

IX Петроградский Педагогический Форум
«Образование для жизнестойкости:
точки опоры, фокусы внимания, практики поддержки»
08.02.2024

ГБОУ СОШ № 84 им. П.А. Покрышева

Семинар-практикум

«Как воспитательный потенциал школьного занятия влияет на совершенствование навыков
жизнестойкости»

***Жизнестойкость - это практический навык, инструмент, который
позволяет снижать остроту стрессовых реакций, быстрее
преодолевать трудности и делать это грамотно.***

К **эффективным** стратегиям совладания принято относить:

- решение задачи,
- способность видеть в ситуации возможности,
- поиск духовной опоры,
- способность опираться к своим ценностям,
- создание группы поддержки (близким или компетентным людям, которые помогут решить ситуацию),
- принятие на себя ответственности и принятие своей способности влиять на ситуацию, способность различать область мудрого принятия и область влияния.

К **неэффективным** стратегиям совладания традиционно относят:

- игнорирование проблемы,
- надежду на случайность или чудо,
- всевозможные отвлечения от проблемы (телевизор, телефон и др.),
- тревогу о будущем без конкретных действий по разрешению ситуации, самообвинения.



Физическая устойчивость

- Здоровый образ жизни
- Режим дня
- Правильное питание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Ходьба и пешие прогулки
- Путешествия
- Танцы
- Закаливание
- Занятие спортом

Психологическая устойчивость

- Эмоции
- Уверенность
- Чувства
- Ценности
- Качества личности
- Отсутствие враждебности
- Поведение
- Адекватная самооценка
- Настроение
- Успешность

Социальная устойчивость

- Социализация
- Адаптация
- Активность
- Конструктивное общение
- Нормы поведения
- Взаимодействия с другими людьми
- Реализация потребностей
- Результативность действий
- Умение сотрудничать
- Готовность развиваться