

УСТОЙЧИВОСТЬ ШКОЛЬНИКА перед жизненными трудностями: СМЫСЛЫ И ЦЕННОСТИ

Алла Николаевна Фомина,

профессор кафедры психологии образования Московского педагогического государственного университета, кандидат психологических наук
e-mail: afominova@list.ru

В прошлом году Следственный комитет зарегистрировал 461 сообщение о суициде среди несовершеннолетних, то есть ежедневно с жизнью добровольно расставался как минимум один ребёнок, не сумевший справиться с переживаниями, сложными ситуациями дома и в школе. Что может укрепить детей и подростков в жизни, в которой стрессы они испытывают постоянно? Мы не всегда можем эти стрессы предотвратить, а вот можем ли мы «укрепить» детей в жизни? За счёт чего? — Автор продолжает разговор¹ о том, каким образом школа может и должна воспитывать способность преодолевать трудности жизни.

- *жизнестойкое поведение* • *ценностно-смысловая сфера личности*
- *личностный смысл* • *смысловой круг* • *героическое поведение*
- *собственные смыслы и ценности*

Ценности жизни

Ещё в 1910 году З. Фрейд, как вдохновитель первого конгресса «О суициде, в частности, о суициде среди учащихся средней школы», писал: «Нельзя винить только школу в том, что дети совершают суициды, но вина школы в том, что она ничего не делает, чтобы хоть как-то противостоять этой тенденции. Средняя школа не просто должна делать всё, чтобы не подтолкнуть ребёнка к суициду, но школа должна делать всё, чтобы дети хотели жить, давать им поддержку в тот момент развития их жизни, когда эмоциональные связи с родительской семьёй ослабевают и они выходят в самостоятельную жизнь».

¹ Фомина А.Н. Способность к преодолению жизненных трудностей // Народное образование. — 2014. — № 3.

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

Жизнестойкость личности включает *жизнестойкое отношение* и *жизнестойкое поведение*, которые, несомненно, взаимосвязаны между собой. Жизнестойкое отношение определяется ценностями, смыслами, установками человека, то есть готовностью определённым образом проявить себя в той или иной ситуации.

В школе должны быть условия для формирования *смыслов и ценностей* жизни наших школьников, тех смыслов, которые могут стать жизненной опорой

в стрессовых ситуациях, помочь человеку стать жизнестойким.

Ценностно-смысловая сфера личности формируется, когда подросток, юноша учится в школе. Поэтому можно сказать, что из многочисленных факторов, влияющих на то, что станет для подрастающего человека побудительной силой и опорой, школа занимает ведущее место. Именно появление новых смыслов, понимание ценностей, перспектив собственной жизни превращает мотивы учения в школе из «знаемых» в «реально действующие».

Смыслы и ценности помогают подростку и юноше избежать деструктивного, разрушающего поведения. Автор книги «Человек в поисках смысла» В. Франкл приводит данные о том, что 90% хронической алкоголизации и почти 100% случаев наркомании связаны с утратой смысла жизни.

Социологи, психологи приводят данные исследований о том, что отвергнутые ценности недавнего прошлого и отсутствие значимых социально-ценностных приоритетов в настоящем усиливают возникающие личностные кризисы молодёжи.

«Литературная газета» опубликовала результаты проведённого в Санкт-Петербурге конкурса сочинений старшеклассников на тему: «Будущее, в котором хочется жить». Специальное жюри проанализировало тысячи сочинений. Из заключения жюри: «Настораживает отсутствие будущего. Как будто нынешнее поколение идёт в пустоту, не представляя, ни что их ждёт, ни какими они станут».

Условия для развития смыслов и ценностей жизни

Смыслы и ценности не формируются извне просто по определению, даже при очень большом нашем желании мы не можем передать, внушить, научить смыслам и ценностям. Они вызревают в самом человеке.

Однако каждое общество опирается в своей жизни и развитии на определённые системы норм и духовных ценностей.

«Всякое общество создаёт культ своих героев: святых, людей милосердия, людей альтруизма, подвижников, борцов. Эти тихие и громкие герои дают человеку нравственную опору...» — отмечает писатель-фронтовик Д. Гранин. Некоторые литературные высказывания определяют гражданскую позицию целых поколений, становятся моральным кодексом: «Друзья, Отчизне посвятим души прекрасные порывы», «Жди меня и я вернусь, только очень жди», «Я отвечаю за всё». Но все они становятся ценностями лишь в определённых условиях — реальных социальных или смоделированных учителем.

Практика обучения и воспитания убеждает: развить способность к смыслопорождению невозможно без дискуссий, выражения учениками своего мнения и сомнений, без эмоционального потрясения, непростых, самостоятельно сделанных выводов, без самовоспитания.

Смыслы и ценности возникают у подрастающего человека только в процессе его деятельности — самостоятельной и творческой.

Выбор «личностного смысла»: что важно и ценно для меня?

В психологических исследованиях отмечается усиление индивидуалистической направленности не только взрослого населения, но и подростков и юношества, что часто проявляется в эгоизме, карьеризме и нетерпимом отношении к окружающим, восприятию их как конкурентов.

Так, из 162 московских школьников только 11% можно было отнести к просоциальному (гуманистическому) типу направленности личности, у 41% — ярко выраженная эгоцентрическая (индивидуалистическая) направленность (исследования О.В. Лишиной).

Проблема выбора определённой позиции, «варианта жизни» (В. Дружинин) всегда дело непростое и глубоко личное. Однако не морализируя, мы можем затрагивать так или иначе, в процессе обсуждения какой-либо информации на уроках, каких-то событий на классных часах *проблему выбора* жизненной программы. Можно обратить внимание на возможные проявления жизненных миров человека: *мир обладания, мир социальных достижений и мир служения* (А.Р. Фонарев). Каждый из миров мы можем охарактеризовать ответом на значимый для смысловой регуляции вопрос: почему и зачем ты это делаешь?

Так вот «мир обладания» связан с ответом «Я хочу». В желании людей преобладает стремление к выгоде, удобству. Усилия — только для личного благополучия.

Мир социальных достижений: на вопрос «Почему ты так делаешь?» отвечает: «Все так делают». *Мир социальных достижений* связан с ориентацией человека на самореализацию, но это может быть и стремление к власти, карьере. Этот жизненный мир может быть миром псевдосамореализации.

Мир служения связан с ответом «Мне это важно». *Мир служения* описывается такими параметрами, как свобода, ответственность, нравственность, любовь, творчество. Человек может выйти за грань бытия и встать над обстоятельствами.

Вопросы *выживания — жизни, адаптации — самореализации* тесно связаны с индивидуальными, ситуационными, моральными аспектами проявления устойчивости в стрессовых ситуациях, актуализации тех или иных ценностей, смыслов. Несомненно, эти миры пересекаются, накладываются друг на друга, наиболее ярко и по-разному проявляются в различные периоды жизни человека. Внутри личности происходит «борьба миров», что отражается в кризисах в жизни человека. Но и к этому пониманию также важно подготовить молодого человека.

Ко мне пришёл посоветоваться по поводу своих переживаний студент, и проблема его поистине глобального масштаба: как дальше жить? По каким правилам? Ценности, привитые в семье, которые для него значимы, часто не позволяют ему достаточно быстро и легко достичь

важных на данном этапе жизни целей: избежать службы в армии, устроиться на высокооплачиваемую работу на каникулах и т.д. Каждый раз он сталкивается с внутренними запретами на какие-то действия, возникает внутренний конфликт, который загоняет его в состояние депрессии. Наличие у молодого человека амбивалентности на уровне жизненных принципов и реального поведения, а также на уровне принципов личности и групповых ценностей в сочетании со снижением осмысленности собственной жизни приводит к *снижению устойчивости, к стрессовым ситуациям*. От таких переживаний и чувства неподконтрольности событий подростки и юноши часто уходят в различные виды асоциального или девиантного поведения, выбирают вариант «жизнь как сон» (В. Дружинин).

Индивидуализм — коллективизм, мир личного блага и ценности общества, выбор и смыслы, пересечения и взаимоисключения — всё это очень не просто. Но уже в школе человек может понять существование разных по своему уровню и значению смыслов, которые будут его поддерживать в трудные минуты жизни. Теряется на время один смысл, но есть ещё другой, другого уровня.

Смысл как основа собственного бытия. Можно ли помочь установить «смысловой круг»?

Маленькие дети наряду с вопросом «Почему?» часто задают вопрос «Зачем?». Им важно *обрести понятность и устойчивость* быстро расширяющегося для них мира. Существование такого стабильного циклического мира очень важно для растущего человека. Школьнику нужны понятные ответы на вопросы: зачем ходить в школу, зачем учиться?

Смысл может существовать как данность, как *цикличность* бытия человека, быть направленным на поддержание *значимых мотивов и ценностей его жизни*.

Мотивационная структура личности, живущей по *циклической шкале времени*, значительно упрощается и имеет замкнутый характер. Есть известная «формула»: *Зачем сеять?* — Чтобы вырастить хлеб. *Зачем растить хлеб?* — Чтобы осенью жать. *Зачем жать?* — Чтобы молот. *Зачем молот?* — Чтобы печь. *Зачем печь?* — Чтобы съесть. *Зачем есть?* — Чтобы жить. *Зачем жить?* — Чтобы сеять. Цепь мотивов не обрывается и потому не возникает внутренних коллизий, делающих жизнь противоречивой и потому наполненной многими страхами.

Детям, подросткам важно чувство стабильности не только в своём непосредственном окружении — в семье и школе, но также и в стране, так как они начинают включаться в активное понимание действительности. Поэтому важно помогать им в *поисках определённой цикличности своей жизни*.

Единый ритм важен для гармоничного формирования душевной организации подрастающего человека, что замечательно отражено в произведении И. Шмелёва «Лето Господне». Праздники всегда были призваны отражать *ритм жизненного цикла*. «Праздник закреплял в душе ребёнка навыки видеть *смысл всего происходящего*. В мире праздничного годового круга смерть преодолевается, повседневные предметы и вещества видятся как чудесные, наполненные светом, святые. Праздник формирует картину цельности мира, служит существенной взаимосвязью событий и явлений».

Взрослому человеку сохранившиеся воспоминания праздника из детства, а также чувство продолжения этого *праздничного цикла* в жизни придают стойкости при переживании жизненных невзгод, несут психотерапевтический эффект, как помогло это самому Ивану Шмелёву выжить вдали от Родины.

Учитель, *постоянно предоставляющий и запрашивающий* от детей конкретную информацию о *движениях* в науке, законодательстве, культуре, *помогает ученикам ощущать социальную стабильность*, которая,

в свою очередь, будет способствовать усвоению таких вечных в России духовных ценностей, как труд, семья, стремление к независимости, творчество, свобода.

Человеку важно выстраивать определённый цикл своей жизни, куда входят значимые действия, и о каждом из них он может сказать «ради чего».

Вопросы «Ради чего?» и «Зачем?» заставляют врасплох наших подростков и молодых людей при личных трагедиях или постоянных неприятностях, и это «врасплох» часто приводит к драматическим ситуациям. На эти вопросы дети должны научиться отвечать уже с подросткового возраста, чтобы жить «*в неупорядоченном и непредсказуемом мире*» (Л. Шестов). Обратим внимание на некоторые аспекты и результаты такого сложного процесса психики человека, как смыслопорождение.

Отношение к другому человеку — как смысл и «укрепление в жизни»

Значение и ценность «другого» в способности человека преодолеть трудности, препятствия, эмоциональные переживания отмечали философы, писатели, поэты.

При ответе на вопрос, что служит опорой в стрессовой ситуации, 75% подростков, отличающихся высоким уровнем стрессоустойчивости, называли общение с близкими людьми. В ответах взрослых людей как их опора перед стрессовой, трудной жизненной ситуацией чаще фигурирует *ответственность* за близких.

В своей работе «Искусство любви» философ Э. Фромм подчёркивал, что наивысшей жизненной силой человека является «*давание одного человека другому* свою радость, свой интерес, своё понимание, своё знание, свой юмор, свою печаль — все проявления того, что есть в нём живого ... при таком самоосуществлении человек чувствует «себя уверенным, способным на большие затраты сил, полным жизни и потому радостным».

Значение другого человека, поддерживающее собственную жизнь, ярко отражено в письме А.Н. Некрасова к Л.Н. Толстому: «Человек создан быть опорой другому, потому что ему самому нужна опора. Рассматривайте себя как единицу — и вы придёте в отчаяние».

В педагогической практике существует множество примеров, когда внимательное отношение к ученику со стороны хотя бы одного учителя преображало ребёнка, развивались и проявлялись не выявленные до поры до времени его способности, изменялось поведение и эмоциональное состояние.

Фильм «Шапка Мономаха» точно воспроизводит психологический механизм «эффекта Розенталя» — преобразование, позитивное изменение ученика в результате изменившегося отношения к нему со стороны учителей.

Через отношение к другому человеку происходит более глубокое понимание самого себя, меняется самоотношение, появляется чувство собственной нужности, *являющееся мощной опорой в жизни*.

В сложном взаимодействии со значимым взрослым — родителем, учителем — ребёнок также должен *найти смысл*. Потеря ребёнком согласия со своими собственными чувствами и невозможность найти смысл в сложившихся условиях ведут к дезориентации, эмоциональной напряжённости, отклонениям в поведении.

Каждый человек может насыщать смыслом жизнь другого человека, но также, к сожалению, может усугублять его переживания и даже потерю определённого смысла своим отношением. В. Франкл, размышляя над тем, что помогло ему выжить в условиях концлагеря, писал: «Если у человека отнято всё, то у него остаётся блаженное право вспоминать лицо любимой, и это может даровать ему спасение».

Смысл может возникать во время испытания необычного состояния

Нас может охватить глубокое переживание при наблюдении за жизнью других людей, природы, и из этого переживания возникает новый смысл собственной жизни. Необычно сильные эмоцио-

нальные переживания могут возникать в определённых условиях при прослушивании талантливых музыкальных произведений, просмотре талантливых фильмов и спектаклей.

Расширение восприятия собственной жизни способствует выходу из «тоннельного видения действительности». Когда у человека возникают неприятности, ему свойственно весь мир видеть и понимать через эти тяготы, он как будто попадает в тоннель, а просвета не видит. Подросток часто не знает, а если знает, то не всегда понимает и верит в смысл слов на перстне царя Соломона «И это пройдёт».

Нахождение нового смысла жизни в школе на уроках литературы часто рассматривается на примере отрывка из «Войны и мира» Л.Н. Толстого, когда князь Андрей наблюдает изменения в могучем дубе, который воспринимался им как поражённый жизнью организм.

Таких примеров можно найти в отечественной литературе достаточно. Например, в рассказе В. Набокова «Благодать» героиня, благодаря случаю, переоценивает жизненные ценности. При наблюдении за сценой искреннего общения людей, героиня вдруг *«понял, что мир вовсе не борьба, не череда хищных случайностей, а мерцающая радость, благодатное волнение, подарок, не оценённый нами»*. Начинается переоценка героем рассказа своих отношений не столько с любимой девушкой (отношения с ней были мучительны), сколько с окружающим миром.

Какие есть у учителя возможности создавать условия для эмоционально значимых переживаний ученика? Возможности сейчас расширяются — музыка, видеоряд, записи уникальной хроники и отрывки из пронзительных фильмов, всё это связано с глубинными переживаниями значимых чувств.

Герои — это кто? И в чём смысл героического поведения?

В периоды тяжёлых испытаний может появляться и новый, более высокий смысл, который помогает человеку выжить. Это связано с героическим поведением, с совершением значимого поступка. Проявление жизнестойкости в таких ситуациях выходит за рамки жизни личности, собственная жизнестойкость связывается с личностным бессмертием.

Память историческая, героическая во все времена становится *смысловой опорой* совладания с трудностями.

Психотерапевты И.Я. Медведева и Т.Л. Шишова в книге для родителей отмечают значение роли возвышенно-романтических, героических идеалов в период формирования личности ребёнка, которые дают ему *психологическую опору, силу жить*. Детям и подросткам нужны герои не только сказочные, исторические, но и современные. Иррациональная, глубинная потребность в романтической героике не должны вступать в конфликт с общественными установками — в этом случае психика ребёнка теряет *точку опоры*. Психотерапевты, работающие с детьми и подростками с психологическими нарушениями — тревожностью, агрессивностью, замкнутостью, возводят *традиционную нравственность в ранг одного из основополагающих принципов* лечения.

Я помню воодушевление семиклассников, когда они вместе с молодым учителем истории анализировали непростые вопросы войн на Кавказе от XVIII века до наших дней. Рассматривали не только события, даты, исторические параллели, но и поведение солдат и офицеров, преемственность понимания ими долга, чести в таких разных войнах и ситуациях.

Не стоит бояться романтического заряда: героические идеалы насыщают душу ребёнка

и подростка, помогают делать мощные, волевые и *вполне реалистические выборы* в своей жизни.

Собственные смыслы: а как бы жил в такой ситуации я?

Не так давно у нас завершились Олимпийские и Паралимпийские игры. Мы радовались за победителей Олимпиады, дружно восхищались победителями и всеми участниками Паралимпийских игр.

Вместе с ребятами на каком-либо из уроков, на классном часе остановитесь и задумайтесь: что должны были преодолеть эти люди, чтобы выйти на старт? Ради чего и ради кого? Что их отличает и объединяет? Никто не может предугадать, как сложится наша судьба, поэтому когда непредвиденные обстоятельства обрушатся на человека, он часто оказывается без опоры. Такой опорой становятся конкретные люди, образы героев, преодолевших и не снизивших планку своей жизни.

Смысл жизни участников Паралимпиады был сосредоточен на том, что «Я могу», и оказалось — много могу, могу изменять своё состояние за счёт расширения пространства собственной жизни: человек раздвигает эти рамки ограничения. Студенты, поработавшие на Паралимпиаде волонтерами, стали иначе смотреть на свои собственные жизненные ограничения. Смыслы, ценности вызревают внутри значимой, эмоционально насыщенной деятельности человека.

Многие факторы влияют на образование смыслов и ценностей в жизни подростка, но неизменно велика роль школы, сложна и насыщена роль учителя, глубоко осознающего значение своей работы и понимающего своё «могу» в воспитании своих учеников, в позитивном взаимодействии с учеником, усиливающим в нём желание жить. **НО**