

Шаг во взрослость – наощупь в темноте или с широко открытыми глазами

Ведущий: педагог-психолог МУ Центр «Доверие»
Ольга Сергеевна Пашкина

Чем наполнена жизнь подростка. Задачи возраста.

- **Потребность отделиться.** Стать взрослым можно только через появление собственной автономии.
- **Обнаружить себя и свой пол.**
- **Открыть для себя мир других людей.**

Рекомендация:
фильм Сергея Соловьева
«Сто шагов после детства» (1975 г.)



Вопросы поиска смысла жизни в подростковом возрасте

Когда смысл осознается – человек понимает, что он – составляющая часть этого мира, он миру чего-то дает, а у мира тоже есть на этого человека свои планы и задачи. Он чувствует себя встроенным в этот мир (Виктория Дубинская).

У кого есть «Зачем», тот
выдержит почти любое «Как»

Фридрих Ницше

Жизнестойкость – это:

- «закаленность»;
- устойчивость;
- Выносливость;
- психологическая «живучесть» человека, устойчивость к жизненным невзгодам;
- основа открытого и активного противостояния стрессовым событиям и кризисам.

Компоненты жизнестойкости:

- Вовлеченность.
- Контроль.
- Принятие риска без гарантий на успех.

Факторы, положительно влияющие на жизнестойкость:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, частые переезды, и пр. (это закаляет, учит преодолевать, если есть надёжный тыл – поддержка семьи);
- ощущение предназначения в жизни;
- воспитание уверенности.

Факторы, негативно влияющие на жизнестойкость:

- недостаток поддержки и принятия близкими;
- отсутствие чувства предназначенности;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Как формировать успешную личность воспитанника детского дома?

- подрачивать самооценку подростка;
- давать возможность влиять на события, происходящие в его жизни;
- давать возможность выбирать;
- расширять границы выбора.

Возвращать ребенку авторство его жизни. И убеждение, что человек может создавать жизнь такой, в которой ему хочется жить.

Чек-лист «Путь к любимому делу»

1. Чем мне нравилось заниматься в детстве (когда я был в детском саду, начальной школе) и чем нравится заниматься сейчас).
2. Что у меня хорошо получается делать? Что я умею?
3. О чем меня часто просят помочь друзья?
4. Что для меня важно в работе?

Как повышать жизнестойкость (искусство маленьких шагов)

- Смысл. Осознанность.
- Возвращение способности контролировать ситуацию. Путь через тело.
- Опыт ошибок и преодоление страха.

«Самолеты в туман не садятся» (метафора, авт. Саковская О.Н.).

Давайте порассуждаем: сквозь туман не видно землю. Что там? Где посадочная полоса? Это рождает тревогу, потому что, к примеру, может закончиться топливо. Человеку важна система координат, чтобы приблизиться к новому, неизвестному. А вот когда есть опора, земля, четкие действия диспетчерских служб, то туман – это просто этап для взлета, туда, где за облаками солнце.

Этим ориентиром в жизни человека является смысл.

Смыслы в помогающих профессиях

(профилактика выгорания)

Если возникают моменты, когда кажется, что смысл иссяк, полезно выбрать для себя новый вектор развития в профессии. Для этого постараться выделить для себя 2 области:

1. Что нам совсем не нравится или меньше всего нравится и стараться от этого отказаться вообще или свести к минимуму.
2. Что нам нравится в том, чем мы занимаемся – и начинать это расширять.

Желаю вам жизни, наполненной
СМЫСЛОМ

