



НЕДЕЛІЯ ПСИХОЛОГІИ



**Формирование
навыков
жизнестойкости**

Что такое

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ?

↓
физическая
устойчивость

↓
социальная
устойчивость

↓
психологическая
устойчивость

ФИЗИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

здоровый образ жизни

режим дня

правильное питание

личная гигиена

отказ от вредных привычек

ходьба и пешеходные прогулки

путешествие

танцы

закаливание

занятие спортом



- *Психологическая устойчивость* – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость.

Социальная устойчивость

Социально устойчивая система должна достичь справедливого распределения материальных благ, адекватного оказания социальных услуг, включая здравоохранение и образование, соблюдения прав различных групп людей, равенства полов, подотчетности государственных структур и участия людей в управлении ресурсами

Что для этого нужно на практике?

Формирование жизнестойкости

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком.

Для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей.

Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Важно сформировать у ребенка и подростка следующие:

- в стрессовых ситуациях искать поддержку и помощь у близких и самим быть готовыми оказывать поддержку, ответить им тем же;*
- верить, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни.*

ОПРОСНИК ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ/АВТОРСТВА ЖИЗНИ

Пожалуйста, прочитайте утверждения ниже и отметьте, насколько часто Вы испытываете те или иные состояния в течение последнего месяца. После этого просуммируйте полученные ответы Крайне редко: 0 баллов

Редко: 1 балл

Часто: 2 балла

Очень часто: 3 балла

1 Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем

2 Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл

3 Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить

4 У меня ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело

5 Мне трудно думать, строить планы и принимать решения

6 Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, и страдаю, что жизнь прошла/проходит мимо

7 У меня много энергии, я чувствую бодрость и легкость

8 Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы

9 У меня есть ощущение «загнанности», «ловушки», безвыходности ситуации

10 Внутри я чувствую себя свободным/свободной, могу отстраниться от неприятных переживаний и как-то их преобразовать

1 1 Меня одолевают навязчивые неприятные мысли, например, о том, что я не справлюсь и случится что-то плохое, или о том, что я плохая /плохой (ребенок, супруг, родитель, друг/подруга, профессионал и т.п.)

1 2 Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором

1 3 Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к тревожным и новым занятиям

1 4 Я чувствую, что у меня не получится радоваться жизни и наслаждаться ею

1 5 Я осознаю, что у меня есть много работающих способов улучшить свое состояние и настроение, и применять их

1 6 Я чувствую себя частью человечества и /или честью семьи, и это очень хорошее чувство



1 7 Могу сказать, что я принимаю себя
в своих разнообразных проявлениях

1 8 Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована-мне хватает времени,
сил и желания на заботу о себе и о других

1 9 Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливости и
легкости, - все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и
тяжеловесно

2 0 Бывает, что я застреваю в чувствах зависти, гнева, обиды на других людей,
в ощущение несправедливости.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

0-20 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у Вас сейчас очень тяжелый период
(и, похоже, это была полоса тяжелых периодов). Вам
сейчас очень трудно справляться. Пожалуйста, помните, что это
временно, и это в Вас много хорошего. Позаботьтесь о себе и привлечите всю
возможную помощь (физическую, социальную, психологическую, духовную и
т.п.), чтобы пройти этот период кризиса.

21-31 баллов

По результатам опросника жизнестойкости, у Вас сейчас достаточно непростой период. Всего слишком много и оно давит. Поставьте себе специальную задачу: искать опоры и ресурсы, привлекать помощь, пытаться понять, как создалось это ощущение «застревания», каков правильный лично для Вас способ жить. Сейчас идет период кризиса, важно его пройти достаточно хорошо, изменить то, что необходимо изменить, и дальше жизнь будет легче. Помните, что Вы можете справляться не одна/один.

32 и выше баллов

По результатам опросника жизнестойкости, Вы очень жизнестойкий человек. Вам комфортно в Вашем внутреннем мире, Вы верите в себя и хорошо к себе относитесь, занимаете активную жизненную позицию, Вы часто испытываете бодрость и легкость, у Вас много энергии, и жизнь Ваша вполне сбалансирована. Что бы Вы не ни делали для этого, продолжайте. Даже если в жизни Вы столкнулись или столкнетесь с тяжелыми жизненными ситуациями. Они Вас не сломают. Вы пройдете сквозь них и вынесете драгоценные уроки, которые помогут Вам любить жизнь и радоваться ей еще больше.



«Жизнь – это...»



***Спасибо за
внимание!***

