**Формирование жизнестойкости в младшем школьном возрасте в процессе обучения**

Бондарь Т.Д.,

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №88 с кадетскими классами»

Условия, в которых протекает жизнь современного ребенка, очень часто бывают экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В связи с тем, что социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации, проблема формирования жизнестойкости младших школьников приобретает особую актуальность.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение. Жизнестойкость создает основу для внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Впервые понятие «жизнестойкость» предложил Д.А. Леонтьев [3]. Данный термин определяется как совокупность психологических свойств, помогающих человеку выстоять в жизненных обстоятельствах, не потерять себя, развиваться и позитивно воздействовать на окружающую обстановку [5].

С поступлением в школу ребенок сталкивается с типичными трудными жизненными ситуациями: неспособностью справиться с учебной нагрузкой, невозможностью соответствовать ожиданиям семьи, враждебным отношением со стороны родителей, педагогов или сверстников и многим другим. Какие же психологические ресурсы делают ребенка жизнестойким?

Исследуя развитие жизнестойкости младшего школьника, можно с уверенностью сказать о значимой роли взрослых, которые создают развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребенка. Проявление жизнестойкости связано с организацией собственной деятельности и жизни ребенка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

С детства существует возможность помогать человеку находить опору в самом себе, развивать способность противостоять негативным жизненным ситуациям. У ребенка в процессе обучения происходит развитие навыков интеллектуальной деятельности, коммуникативных навыков и навыков совладающего поведения. Эти навыки становятся для ребенка поддержкой и опорой, пока смысловые и ценностные образования, формирующиеся к подростковому возрасту, не займут ведущую позицию в структуре жизнестойкости личности.

Среди навыков интеллектуальной деятельности нужно обратить особое внимание на развитие позитивного анализа трудных ситуаций. Например, на уроках литературного чтения во 2 классе по программе «Школа России» ребята знакомятся с произведениями Н.Н. Носова «Живая шляпа», «Затейники», «На горке». Анализируя данные произведения, учащиеся могут встать на место главных героев и рассказать о том, как бы они поступили, попав в подобные ситуации, и как нужно поступать, чтобы не навредить себе и окружающим, как продумать свои поступки и сделать правильный выбор.

На уроках математики дети учатся анализировать изученный материал и применять его на практике. Например, изучая периметр многоугольника, младшие школьники рассчитывают, сколько линолеума понадобится для того, чтобы застелить пол в кукольном домике. Ребенок попадает в жизненную ситуацию, требующую взвешенного и продуманного решения, которое можно использовать на практике.

Немаловажно развивать и коммуникативные навыки, которые помогают ребенку оптимально взаимодействовать в разнообразных ситуациях общения и быть не только более адаптивным к школьным ситуациям, но и успешным в учебе. В процессе обучения младший школьник учится просить, отказывать, реагировать на справедливую и несправедливую критику, не теряться в необычных ситуациях, использовать разные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, тем самым стихийно развивая свою жизнестойкость.

Для развития коммуникативных навыков, например, на уроках окружающего мира ребенка следует включать в ситуации с воображаемыми событиями проигрывания сложного поведения: твои действия при обнаружении пожара, при походе в лес, при переходе улицы, при встрече с незнакомыми людьми, которые пытаются тебя позвать с собой и т.д. Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребенок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить. Задача взрослых – помочь приобрести полезные навыки, привычки в игровых, учебных и трудовых ситуациях.

Немаловажно для формирования жизнестойкости развивать у младших школьников волевые качества, т.к. младший школьный возраст наиболее сензитивен для их формирования. Условие воспитание воли – это выбор трудных, но посильных заданий. Все начинается с мысленной постановки цели перед самим собой, сосредоточением умственных сил, осмысливания и самоконтроля.

В исследованиях отечественных психологов были выявлены наиболее значимые условия развития волевой регуляции у детей:

- наличие достаточно сильного мотива поведения («для чего»);

- предварительная постановка цели и ее конкретизация;

- оптимальная сложность задания (у каждого ребенка она своя, даются дифференцированные задания);

- наличие инструкции о способах выполнения задания;

- обязательная демонстрация учащимся их продвижение к цели (ситуация успеха) [2].

Недопустимо, чтобы в сознании ребенка укрепилось чувство собственного бессилия, каждый школьник должен чувствовать себя успешным, попадать в «ситуацию успеха».

Таким образом, обучая ребенка, мы закладываем в нем чувство устойчивости, стабильности мира, развиваем способность к преодолению сложностей жизни.

**Литература:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пос. для студ. вузов/ Г.С. Абрамова. – М.: Изд.центр «Академия», 1998. – 672 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости/Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.Б., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.
5. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности/ Монография. А.Н. Фоминова. – М.: Прометей, 2012. – 280 с.
6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя / Под общ. ред. Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АКИПКРО, 2014. – 76 с.