослых людей — родителей, родственников, воспитателей, учителей.

М. Зелигман приводит пример роли учителя в изменении стиля мышления ученика. Алан был тихим, робким ребёнком с плохой координацией движения, поэтому его редко звали сверстники участвовать в их играх. Но он очень хорошо рисовал, был чувствительным и восприимчивым. Когда его родители разошлись, Алан впал в состояние депрессии, утратил интерес ко всему, в том числе и к рисованию. Учитель рисования стал очень внимателен к ученику, выяснял его взгляды на свои работы. И он обнаружил, что Алан считает себя глупым, неудачником, виновным в разводе родителей (внутренние стабильные причины). Учитель стал проводить работу по выработке у Алана *реалистичного взгляда на себя* самого и на события окружающей жизни.

Алан *узнал*, что координация развивается в детей и подростков в разное время, и стал настойчив в спортивных занятиях. *Он видел и обсуждал с учителем, что его настойчивость приносит успех* (внутренняя, нестабильная причина). Он реалистично стал оценивать и свои рисунки. Учителю удалось доказать ребёнку, что он не виноват в разводе родителей. В сущности, учителю удалось за несколько месяцев *изменить стиль объяснения своего ученика*.

Школьная неуспеваемость во многом связана не с недостатком способностей, а с эмоциональным состоянием ребёнка, **стилем его объяснения своих успехов и неудач**.

В работе А.К. Марковой анализируются результаты исследования, в котором учителя, обученные по специальной программе, в течение нескольких месяцев изменяли неблагоприятные стили объяснения слабоуспевающих школьников своих успехов и неудач.

После активизации такой причины, как *недостаток собственных усилий* (внутренняя, изменчивая причина), эти подростки улучшили свою успеваемость, также у них произошло повышение самооценки<sup>4</sup>.

Обучая подростка оптимальным мыслительным навыкам, мы помогаем ему контролировать и оценивать силу внешних факторов, свои физические и психические ресурсы, на основе собственных убеждений анализировать успешность или неуспешность различных способов поведения, использовать философский юмор.

## Навыки саморегуляции

Совершенно понятно, что человек, живущий в обществе, должен выработать систему управления своими эмоциями и своим поведением. Но для этого очень важно, чтобы подрастающий человек хотя бы *имел представление о возможных способах самоуправления*.

*«Ни один учитель не потребует от школьника решения таких арифметических задач, решению которых он предварительно их не научил. Но многие учителя требуют от учащихся организованности, прилежания, ответствен-*

<sup>4</sup> Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: Кн. Для учителя. М.: Просвещение, 1990. - 192 с.





<sup>5</sup> Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. 156 с.

[ 31 - 64 ]  
Управление  
и проектирование

72

ности, аккуратности и пр. И в то же время не заботятся о том, чтобы предварительно дать детям соответствующие умения и навыки, и воспитать у них соответствующие привычки»<sup>5</sup>, — писала замечательная психолог Л.И. Божович, призывая учителей помогать детям в развитии важных качеств личности в процессе школьного обучения.

И чтобы такое самоуправление, саморегуляция не носили насильственного характера под угрозой наказания, они должны быть наполнены *желаемыми мотивами и положительными эмоциями*. В многочисленных исследованиях отечественных психологов были выявлены наиболее значимые условия развития волевой регуляции у детей: наличие достаточно сильного мотива поведения «для чего»; предварительная постановка ограниченной *цели и её конкретизация*; *оптимальная сложность задания*; *наличие инструкции* о способах выполнения задания; *демонстрация учащимся их продвижения к цели*.

Для школьников залогом успешного развития их саморегуляции является организация урока, которая помогает структурировать своё поведение, модифицировать эмоциональные состояния. Подросток уже активно осваивает различные стратегии совладающего поведения, которые привычны и соответствуют его личностным и индивидуальным особенностям. Можно выделить стратегии *интеллектуальные и эмоционально-поведенческие*.

Эмоционально-поведенческие стратегии:

1. Поведение, ориентированное *на ситуацию*:

- прямые действия (включение в конкретные действия, чтобы ситуацию изменить);

- поиск социальной поддержки, помощи;

- «уход» от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, ориентированные на *физиологические изменения*:

- использование алкоголя, наркотиков;

- тяжёлая работа;

- другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).

3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение:

- сдерживание и контроль чувств;

- разрядка чувств (крик, плач);

- написание дневников.

Мы видим, что некоторые из этих стратегий весьма продуктивны во многих трудных ситуациях (включение в действия, поиск поддержки, физические нагрузки, написание дневников). Некоторые стратегии, связанные с выражением эмоций и использованием физиологических способов совладания (еда, таблетки), продуктивны далеко не всегда. А некоторые поведенческие стратегии важно не допускать в свою жизнь (использование алкоголя, наркотиков).

*«Посей поступок — пожнешь привычку, посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу»*. В высказывании У. Теккерея отражается психофизиологический механизм закрепления действия. Образно этот психофизиологический механизм описывает известный психолог У. Джеймс в своей книге «Беседы с учителями о психологии»: «Пьяница Рип Ван Винкель после каждой новой выпивки извиняется, говоря: я не буду считать этого раза. Ну что ж,





он может не считать, и милосердный Господь, пожалуй, тоже не зачтёт ему этого раза, но этот раз всё-таки будет отмечен. *В глубине нервных клеток и волокон его считают молекулы; они заносят его в «список», присоединяя к другим, чтобы воспользоваться этим против Винкеля при первом новом соблазне»<sup>6</sup>.*

Развитие оптимальных поведенческих стратегий совладания у подростков наиболее эффективно происходит через психологический механизм подражания реальным людям, литературным и киногероям. Если подросток наблюдает за поведением киногероя, который в любой трудной ситуации начинает драться или употреблять алкоголь и нервно курить, а при этом общество на него смотрит не как на изгоя, а как на современного бесстрашного и обаятельного представителя молодёжи, то велика вероятность повторения именно такого поведения в ситуации неопределённости, стресса. Ещё воспитатели древности знали: «*Verba docent, exemplo trahunt*» — слова учат, примеры увлекают.

Поэтому важно открывать для подростков интересных для них героев, будь то это исторические персонажи или наши современники, или герои литературы, с правильными с точки зрения морали и здорового общества навыками поведения. Да, для этого учителю надо и задуматься (герой должен находить эмоциональный отклик в душе современных подростков), и проявить активность (о негативных примерах мы чаще получаем информацию из СМИ).

## Интеллектуальные стратегии

Роль более оптимальных для становления личности подростка интеллектуальных стратегий саморегуляции своего состояния и поведения возрастает с переходом к 12–14 годам.

Однако необходимо отметить, что в связи в эмоциональной нестабильностью в подростковом возрасте, а в настоящее время и с усилением роли гедонистической установки в сознании подростка («бери от жизни всё», «не откладывай удовольствие на завтра» и т. д.), психологами и педагогами отмечаются затруднения в использовании подростками интеллектуальных стратегий совладания с трудными ситуациями. В поисках средств защиты от дискомфорта и стресса подростки чаще прибегают к стратегиям аддиктивного поведения: курение, употребление алкоголя, наркотиков, игромания.

Отметим три типа интеллектуальных стратегий:

1. Стратегии, направленные на ситуацию (анализ альтернатив; создание плана действия; выработка нового взгляда на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание разрешения ситуации).
2. Стратегии, направленные на экспрессию («фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва).
3. Стратегии, направленные на эмоциональные изменения (*переинтерпретация* существующих чувств: «я не обижаюсь, я удивляюсь»).

Именно развитие интеллектуальных навыков саморегуляции в подростковом возрасте становится очень актуальным, так как это возраст связан с развитием абстрактного мышления, мышления дискурсивного, развивающегося в диспутах, при оценке и интерпретации описанных в литературе ситуаций или ситуаций жизненных. Результаты психологических исследований показывают, что чем лучше развиты у подростка навыки интеллектуальной переработки информации

<sup>6</sup> Джеймс У. Беседы с учителем о психологии. М., Изд-во «Совершенство», 1998. 160 с.





в трудной жизненной ситуации, тем выше его способность эффективно справиться с данной ситуацией.

Таким образом, основные умения и навыки школьника, связанные с вопросом саморегуляции эмоций и поведения, можно представить следующим списком:

- понимание особенностей эмоциональных состояний гнева, агрессии, обиды, тревоги, страха и способность описания своего эмоционального;
- ориентировка в основных стратегиях саморегуляции;
- навыки снятия эмоционального напряжения через физические упражнения, поведение, социальное взаимодействие (например, просьба о помощи), мыслительные операции (переоценка, сравнение);
- умение выходить из конфликтных ситуаций за счёт навыков общения и навыков саморегуляции.

Способность и желание взрослого — родителя и учителя — строить с ребёнком диалог, обсуждая эмоциональные состояния, настроения, употребляя метафоры и сравнения, используя образы значимых литературных героев, расширяют возможности ребёнка как в самопознании, так и в социальном познании, помогают лучше *понимать и регулировать* своё поведение.

Несмотря на то, что ведущими компонентами феномена жизнестойкости являются смыслы и ценности человека, но иногда бывают такие жизненные ситуации, когда навыки и привычки, доведённые до автоматизма, помогают человеку выстоять, преодолеть эти трудности.

Мы в данной статье сделали акцент на значимость навыков коммуникативных, когнитивных и навыков саморегуляции в развитии такого личностного качества подростка, как жизнестойкость. Не меньшее значение для развития жизнестойкости ребёнка имеют **навыки успешной учебной деятельности, а также навыки практической деятельности.**

**Навыки успешной учебной деятельности**, заложенные с младших классов школы и обогащающие арсенал учащегося на всех последующих школьных ступенях, дают возможность молодому человеку чувствовать себя уверенно в ситуациях работы с информацией.

Обратим внимание на такие навыки, как саморегуляция внимания в процессе выполнения задания; составление плана действия и выполнение действия по плану; формулировка информации в краткой и развёрнутой форме; аргументация, критический анализ и оценка собственных учебных действий; навыки работы с литературой; навыки структурирования информации.

Мы не будем останавливаться подробно на этих навыках, так как в школе уделяется пристальное внимание именно им. Однако стоит отметить, что некоторые выпускники, окончив школу, владеют далеко не всеми этими навыками.

**Навыки практической деятельности** связаны не только с жизнестойкостью подростка, но и с его способностью к приспособлению к существующим жизненным ситуациям. В психологических исследованиях отмечается низкий уровень развития интересов, умений и навыков в предметной сфере у юных правонарушителей, что во многом обусловлено бедным предметным окружением, в котором росли дети. Подростки не умеют рисовать, мастерить, готовить, играть в сложные игры, плохо владеют навыками бесконфликтного общения с окружающими людьми, навыками самообслуживания и навыками преобразования окружающей



среды. Таким образом, не обладая многими практическими навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль жизни, они не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению.

Писатель Захар Прилепин в статье «Национальная идея» эмоционально пишет о том, что важно нынешним взрослым задуматься о предотвращении ситуации, когда в скором будущем наши сегодняшние подростки «будут мыкаться по необъятной территории нашей страны, плохо обученные, невоспитанные и ни к чему не готовые». Далее автор приводит гипотетический перечень необходимых навыков, способствующих устойчивости в жизни:

«К 16 годам молодой человек должен: *говорить* как минимум на трёх языках; *играть* как минимум на одном музыкальном инструменте; *быть успешным* хотя бы в одном виде *спорта*; *знать* алгебру и физику, анатомию и астрономию; *увидеть* и *покорить* географию всей страны; *ориентироваться* в тайге; *ориентироваться* в экономических школах; *подшивать* воротнички и *вязать* носки; *помнить* наизусть как минимум одну поэму и по одному стихотворению ста поэтов; *уметь* разыгрывать как минимум 100 самых известных партий в *шахматы*; *представления о чести и совести должны быть определены*, а не бесконечно размыты, как у нас; *образцами его поведения* должны стать святые и подвижники; *образцами речи* — поэты и пророки; он должен *уметь стрелять, танцевать, управлять транспортом, плавать под водой, создавать компьютерные системы, оказывать первую медицинскую и последнюю психологическую помощь, принимать роды и знать поминальные притчи*»<sup>7</sup>.

В этом списке, приведённом современным писателем, очень много навыков именно практических, помогающих подростку почувствовать, ощутить в реальной жизни свою умелость, способность выполнять значимые для него и для других действия. Может, через это чувство умелости у многих подростков активизируется постижение ценностей и смыслов жизни, что на новом возрастном этапе приведёт к развитию, причём развитию оптимальному, своих профессиональных навыков, навыков воспитания собственных детей.

<sup>7</sup> Прилепин З. Story, 2013, № 9.

