**Формирование жизнестойкости.**

**Жизнестойкость** — способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

 Добрый день, уважаемые ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что является ценным и дорогим для человека, для каждого из вас. Я думаю, что нет на планете человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным.

 Интересное существо - человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас ещё нет, наша жизнь в том, чего мы ещё не можем себе позволить.

Давайте задумаемся: **МЫ ДОЛЖНЫ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ!**

 Жизнь состоит из чёрных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации. Они часто присутствуют в нашей жизни, а некоторые неприятные моменты случаются по несколько раз в день. Жизнь зачастую несёт в себе и трагические случаи. И все по – разному справляются с проблемами: для одних это «удары судьбы», для других – просто очередное испытание. Но случаются и невыносимые ситуации, когда человек не знает, как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации. Одни долго страдают, впадают в депрессию и даже решаются на отчаянный шаг. Другие находят в себе силы и даже из неприятной ситуации извлекают жизненный урок и выходят победителем

 **Притча о жизнестойкости**

Однажды расстроенный  ученик сказал Мастеру:
- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?
Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.
- Что изменилось? - спросил он ученика.
- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.
- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.
- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.
Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.
- А кофе? - спросил ученик.
О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток.
Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Бывают очень сложные жизненные ситуации, на первый взгляд безвыходные, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности ( ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо Робинзон Крузо, когда остался на необитаемом острове и выжил только благодаря своему оптимизму.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Плохо** |  **Хорошо** |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление |  Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречён на горе | Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения |
| Я отдалён от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей. | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.  |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нём ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег ? |
| Мне не с кем перемолвиться словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| У меня мало одежды и скоро будет нечем прикрывать своё тело. | Но я живу в жарком климате, где можно обойтись без одежды. |
|  |  |

Ребята,  в условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки все мы , конечно же, тревожимся.

Тревоги много у всех - и у учеников, и у родителей, и у педагогов!

Тревоги много обо всем - как защитить себя и близких от заражения, как прожить месяц, не выходя из дома, как освоить школьную программу, завершить учебный год, как сдавать выпускные экзамены?!

Тревоги много - просто потому что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Дорогие друзья, кризис не должен останавливать ход жизни. Очные занятия во время карантина недопустимы, но потребность в обучении никуда не делась

И из того, что точно надо делать - это быть дома и учиться дистанционно

**Советы подростку:**

**« Как снизить стресс, контролировать тревогу,**

**Сохранить продуктивность в текущих делах?»**

 Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей?

 То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

 Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, **чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать**.

 Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой

необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

 Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

 **Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями**:

* Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
* Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и

продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать

некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.

* Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Педагог – психолог - Свергун Л.В.