**Жизнестойкость как личностный ресурс**

 **интеллектуально одарённого обучающегося**

А.А. Луцко,
социальный педагог
филиала ТИУ в г. Тобольске

**Актуальность**

Важной составляющей в работе социального педагога, в системе СПО в особенности, является взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса.

Основным контингентом были и остаются обучающиеся с их мотивами и желаниями, особенностями и способностями, проблемами и вопросами. Однако проводниками идей являются и учителя-предметники и классные руководители, то есть педагогический коллектив. И именно работе с педагогами следует уделить особое внимание.

Обладая знаниями основ возрастной психологии, педагоги сталкиваются с новыми проблемами в работе с одарёнными детьми и сталкиваются с потребностью в развитии собственных компетенций.

*«Одарённость человека – это маленький росточек, едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе огромного внимания. Необходимо холить и лелеять, ухаживать за ним, сделать всё, чтобы он вырос и дал обильный плод»*, - *говорил Василий Александрович Сухомлинский*

Воспитание и развитие одаренных и талантливых детей является важнейшим условием формирования творческого потенциала общества, развития науки и культуры, всех областей производства и социальной жизни. По мнению Л. С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка: каждая ситуация жизни задает человеку условия для *выживания, адаптации, самореализации. Опираясь на свои смыслы, ценности, значимые установки, он делает выбор в* определенном векторе деятельности, определенном поступке.

«Именно на этих детей общество в первую очередь возлагает надежду на решение актуальных проблем современной цивилизации. Таким образом, поддержать и развить индивидуальность ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей – это особо важная задача обучения одаренных детей», - гласит рабочая концепция одаренности.

Жизнестойкость – способность человека в жизненно важных ситуациях открыть в себе новые способности и осуществить новые возможности.

Развить эту способность можно через сознательное регулирование своего поведения деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий, т.е. через волю. Воля является важнейшим компонентом психики, обеспечивает, выполнение двух взаимосвязанных функций – побудительной и тормозной. Побудительная функция обеспечивается активностью человека, тормозная проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

Говоря о развитии жизнестойкости интеллектуально одарённых обучающихся СПО, важно отметить особенности их регуляторно-волевой сферы. Можно выделить ряд своеобразных характеристик:

* целенаправленность и высокая устойчивость поведения, которые могут приводить к сверхувлечённости определённой деятельностью, к потере чувства времени и могут расцениваться в качестве проблем саморегуляции, упрямства, своеволия, вызывать физическое и умственное истощение;
* высокая активность и высокая психофизиологическая активированность приводят к тому, что студенты не умеют рассчитывать свои силы;
* интенсивность, длительность мыслительных процессов в условиях специализированного обучения и высокой мотивации, могут приводить к потере работоспособности, истощению, усталости и болезням, в крайних случаях к существенному снижению самооценки, к депрессивным состояниям.

Существуют несколько способов развития жизнестойкости:

* развитие психофизиологического компонента;
* развитие оптимальной самооценки;
* развитие навыков мыслительной деятельности;
* развитие навыков общения и саморегуляции;
* развитие ценностно-смысловых образований. То есть, развивая жизнестойкость, нужно учитывать:
* роль индивидуальны особенностей обучающегося в развитии жизнестойкости;
* развитие самооценки обучающегося, необходимой для жизненной устойчивости;
* интеллектуальную деятельность- как основу жизнестойкого отношения человека к событиям жизни;
* роль навыков и привычек в формировании жизнестойкости поведения;
* ценности и смыслы – как основу жизнестойкости человека.

Представления о себе в целом, о своих конкретных возможностях и особенностях, оценка себя как индивидуума тесно связана со способностью преодолевать трудности, с жизнестокостью. Развитие адекватной самооценки – залог высокой жизнестойкости, так как самая важная опора в жизни человека – он сам.

Самооценка человека развивается в процессе всей жизни и связана со многими факторами:

* с оценочным отношением других людей (важно быть предельно внимательным в своих оценках поступков учеников);
* самооценка связана с процессом анализа мотивов, целей и результатов своих поступков (важно учить детей самоанализу);
* важно отметить связь самооценки с результатами своих действий с нормами поведения, принятыми в обществе (очень важно ориентировать на образцы достойного, высоконравственного поведения).

Самооценка характеризуется следующими параметрами:

* по уровню – высокая, средняя, низкая;
* по соотношению с реальной успешностью – адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная).

Устойчивая, а вместе с тем и гибкая самооценка, которая при необходимости может меняться под воздействием новой информации, приобретённого опыта, оценок окружающих, смены критериев, является оптимальной как для развития, так и для продуктивной деятельности человека. Уверенность в себе нужна обучающемуся для реалистического, оптимистического и активного отношения к своим недостаткам..

Для того, чтобы помочь обучающимся выработать оптимальную, адекватную самооценку:

* старайтесь объективно оценивать их достижения, формулируя оценку оптимистично;
* ориентируйте обучающихся на образцы нормативного поведения (не ставьте кого-то из одногруппников в пример, разжигая при этом соперничество, а констатируйте нормативность, обсуждайте, почему определённое поведение важно при определённых условиях жизни);
* помогите освоить ребятам самоанализ – деятельность по рациональному осмысливанию собственных идей, чувств, поступков. Понимая, осмысливая свои успехи в одной сфере, он спокойно перенесёт неудачи в другой, а также поднимет планку своих достижений.

Интеллектуальная деятельность – основа жизнестойкого отношения человека к событиям жизни. Адекватное оценивание трудности ситуации и своих возможностей, планирование действий и их последствий, т.е. рациональное восприятие окружающей действительности имеет большое значение в преодолении стрессов жизни. Обучающиеся СПО всё чаще используют переосмысление, переоценку тревожащей ситуации, т.е. мыслительные тактики и стратегии по совладению с собственными переживаниями.

Не всегда по достоинству оценивается роль интеллектуальной деятельности человека в эффективном преодолении им стрессовых ситуаций.

Практически все трудные жизненные ситуации – это задачи с открытой неопределённой структурой, и их решение связано с новообразованиями в ценностно-смысловой сфере человека. При решении заданий, в которых ничего нельзя просчитать, а важно прояснить для себя определённый смысл ситуации, сделать выбор, и развивается неформальное мышление. Один из способов развития неформальной мыслительной деятельности – использование произведений искусства, которые помогают раскрыть альтернативное видение окружающего мира, а также соприкоснуться с чрезвычайно эмоциональной насыщенностью материала. Использование преподавателем в процессе своей деятельности заданий с неопределённым решением (дилеммы) поможет обучающимся выйти на уровень неформальной мыслительной деятельности.

Обучая тактикам позитивного мышления, формируя навык выхода из стереотипа восприятия трудностей, уча выходить на уровень неформальной мыслительной деятельности, обсуждать и понимать неоднозначность мира – всё это должно способствовать развитию философского взгляда на трудности жизни.

 *«… не читайте ученикам много проповедей и не говорите им слишком много вещей отвлечённого характера. Вместо этого подстерегайте подходящие случаи для практического применения ваших правил и пользуйтесь ими, как только они представятся, чтобы одновременно направлять мысли, чувства и действия детей. Именно отдельные действия и придают, вплетают хорошие привычки в органическую ткань. Проповеди и наставления скоро станут скучными и недействительными…», - писал* У. Джемс,

Большое значение в жизни человека и его поведении имеют привычки и действия в какой-либо ситуации. Привычка – вторая натура. Навыки и привычки, доведённые до автоматизма, помогают человеку выстоять и преодолеть все трудности.

Навыки формирования жизнестойкости поведения:

Коммуникативные навыки:

* слушание (активное, пассивное, эмпатическое);
* говорение и самовыражение

- обращение к человеку по имени

- заинтересованность и уверенность в речи учителя

- использование позитивных высказываний, в стиле разрешения, а не запрещения

Коммуникативные умения:

* умения вступать в контакт, знакомиться;
* четко объяснять свою позицию;
* задавать вопросы;
* понимать то, что говорит партнёр;
* стимулировать партнёра к объяснению его позиции;
* умение дать понять партнёру, что его услышали и поняли.

Навыки уверенного поведения:

* модели поведения в общении (агрессивное, уверенное, пассивное).

Крайне важным является развитие у обучающихся навыков саморегуляции:

Условия развития волевой регуляции:

* наличие сильного мотива;
* постановка цели и её конкретизация;
* оптимальная сложность задания;
* наличие инструкции о способах выполнения задания;
* демонстрация продвижения к цели.

Взрослый человек способен выработать определённую жизненную установку, которая придаёт его жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. У обучающихся СПО эта опора ещё недостаточна, и требует бережной и постепенной работы по её развитию. Каркас, опора – именно такая роль отводится смыслу в феномене жизнестойкости. В критических жизненных ситуациях может происходить изменение смысла жизни. В тяжелые периоды жизни может происходить примитивизация жизненных смыслов. И в это же время может появляться и новый, более высокий смысл, который помогает человеку выжить. Смысл жизни – «продукт» человеческого интеллекта. Есть основание утверждать, что одна из главных причин многих бед современного общества – бездумное отношение к жизни, стремление жить только одним днём.

В период студенчества происходит активный поиск собственного смысла жизни. Смысл постигается через деятельность, обсуждения, включение в чью-то жизнь, через отношение к чему-то или кому-то.

Иногда мы сталкиваемся с тем, что обучающиеся всё знают, но ничего не понимают. Их знания не событийны, не индивидуальны, не несут в себе печати личности, а значит, не включаются в её смысловое содержание. Когда в учебном процессе педагог является не только источником информации, но и источником смысла, эмоциональной заинтересованности, возникающей у учащегося, тогда мы можем говорить о развитии стержневого аспекта развития жизнестойкости– постижение собственного смысла.

Условием и одновременно критерием нормального развития человека является отношение к другому человеку. Первейшее из условий жизни человека – другой человек. Кроме отношения к другому человеку осмысленность собственной жизни связана с различными отношениями к различным сторонам жизненного мира:

* познавательные отношения как индивидуальный поиск истины;
* этические – как разделение добра и зла, свободы и ответственности;
* эстетические – как понимание мира и другого человека в образах и категориях красоты;
* практические – как деятельность в мире;
* отношение личности к себе как самопознание, рефлексия и самодеятельность;
* отношение личности к противоречиям жизни;
* творческое отношение к жизни.

Оптимистическое отношение к жизни позволяет преодолеть даже её трагический ход.

Каждая ситуация жизни задаёт человеку условия для выживания, адаптации, самореализации. Опираясь на свои смыслы, ценности, значимые установки, он делает выбор в определённом векторе деятельности, определённом поступке. Личностные качества, базирующиеся на смыслах, ценностях, интересах, отношениях, жизненных установках, являются ведущими в проявлении такого феномена, как жизнестойкость.

Уважаемые педагоги! Проанализируйте свой педагогический опыт по заявленной проблеме. Как каждый из вас на своих уроках, обладая определённым багажом знаний, методов и приёмов работы, через интеллектуальную деятельность, через ценности и смыслы, которые несёте молодым умам, можете формировать, укреплять или пробудить такой личностный ресурс, как жизнестойкость, помочь вырасти будущему взрослому таким, который умел бы внутренне уважать самого себя и утверждать свое достоинство и свою свободу, перед которой были бы бессильны все.

Необходимо указать обучающемуся перед лицом грядущих трудностей, а может быть, уже подстерегающих его опасностей, что источник силы и утешения в его собственных возможностях – в нём самом.

Используемая литература:

1. Фоминова А.Н. Развитие жизнестойкости учащегося в школе. – М.: Сентябрь, 2014.
2. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: МГПУ, Прометей; М.,2012.
3. Психолого-педагогические компетенции педагогов в работе с одарёнными детьми. Часть 4/под ред. Е.В. Дёминой. – Новосибирск, 2016.
4. Материалы сайта <http://mrih.jimdo.com/> на странице «Психология».