**Особенности формирование**

**психологической устойчивости личности несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации**

**посредством организации психолого-педагогического сопровождения**

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос оказания помощи детям, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях. Данный термин относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в ситуации быстроменяющегося, неопределенного, непредсказуемого мира. Сложная жизненная ситуация – это значимые в настоящее время для личности условия, вызывающие негативные эмоции и угнетающие состояния. Непосильные условия всегда носят субъективный характер, который выражается индивидуальной тяжестью переживания. Современному ребенку на любом возрастном этапе важно и нужно уметь успешно справляться с внешними и внутренними трудностями быть готовым и к испытанию, и к изменениям обстоятельств жизни. Практика показывает, что каждая возникшая сложная, трудная ситуация может стать для ребенка серьезной проблемой, о чем взрослые могут и не подозревать. Поэтому очень важно, чтобы дети умели адекватно относиться к таким неизбежным трудностям, учились конструктивно, без ущерба для своего психологического здоровья справляться с ситуациями. Но по факту обучающиеся в силу своего небольшого жизненного опыта, возрастных новообразований, а в некоторых случаях и наличия неблагоприятных социально-психологических факторов нередко попадают в ситуации повышенного риска, которые и приводят к возникновению таких ситуаций при которых утрачивается индивидуальное чувство безопасности, нарушается психологическая устойчивость и снижается жизнестойкость как интегральная личностная черта.

Психолого-педагогическое сопровождение является особым видом помощи ребенку в образовательном процессе, технологией, направленной на оказание помощи на той или иной стадии развития в решении или предупреждении возникающих проблем. Л.М. Шипицына трактует сопровождение как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Под субъектом развития при этом понимается как развивающийся человек, так и развивающаяся психолого-педагогическая система. С точки зрения автора, сопровождение является комплексным методом, в основе которого лежит единство взаимодействия специалиста и сопровождаемого. А процесс сопровождения - это взаимодействие психолога, педагога, медика и обучающихся, результатом которого является помощь в разрешении проблем личностного развития. Кроме того, психологическое сопровождение представляет собой своего рода модель организации психологической службы в образовании и является отражением на практике системы теоретических представлений о деятельности школьного психолога [1]. Понятие «сопровождение» можно отождествить с понятием «поддержки», потому что технологии сопровождения позволяют проводить анализ социальной ситуации развития ребенка, его ближайшего окружения, диагностировать уровень его психического развития, применять активные групповые методы работы, методы активного-социально-психологического обучения, а также индивидуальную работу с обучающимися для поддержания психологической устойчивости, жизнестойкости в структуре личностного потенциала обучающихся. Раскрытие потенциала возможных вариантов выхода из трудных жизненных ситуаций способствует успешной социализации и адаптации.

Основном базовым принципом работы является соблюдение интересов ребенка, основанных на научных методах исследования, коррекции и развития.

В работе по данному направлению можно руководствоваться следующими научными и методическими основаниями: парадигмой развивающего образования (Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов), утверждающей необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики; принципами деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова - Славская, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В. Я. Ляудис и др.); принципами учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан); принципом непрерывности, который гарантирует ребенку непрерывное сопровождение как на всех уровнях образования, так и на всех этапах помощи в решении проблемы, а так же гарантирует, что дети «группы риска» также будут обеспечены непрерывным сопровождением; принципом системности сопровождения, который реализуется через единство диагностики, коррекции и развития; необходимостью организации активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Бодалев А.А., Макшанов С.И. Большаков В.Ю., Н.Ю. Хрящева), а так же в вопросах жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации у детей и подростков работами следующих зарубежных (C. Мадди) и отечественных ученых (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Л. Ф. Мирзаянова, В. С. Мухина, Л. А. Терехина, К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, В. В. Глебов, А. И. Захаров, Е. П. Ильин, М. М. Кашапов, Л. М. Митинаи, Р. А. Ахмеров, Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова и др.) [2]. Которые отмечают, что важным условием (параметром) жизнестойкости является активность личности, ее субъектность, способность к регуляции и самоосуществлению своей жизнедеятельности. Жизнестойкость несовершеннолетних можно определить: - как способность успешно преодолевать особенности психологического и физиологического развития, присущие данному возрасту; - как способность противостоять стрессовым ситуациям и успешно адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в обществе; - как удовлетворенность настоящим и уверенность в будущем [3].

К концептуальным составляющим психолого-педагогического сопровождения относится: систематический мониторинг динамики психического развития ребенка и его психолого-педагогического статуса; социально-психологические условия развития личности учащихся и их успешного обучения; специальные социально-психологические условия оказания помощи детям, имеющим особые образовательные потребности.

Каждый возрастной этап характеризуется определенным набором часто встречающихся категории трудных ситуаций. Если для детей младшей возрастной категории к таким ситуациям чаще всего относятся: конфликты со сверстниками (ссоры, драки, изолированность в группе); конфликты со взрослыми (их основная причина – непослушание ребенка, нарушение им установленных правил, после чего следуют воспитательные санкции со стороны взрослых, не всегда справедливые с точки зрения детей); ситуации публичного выступления (концерт, спортивные соревнования); когда у ребенка что-то не получается, не выходит, то для подростков и молодых людей характерно и актуально углубление, усложнение противоречий в мотивационной сфере личности, в системе представлений о себе, приводящих к тому, что все большее количество ситуаций, воспринимается ими как сложные и трудные. Изменяется отношение подростков и юношей к таким ситуациям: активное стремление понять себя, свои возможности и особенности выражается в повышенном интересе к возникающим трудностям и способам их разрешения, а это в свою очередь приводит к тому, что трудные ситуации становятся объектом их собственного анализа, выделяясь в отдельную сферу психической деятельности, которая была не характерна для детского возраста. Разрешение разного рода возникших противоречий и мотивационных конфликтов, которое раньше происходило стихийно, «становится специальной и особой психической деятельностью, которая даёт начало особому, а именно сознательному уровню регуляции».

К психолого-педагогическим факторам психологической устойчивости подросткового возраста, можно отнести становление ценностных ориентиров личности, способствующих формированию мировоззренческих позиций. В этом возрасте актуализируются рефлексия и самоанализ, глубокое понимание и принятие себя, что связывается с самосознанием и самооценкой. Актуализируется проблема идентификации, осознания себя, поиска смысла жизни. Осознание в этом возрасте успешности, благополучия, способности разрешать противоречия является фактором, определяющим психологическое благополучие, жизнестойкость индивида. При этом немалую роль в подростковом возрасте играют такие свойства личности, как адаптированность, эмоциональность, саморегуляция и эмоциональная устойчивость. Если этого не произошло, то можно наблюдать следующие основные признаки того, что подросток попал в сложную жизненную ситуацию: нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм; злоупотребление алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения; сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности; появление сверхкритичности к себе; разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений; частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность и т.д. В «группу риска» попадают и дети, обладающие и неблагоприятными социально-психологическими факторами, к которым могут относиться дети и подростки: страдающие от болезней или покинутые окружением подростки; из социально-неблагополучных семей; переживающих уход из семьи или развод родителей; дети из семей, в которых были случаи суицидов, потеря близкого человека; подростки из семей с низким доходом: эмоциональные переживания собственной материальной неполноценности (стыд, чувство беспомощности, гнев на родителей, агрессия на сверстников); испытывающие беспокойство за собственное будущее (страхи, тревога, доходящие до уровня неврозов); имеющих низкий социометрический статус в группе; любой подросток, в силу физиологических и психологических особенностей и т.д.

В каждом возрастном периоде человека существуют внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями. Исходя из нашего практического опыта, мы считаем одним из главных ресурсов человека на любом возрастном этапе является его активность, проявляющаяся в жизненной позиции личности, ее жизненной линии, смысла и концепции жизни. Так как личностные образования в критических условиях жизни проявляются, прежде всего, в «убеждённости в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений». Уверенность в себе нужна обучающемуся для реалистического, оптимистического и главное активного отношения к своим недостаткам. Например, «я этого ещё не умею, но научусь» [9].

Психологическая устойчивость, жизнеспособность личности подростка непосредственно связана с проблемой целостности его личности, с наличием личностной позиции, значимой установки, в основе которой лежит некая иерархия мотивов, реализация определенной линии поведения. По мнению С. Мадди и Д. Кошаба психологическая устойчивость характеризует психологическую живучесть и самоэффективность человека, а также является показателем его психического здоровья [8].

К структурным компонентам психологической устойчивости личности подростка относятся: когнитивный, волевой и поведенческий.

Когнитивный компонент - включает в себя понимание и принятие себя, а также своего окружения в образовательной среде, соотнесенность представлений о прогнозируемых возможностях с наличным потенциалом.

Волевой компонент – стабильность, стойкость, сопротивляемость, уравновешенность, эмоциональная гибкость, способность к личностному росту.

Поведенческий компонент – умение саморегулировать и самоорганизовать свое поведение в различных стрессовых ситуациях, ориентироваться на конструктивное общение в повседневной жизни и деятельности, создавать и поддерживать благоприятные межличностные отношения, разрешать внутриличностные конфликты.

Одним из приоритетных видов работы психолого-педагогической службы мы видим именно в формировании психологической устойчивости, жизнестойкости, психологического здоровья в результате чего ребенок занимает активную жизненную позицию (т.е. происходит благоприятная адаптация).

Для достижения цели в процессе групповой или индивидуальной работы можно решать следующие задачи при условии создания психолого-педагогических условий для осознания имеющихся личностных ресурсов, препятствующих неблагоприятной адаптации:

В когнитивном компоненте:

1. Помощь в формировании самосознания, адекватной самооценки, позитивного самоотношения;

2. Помощь в формировании субъектной, ответственной позиции относительно своего будущего;

3. Помощь в осознании и актуализации ценностных и смысложизненных ориентаций;

4. Помощь в осознании потребности в получении и оказании поддержки окружающим, понимания их поведения, мотивов и перспектив поведения;

5. Помощь в расширении представлений об альтернативных способах получения удовольствия.

В волевом компоненте

1. Помощь в развитии умения регулировать свое эмоциональное состояние;

2. Помощь в развитии способности сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

3. Помощь в формировании позитивного отношения к возможностям своего развития;

4. Помощь в развитии умения эффективного общения, разрешения межличностных и внутриличностных конфликтов.

В поведенческом компоненте

1. Помощь в развитие умения адекватно оценивать и контролировать проблемные ситуации, нести ответственность за собственное поведение;

 2. Помощь в развитие умения делать самостоятельный выбор, отстаивать свои границы;

3. Помощь в развитии умения ставить краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

4. Помощь в развитии умения анализировать свое эмоциональное состояние;

Обучение детей и подростков полезным (конструктивным) способам адаптации к разным видам ситуации возможно через максимальное использование своего потенциала и ресурсов, помощи личностно значимого круга общения; целенаправленное использование этих ресурсов и накопление социального опыта; переоценка ситуации, поиск альтернатив и рассмотрение ее как множество возможностей, а не ограничений.

Для реализации данного направления работы возможно использование следующих методов и техник работы: арт-терапия (рисование, песочная терапия, мандалатерапия, работа с камушками, коллажирование); сказкотерапия (притчи: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни); тематическая беседа (мини-лекция). На тематических беседах можно рассматривать или обсуждать актуальные для подростка вопросы, касающиеся его внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний; использование метафорических ассоциативных карт («Дерево Как образ человека» Г. Кац, Е. Мухаматулина, «Зонтики» Г. Гераськиной, «Роботы» Т.Ушаковой и т.д.); психологические упражнения с использованием игровых платформ (Т.Ушаковой «Портрет в полный рост», «Дорога к …» и т.д.); методики О.В. Хухлаевой по работе с эмоциями, самосознанием; ценностно-ориентированные игры, которые активизируют эмоциональную включенность и повышают внутреннюю активность.

Правильно организованная работа будет способствовать формированию социальных и функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение. А также к формированию адекватной самооценки, собственной системы ценностей, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение решая жизненные проблемы.

Таким образом мы способствуем формированию жизнестойкости как одной из основных личностных характеристик в трудной жизненной ситуации. Жизнестойкость придаёт силы для преодоления препятствий и противодействий, даёт некий толчок к саморазвитию, освобождает от неуверенности, комплексов и пессимизма, обеспечивает уважение – к людям и жизни. Впоследствии формирования жизнестойкости у подростков можно предупредить аддиктивное поведение.