

В КГБПОУ «Локтевский технологический техникум» педагогом - психологом Яковлевой Екатериной Андреевной разработаны «Программа по успешной адаптации и формированию жизнестойкости студентов» и цикл занятий для подростков «Поверь в себя».

Для первокурсников в начале учебного года были проведены уроки по жизнестойкости на тему «Жизнестойкий человек – кто он?».

Екатерина Андреевна в доступной форме раскрыла основные понятия темы.

Непринужденный формат мероприятия позволил всем высказать свое мнение. Вспомнили примеры «неудачников», которые стали великими и знаменитыми людьми. Привели примеры случайных открытий или неожиданных успехов великих людей с ограниченными возможностями и т.д.

С большим интересом посмотрели видеоролик о Нике Вуйчиче, отметили его жизненное кредо - «Нет рук, нет ног – нет проблем».

Вместе с педагогом - психологом студенты смогли выделить основные компоненты жизнестойкости:

- это интерес к жизни;
- это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации;
- это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл;
- это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт;
- успешно общаться и налаживать контакты;
- быть уверенным в себе;
- уметь отдыхать;
- ценность жизнь;
- это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

В каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться невостребованными. Программа помогает сфокусировать внимание на выявление и развитие необходимых подростку внутренних ресурсов жизнестойкости.