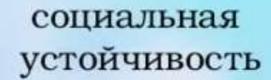


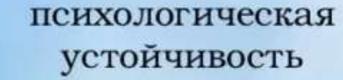
## Что такое

## жизнестойкость?



физическая устойчивость





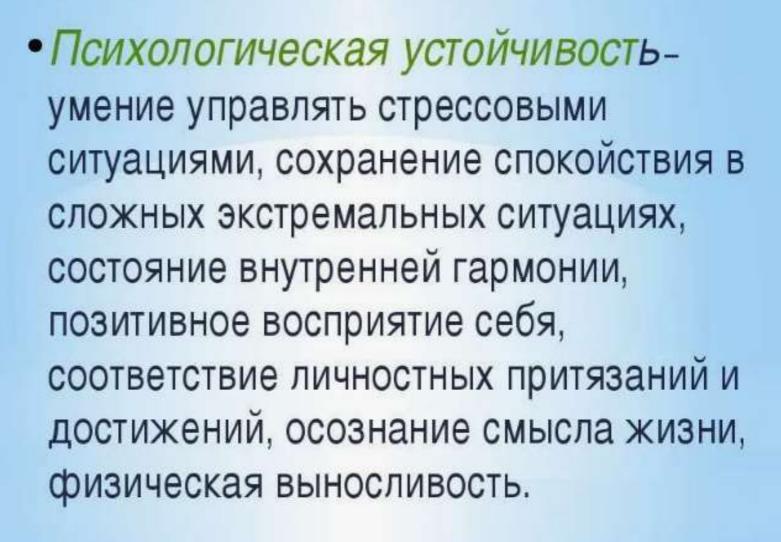


#### ФИЗИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

здоровый образ жизни режим дня правильное питание личная гигиена отказ от вредных привычек ходьба и пешеходные прогулки

путешествие танцы закаливание занятие спортом







## 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

- Я чувствую устойчивость и способность справиться со всем.
- Я чувствую, что мои таланты реализуются и что моя жизнь имеет смысл
- Я чувствую, что в моих силах изменить ситуацию там, где ее необходимо изменить
- У меня ощущение надежды и веры, что все будет хорошо, даже если сейчас тяжело
- Мне трудно думать, строить планы и принимать решения.
- Я чувствую себя в тупике, не знаю, чего хочу, и страдаю, что жизнь прошла/ проходит мимо





- 🔽 У меня много энергии, я чувствую бодрость и легкость
- 🔞 Я занимаю активную позицию, слушаю свои желания, строю планы
- 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 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.)
- Я могу отнестись к сложным ситуациям терпеливо и с добрым юмором
- Я чувствую энтузиазм, интерес и вдохновение по отношению к тревожным и новым занятиям
- 🚺 🛂 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



- Могу сказать, что я принимаю себя в своих разнообразных проявлениях
- Я чувствую, что моя жизнь сбалансирована-мне хватает времени, сил и желания на заботу о себе и о других
- Я чувствую, что потеряла ощущение «хочется», шаловливости и легкости, - все идет через «надо», иногда мучительно, с неприязнью и тяжеловесно
- 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 привлеките 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...»

### Здоровье

Самочувствие Внешний вид Подвижность Настроение

#### Духовность

Bepa Творчество Искусство

Развлечения

Яркость Отдых Хобби жизни Путешествия Впечатления

> Обучение Работа над собой Личностный рост

Самосовершенствование

> Доходы Расходы Условия жизни

Обеспеченность

#### Окружение

Работа Карьера Бизнес Занятость Соц. статус



