

# **ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

**Васильева Евгения Владимировна  
МАОУ «СОШ №2»**

# СТАТИСТИКА ЗА ИСТЕКШИЙ ПЕРИОД 2016 ГОДА.

- ▣ **70%** - причина – отсутствие доверительных отношений в семье.
- ▣ **15%** - отвержение сверстниками.
- ▣ **10%** - проблемы в образовательных учреждениях.
- ▣ **5%** - неразделенная любовь.



# МИФЫ О СУИЦИДЕ

- ❑ **Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.**
- ❑ **Самоубийство происходит внезапно.**
- ❑ **Суициденты постоянно думают о смерти.**
- ❑ **Улучшение, последующее за суицидальным кризисом, означает, что угроза миновала.**
- ❑ **Суицид – наследственная болезнь.**
- ❑ **Суицид совершают умственно неполноценные люди.**
- ❑ **Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.**



# ПРИЗНАКИ СУИЦИДА.

- Уход в себя.
- Капризность, несправедливость.
- Депрессия.
- Агрессивность.
- Нарушение аппетита.
- Раздача подарков окружающим.
- Психологическая травма.
- Перемены в поведении.
- Угроза.
- Активная предварительная подготовка.



8-800-2000-123



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков  
и их родителей



# **ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.**

- Формирование жизнестойкости у учащихся школы.**

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ – качество личности, помогающее ей преодолеть все трудности и неудачи в жизни.**

**ВСЕ проблемы РЕШАЕМЫ.**

**Решать их можно и нужно. Не убегать от трудностей, не сдаваться, а именно РЕШАТЬ.**



## ***ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ***

- **Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.**
- **Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.**



## *КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ*

- ▣ *Вовлеченность*, означающая включенность личности в события своей жизни и свою деятельность, получение удовольствия от этого. В противном случае человек ощущает свою «оторванность» от жизни, испытывает чувство отвергнутости, отстраненности.



## *КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ*

- ▣ *Контроль*, соответствующий понимаю личностью своего влияния на результаты происходящих вокруг него событий, самостоятельности выбора в противовес собственной беспомощности.
- ▣ *Принятие риска*, проявляющееся в активном стремлении действовать даже в ситуации отсутствия гарантий успеха этой деятельности.





НИКЕ ВУЙЧИЧ — НАШ  
СОВРЕМЕННОК, СЫН  
СВЯЩЕННИКА, РОДИВШИЙСЯ  
БЕЗ РУК И БЕЗ НОГ. ОН СМОГ  
НЕ ТОЛЬКО ВЫЖИТЬ С  
ДАНЫМИ УСЛОВИЯМИ, НО И  
СТАЛ ПРИМЕРОМ  
ЖИЗНЕСТОЙКОГО ЧЕЛОВЕКА  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ. В  
ИНТЕРНЕТЕ МНОЖЕСТВО  
РОЛИКОВ О НЕМ. ЕГО  
ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО — «НЕТ  
РУК, НЕТ НОГ — НЕТ  
ПРОБЛЕМ».



Немец Кай Мартин установил мировой рекорд по скорости бега босиком по льду на расстояние в 5 километров. Рекордное время – 23 минуты 42,16 секунды.



**ЕЩЕ ОДИН ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ РЕКОРД ОСУЩЕСТВИЛ КИТАЕЦ СЕ  
ДЖУНВУ, ПРОЕХАВШИЙ 12 МАЯ 2012 ГОДА ПОЧТИ 26  
КИЛОМЕТРОВ НА ЗАДНИХ КОЛЕСАХ ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКИ.**



## Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

**Здоровье.** Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

**Экстремальные ситуации.** Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

**Воинская служба.** Жизнестойкость — одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

**Религиозность.** Человек, имеющий веру — жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл

## КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Жизнестойкость — это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.

**Семейное воспитание.** Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия — родители воспитывают в них жизнестойкость.

**Обучение.** Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.

**Оптимистичный взгляд на жизнь.** Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

**Благотворительность.** Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

**Самосовершенствование.** Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности — человек воспитывает в себе жизнестойкость.



## **РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА СРЕДИ 5-11 КЛАССОВ МБОУ «СОШ № 5»**

- Низкий суицидальный риск.**
- Не выявлено учащихся, имеющих суицидальные намерения.**

**Для 80% подростков основополагающими проблемами являются:**

- 1. Деньги и проблемы с ними**
- 2. Взаимоотношения с друзьями**



# ПРАВИЛО 40 МИНУТ



**БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ВНИМАНИЕ.**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.**

