

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт социального образования  
Кафедра психологии и социальной педагогики

**Воспитание жизнестойкости младших подростков  
в организации дополнительного образования**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой психологии  
и социальной педагогики

Исполнитель:  
Энграф Маргарита Сергеевна,  
студент БУ – 54z группы,  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата Иваненко М.А.,  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
дата \_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:  
Дегтерев Виталий Анатольевич  
Доктор пед. наук, профессор кафедры  
технологий социальной работы

\_\_\_\_\_  
дата \_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2019

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b> Теоретические основы воспитания жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования	
<b>1.1</b> Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста .....	6
<b>1.2</b> Жизнестойкость: понятие, содержание, условия и методы воспитания.....	14
<b>1.3</b> Дополнительное образование как среда воспитания жизнестойкости у младших подростков .....	24
<b>Глава 2.</b> Опытно-поисковая работа по воспитанию жизнестойкости у младших подростков в организации дополнительного образования на примере МКУ ДО ДДТ г. Ивделя	
<b>2.1</b> Анализ деятельности МКУ ДО ДДТ г. Ивделя по воспитанию жизнестойкости младших подростков .....	36
<b>2.2</b> Первичная диагностика жизнестойкости у младших подростков.....	45
<b>2.3</b> Комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости у младших подростков.....	55
<b>Заключение</b> .....	61
<b>Список использованной литературы</b> .....	63
<b>Приложения</b> .....	71

## Введение

**Актуальность исследования.** Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Создавшаяся социальная обстановка требует от всех членов общества максимальной адаптации. В связи с этим особенно остро встает вопрос воспитания подготовленных к жизни в условиях нестабильности и стресса, людей. Необходим поиск оптимальных путей воспитания жизнестойкости подрастающих поколений. Родовым понятием жизнестойкости выступает жизнедеятельность человека, которая реализуется в игре, познании, общении и труде, в постоянном взаимодействии со средой. Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте [34], поэтому так важно воспитывать жизнестойкость с детства. И здесь особую роль могут сыграть учреждения дополнительного образования детей, педагогическая ценность которых заключается в том, что деятельность их, основанная на личностно-ориентированном подходе, позволяет в значительной степени влиять на процесс воспитания, а также сориентировать и подготовить к взрослой жизни, используя при этом потенциал свободного времени детей. Методологической базой дополнительного образования детей является парадигма развивающего вариативного образования.

**Разработанность проблемы в науке.** Научное исследование жизнестойкости представлены в работах как зарубежных, так и отечественных ученых: Э. Ф. Зеера [23], С. Мадди [35], Д.А.Леонтьева [34], Е.И. Рассказовой [34], А. Н. Фоминовой [60], свое видение воспитания жизнестойкости у подростков высказано в работах Н. М. Кий [25], А. Н. Фоминовой [61,62], Е. В. Шваревой [66], Л. В. Петровой [42], В. Р. Петросянц [43] и др.

Большую роль в становлении дополнительного образования, разработке методологии сыграли Е. Н. Медынский [37], С. Т. Шацкий [65], А. К. Бруднов [11,12], И. А. Вербя [16], Ю.Д. Лебедев [31], В.А. Сухомлинский [56]. Воспитательный потенциал организаций дополнительного образования раскрыли В.В. Белова [6], М.Б. Коваль [27] и др.

Психология подросткового возраста освещена множеством научных работ, среди которых мы, в первую очередь, рассматриваем труды Д.Б. Эльконина [71], Л.С. Выготского [18], Л.И. Божович [9], В. Штерн [70], С.Л. Рубинштейн [47], Э. Шпрингер [69], Ди Снайдер [51] и др.

К сожалению, в психолого-педагогической (научной) литературе не представлены работы, изучающие процесс воспитания жизнестойкости младших подростков в деятельности педагогов современных учреждений дополнительного образования детей; не выделяются факторы, влияющие на воспитание подростков в исследуемом процессе; не выявлены организационно-педагогические условия воспитания подростков в деятельности данных учреждений. Также следует отметить, что и понятие «жизнестойкость» не так давно вошло в наш обиход и также требует осмысления, дискуссии (обсуждения) и обмена практическими изысканиями, наработками, опытом.

Анализ состояния теории и педагогической практики позволили выявить **противоречие** между современными требованиями общества к воспитанию жизнестойкого, способного самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями молодого поколения и недостаточной методической разработанностью этой проблемы.

Выявленное нами противоречие доказывает актуальность изучения жизнестойкости и позволяют сформулировать **тему исследования**: «Воспитание жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования».

Вышеизложенное позволяет определить **проблему исследования**: как воспитать жизнестойкость младших подростков в организации дополнительного образования?

**Объектом** исследования является процесс воспитания жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования.

**Предметом** исследования выступает содержание процесса воспитания жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования.

**Цель** исследования – на основе анализа теоретических и эмпирических данных разработать комплекс мероприятий по воспитанию у младших подростков жизнестойкости в организации дополнительного образования.

**Задачи исследования:**

1. Дать психолого-педагогическую характеристику младшему подростковому возрасту.
2. Проанализировать понятие жизнестойкость, выявить условия и методы для ее воспитания у младших подростков в организации дополнительного образования.
3. Дать общую характеристику организации дополнительного образования как среды для воспитания жизнестойкости младших подростков.
4. Проанализировать деятельность МКУ ДО ДДТ г. Ивделя по воспитанию жизнестойкости младших подростков.
5. Провести первичную диагностику жизнестойкости у младших подростков в объединении «Юный волейболист» МКУ ДО ДДТ г. Ивделя, а также у младших подростков, не занимающихся в объединении «Юный волейболист» МКУ ДО ДДТ г. Ивделя.

**Методы исследования:** теоретические - анализ, сравнение, обобщение, синтез; эмпирические - анкетирование, тестирование.

**База исследования:** Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования Дом детского творчества г. Ивделя.

**Описание структуры работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы.

## **Глава 1. Теоретические основы воспитания жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования**

### **1.1 Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста**

Для написания психолого-педагогической характеристики подростков важно учитывать особенности их психологического и физиологического развития. Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием организма и перестройкой социальной активности ребенка.

Ю. И. Фролов говорит о подростке как о человеке стоящем на распутье, которому, к тому же, предстоит в каком-то смысле стать «первопроходцем»: меняется и перестраивается собственный организм, как внешне, так и внутренне; меняется мировоззрение и круг интересов; стремительно меняются реалии жизни и даже ценности и приоритеты. Общество просто не успевает предоставить подросткам примеры «проживания» тех или иных жизненных ситуаций [64]. Все это ставит перед подростками трудную задачу по адаптации к жизни в современном обществе, усложняет принятие ими собственного решения и выбора модели поведения.

Подростковый возраст - это стадия духовного развития, хотя она и связана с комплексом психофизиологических процессов. В этот период происходит осознание собственной индивидуальности, открытие «Я», появление жизненного плана, формируется установка на сознательное построение своей жизни, происходит постоянное вращение в различные сферы общественной жизни. Процесс этот идет изнутри человека в открытый мир. Анализ подросткового возраста — одна из наиболее дискуссионных

проблем возрастной психологии. Сроки его начала и окончания, психологическое содержание ведущей деятельности, перечень новообразований — все эти аспекты неоднозначно трактуются отечественными и зарубежными психологами. Единство мнений существует только в том, что это период наиболее интенсивного развития личности. Стенли Холл по праву назвал подростковый период периодом «Бури и натиска». Так как в этот период в личности подростка сосуществуют прямо противоположные потребности и черты.

В психологию прочно вошло представление Стенли Холла о подростковом возрасте как о "бунтующем" отрочестве, насыщенном стрессами и конфликтами, в котором доминируют нестабильность, энтузиазм, смятение и царствует закон контрастов. Поведение подростков за короткий период может меняться до неузнаваемости: от безумного веселья к унынию, от чрезмерной активности к апатии, уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость, эгоизм чередуется с альтруистичностью, высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями, страсть к общению сменяется замкнутостью, живая любознательность переходит в умственное равнодушие, страсть к чтению - в пренебрежение к нему. Содержание подросткового периода Стенли Холл описывает как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает "чувство индивидуальности".

Э. Шпрангер разработал культурно-психологическую концепцию подросткового возраста. По Шпрангеру - это возраст вхождения в культуру. Шпрангер описал три типа развития отрочества. Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое "Я". Второй тип развития - плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности. Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и

воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Этот тип характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины [69].

В. Штерн рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. Штерн описывает его как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого и подбирает для него новое понятие - "серьезная игра" [70].

Психологические исследования подросткового периода идут по нескольким направлениям. Прежде всего, изучаются сдвиги в содержании образа «Я» и его компонентов – какие качества сознаются лучше, как меняются с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое – умственным или моральным качествам и т. п. Далее исследуется степень его достоверности и объективности. Наконец, прослеживается изменение структуры образа «Я» в целом – степень его дифференцированности (когнитивной сложности), внутренней последовательности (цельности), устойчивости, стабильности во времени, субъективной значимости, контрастности, уровень самоуважения [49]. По всем этим показателям переходный возраст заметно отличается как от детства, так и от взрослости; имеется грань в этом отношении между подростком и юношей.

Остановимся подробнее на особенностях младшего подросткового периода.

Хронологические границы младшего подросткового возраста в научных трудах точно не фиксированы. Разными авторами рассматриваются разные возрастные границы. Так, например, в периодизации Д. Б. Эльконина возрастные границы младшего подросткового возраста определяются в пределах физического возраста детей от 12 до 15 лет. Мы в своей работе будем ориентироваться на эти возрастные границы.



Младший повышенной эмоциональности подростковый возраст является переходным. О нем говорят как о периоде, возбудимости, частой смены настроения. Физиологи объясняют эту психическую неуравновешенность и характерные для нее смены настроения от депрессии к экзальтации и в обратном порядке, ослаблением всех видов условного торможения. Однако эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигом гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания.

Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками [71]. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников. Любой подросток мечтает о закадычном друге. Причем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен, несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в понимании. Практически, друг является аналогом психотерапевта.

Другим, не менее важным для подростка, является мнение о нем группы, к которой он принадлежит, так называемой референтной группы. Референтная группа - это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает [71]. Желание быть как все, слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Такой группой может стать и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Группа, несомненно, является большим авторитетом в глазах ребенка,

нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с окружающими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться и в своей деятельности руководствоваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в этом коллективе, существенным образом влияют на его поведенческие мотивы.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным. И, пожалуй, главная особенность подростка - личностная нестабильность. Противоположные черты, стремление, тенденции, сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделяются формирующиеся у него чувства взрослости. Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я – концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» [71]. Образ «Я» сложное психологическое явление, которое не сводится к простому осознанию своих качеств или совокупности самооценок [68]. Вопрос «кто я такой?» подразумевает не столько самописание, сколько самоопределение: «кем я могу и должен стать, каковы мои возможности и перспективы, что я сделал и еще могу сделать в жизни?». Образ «Я» - не просто отражение каких-то объективно данных и не зависящих от степени своей осознанности свойств, а социальная установка, отношение личности к самой себе, включающая три взаимосвязанных компонента: познавательный – знание себя, представление о своих качествах и свойствах; эмоциональный – оценка этих качеств и связанное с ней самолюбие, самоуважение и тому подобные чувства и

поведенческий – то есть, практическое отношение к себе, производное от первых двух компонентов.

Социальное самоопределение и поиск себя неразрывно связаны с формированием мировоззрения. Мировоззрение – это взгляд на мир в целом, система представлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний. Познавательными предпосылками мировоззрения являются усвоение определенной и весьма значительной суммы знаний (не может быть научного мировоззрения без овладения наукой) и способность индивида к абстрактному теоретическому мышлению, без чего разрозненные специальные знания не складываются в единую систему [1]. Мировоззрение – не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные целостные ориентации. Именно поэтому важно правильно и своевременно сформировать такую систему убеждений.

Внимания заслуживает и физическое развитие подростка. Основными аспектами физического созревания подростков являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте. Все они тесно связаны друг с другом, как у мужчин, так и у женщин. На физическое развитие, включая конституциональные особенности организма и темп его созревания, оказывают влияние генетические факторы. Определенные гены несут в себе программы развертывания и физических свойств, и некоторых особенностей темперамента и умственных склонностей индивида, но они не имеют самостоятельного значения, потому что влияние природных свойств невозможно вычлениить из совокупности социальных условий, в которых эти свойства проявляются и оцениваются. Поэтому так важно своевременно и грамотно организовать подростку благоприятные условия для полноценного физического развития.

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка. Не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости. И младшие подростки находятся только в самом начале этого пути,

который богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. И здесь велика роль ближайшего окружения в обеспечении условий не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Л. С. Выготский говорит о том, что все едино называют этот возраст возрастом полового созревания. Но вместе с тем, это и возраст созревания личности и мирозерцания [18]. Ведь половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка неизбежно ведут к возникновению новых психологических образований. Поскольку эти, очень ощутимые для самого подростка, изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости, что часто происходит на основе внешнего сходства со взрослыми. Половое созревание также стимулирует развитие интереса к противоположному полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний.

В подростковом возрасте совершаются глубокие изменения в духовной жизни человека. Подросток в отличие от ребенка начинает обобщать как добро, так и зло. В отдельных фактах он начинает видеть правило, закономерность. От того, какие мысли, настроения порождает в его душе увиденное, зависят его убеждения, взгляды на мир, мысли о людях. Стремление к самоутверждению, желание стать личностью, добиться общественного признания вызывают у подростка внутренний порыв духовных сил. Он ощущает потребность действовать [68].

Для нравственного развития в подростковом возрасте характерно формирование нравственных убеждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своём поведении и которые формируются под влиянием окружающей среды, семьи, товарищей, в процессе воспитательной работы. В

тесной связи с формированием убеждений и мировоззрения складываются нравственные идеалы подростков.

Одним из важнейших моментов в развитии младших подростков является формирование самосознания, самооценки, возникновение потребностей в самовоспитании. В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Это стремление к познанию и оценке морально-психологических качеств людей вызывает интерес к себе, к собственной психической жизни и качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Так формируется представление подростка о собственной личности [71]. Самооценка, т. е. представление личности о собственных возможностях вообще и в определенных видах деятельности в частности складывается на основании оценки окружающими результатов его деятельности, успехов и неудач и формируется на ранних этапах становления личности. Самооценка лежит в основе уровня притязаний, т. е. уровня трудности тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным [49].

В связи с развитием самосознания у подростков возникает стремление к доверительности во взаимодействии с окружающими людьми. Для общения со сверстниками характерно глубокое самораскрытие. Доверие к сверстнику реализуется в сфере интимно-личностного общения, главная цель которого - понимание и самораскрытие. В доверительном общении со взрослыми ситуация несколько меняется, важным становится не только познание своего «сегодняшнего», «реального Я», но и познание себя с точки зрения личных жизненных перспектив, своего «желаемого», «будущего Я» [9].

Важнейшими процессами переходного возраста являются расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется. Часто этот процесс сопровождается мучительными переживаниями, кризисом. Подростком этот

страх переживается как дилемма: быть собой со своим особым и отдельным душевным миром и индивидуальными способностями или быть вместе с теми, кто дорог [49]. Подростковый кризис знаменует собой второе психологическое рождение ребенка.

Умственное развитие в подростковом возрасте тесно связано с изменением характера и форм учебной деятельности. У подростков формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению. Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной логической памяти; возрастает умение логически обрабатывать материал для запоминания. Внимание становится более организованным, всё больше выступает его преднамеренный характер.

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу по младшему подростковому возрасту, мы пришли к выводу, что детям этого возраста присущи характерные черты, такие как реакция группирования, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми, поиск «себя» и своего места в обществе. Одним из важнейших моментов в развитии личности подростков является формирование самосознания, самооценки, возникновение потребностей в самовоспитании. Складываются и оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования. Ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Чувство взрослости, формирование «Я-концепции» - главные новообразования подростничества. Очень важна роль среды в которой происходит развитие ребенка, именно она целиком и полностью определяет те формы и тот путь, следуя по которому ребенок и приобретет новые свойства своей личности.

## **1.2 Жизнестойкость: понятие,**

## **содержание, условия и методы воспитания**

Для того чтобы достичь цели нашего исследования - разработать комплекс мероприятий по воспитанию у младших подростков жизнестойкости в организации дополнительного образования, необходимо разобраться в том, что же мы понимаем под жизнестойкостью вообще и как мы охарактеризуем жизнестойкость младших подростков в частности, какими могут быть методы и условия ее воспитания.

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [34].

С. Мадди определяет жизнестойкость как интегральную черту личности, ответственную за успешность преодоления жизненных трудностей [35].

Жизнестойкость можно представить как интегративную способность человека сохранять свою целостность и индивидуальность, которая обеспечивает динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения. Субъективно жизнестойкость воспринимается как удовлетворенность человеком собственной жизнью.

Анализируя определения жизнестойкости других отечественных исследователей, можно отметить общность характеристик, с незначительным несущественным отличием, обусловленным функциональным проявлением в различных областях жизнедеятельности (работы Д. А. Леонтьева, Т. В. Наливайко, Е. И. Рассказовой, Е. А. Рыльской, А. Н. Фоминовой и др.)

Обобщая определения жизнестойкости в психологической литературе, А. Н. Фомина выделяет его основные смыслообразующие моменты. Жизнестойкость является:

- определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией;

- является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;

- интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции [60, с. 16].

В будущем всегда присутствует неизвестность. Жизнестойкость позволяет совладать с неопределенностью будущего, помогает преодолеть возникающую тревогу и личностную беспомощность, трансформируя их в ситуацию развития [55, с. 116].

Обобщая и осмысливая понятие жизнестойкости, а также учитывая возрастные особенности младших подростков, мы попытаемся сформулировать, что же мы будем понимать под жизнестойкостью младших подростков. В нашей работе, мы будем исходить из того, что под жизнестойкостью младших подростков мы понимаем способность детей младшего подросткового возраста успешно преодолевать жизненные трудности и стрессовые ситуации и умение трансформировать их в ситуацию развития; умение сопротивляться деструктивным внешним и внутренним воздействиям. Другими словами, жизнестойкость младших подростков 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.

Жизнестойкость не врожденное качество, эта способность формируется в процессе жизнедеятельности человека. А человек приходит в этот мир с другим, близким по значению, качеством - жизнеспособностью,



другими словами способный существовать и развиваться, приспособленный к жизни [58].

Жизнеспособность на этапе раннего детства обеспечивает адаптацию индивида к жизни, но уже в дошкольном возрасте утрачивает свою актуальность, постепенно уступая место жизнестойкости. Жизнедеятельность – процесс становления и развития человека в конкретных социально - экономических и прочих внешних условиях и под влиянием выполняемой им деятельности [41]. Жизнедеятельность социально – природная функция человека, проявляющаяся как поведение и осуществляемая как деятельность [23]. Жизнедеятельность человека реализуется в игре, познании, общении и труде в постоянном взаимодействии со средой. Именно поэтому так важно грамотно организовать внешние условия, среду, в которой будет развиваться ребенок, в которой будут правильно формироваться качества личности, в том числе и такое важное как жизнестойкость.

Жизнеспособность и жизнестойкость обеспечивают психологическую безопасность человека, которая обуславливает его нормативную жизнедеятельность. Психологическая безопасность личности выражается в ее способности сохранять эмоциональную устойчивость и проявляется в сопротивляемости деструктивным внешним и внутренним воздействиям. Психологическим механизмом безопасности характеризуются переживания защищенности или незащищенности в трудных ситуациях: конфликтах, кризисах, деформациях социальных отношений, травм, угроз и других невзгод [55].

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, нейтрализующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В качестве проявлений жизнестойкости можно выделить стрессоустойчивость, адаптивность, саморегуляцию, самоактуализацию, самоуправление, самоорганизацию, преодоление жизненных и возрастных кризисов.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости предполагает готовность «действовать вопреки», именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы [35].

Жизнестойкость, представляющая собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска [34]. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность определяется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности, а отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если человек чувствует уверенность в себе и в том, что мир великодушен, то ему присуща вовлеченность [35]. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска представляет собой убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, и неважно, позитивный это опыт или негативный.

Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений ребенка с родителями и другими значимыми взрослыми. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны близких людей. Для развития компонента контроля также важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды и возможность разделить это с теми, кого любишь и ценишь, получить тем самым одобрение и поддержку. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости [34].

Рассмотрим условия (факторы), которые оказывают влияние на воспитание и обуславливающие развитие жизнестойкости:

1. Индивидуальные, физиологические, соматические и психические характеристики человека. Это здоровье, пол, возраст, телесность, а также наследственность. Нельзя сказать, что они однозначно определяют жизнеспособность и жизнестойкость человека. Люди с ограниченными возможностями здоровья часто демонстрируют высокую жизнестойкость. Исследования Т. В. Наливайко и Е. А. Рыльской показали, что виды, формы

жизнеспособности и жизнестойкости у женщин и мужчин проявляются по-разному, динамика проявления жизнестойкости с возрастом существенно изменяется, перестраивается. И, конечно, на все индивидуальные характеристики этих качеств влияет наследственность [40; 4].

2. Психофизиологические особенности человека, нейродинамические особенности, к которым следует отнести силу процессов возбуждения, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Нервно - психическую устойчивость их сочетания определяют тип высшей нервной деятельности и темперамент. Очевидно, что наиболее оптимален сильный тип высшей нервной деятельности, но это утверждение не является бесспорным. Люди со слабым типом высшей нервной деятельности при определенных условиях проявляют стойкость и мужество. Положительно влияет на жизнестойкость человека его психическая активность, которая определяет адаптивность к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, способствует преодолению трудностей и изменяет социально-экономические условия. К психодинамическим свойствам, определяющим жизнестойкость, относится его эмоциональность, которая также влияет неоднозначно. Эмоциональные люди сильнее переживают трудности и невзгоды, в большей мере подвержены депрессиям, в меньшей степени стрессоустойчивы. Но способность к мобилизации своих внутренних, психофизиологических ресурсов у них выше.

3. Социально-психологические качества человека. К ним относятся такие качества личности, как интернальность, оптимизм, экстра- и интроверсия, волевые характеристики: целеустремленность, настойчивость, решительность, сверхнормативная активность, самостоятельность, психологическая устойчивость. На регуляцию жизнестойкости влияют психологические качества, характеризующие взаимоотношение личности с собой: самоотношение, самоактуализация, саморегуляция, самооценка, самоэффективность, спонтанность, удовлетворенность собой, самоконтроль. К качествам, деструктивно влияющим на жизнестойкость, относятся

отсутствие мотивации и воли к жизни «смысловой вакуум», беспомощность, аддиктивные расстройства, состояние дистресса, социально-психологическая неустойчивость и др.

4. Жизненный опыт человека - оказывает большое влияние на развитие жизнестойкости и ее проявление, который может иметь позитивный или негативный характер. В процессе переживания трудных жизненных событий, человек вынужден принимать решения с учетом своих личностных ресурсов и потенциала: внешние обстоятельства (экономические условия, семья, социальный статус) и внутренние, а также интерперсональные качества (образованность, способность, позитивные черты характера, ценностно-смысловые ориентации, психическое и соматическое здоровье и др.). На успешности преодоления проблемных, стрессовых и нетипичных ситуаций положительно сказываются социальная мобильность, адаптивность, трудоспособность, готовность к риску, к встрече с неизвестностью, отсутствие предупреждения к возможным ошибкам и неудачам. Смыслообразующей характеристикой жизненного опыта человека является понятие субъектности, которое обозначает готовность и способность к активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта при решении всех проблемных, стрессовых и экстремальных ситуаций. Проявление субъектности в деятельности и поведении, в процессах восприятия, в принятии решений, связано, прежде всего, с индивидуальными особенностями освоенной человеком преобразующей активности – особенностями постановки и решения задач (мысленных или предметных). Специфика субъектности определяется функциями регуляции активности действий, которые актуальны в данный момент для человека или актуальны для него с точки зрения перспективы [13].

5. Направленность личности: смысл - жизненные ориентации, готовность к трудностям и неудачам, восприятие неблагоприятных событий как вызов к их преодолению, ориентация на сохранение и сбережение здоровья. Этот уровень жизнедеятельности в большей степени носит

социально обусловленный характер, определяет стилевые характеристики поведения, влияет на поддержание и обеспечение здоровьесбережения, на самосохранение и долголетие. Одной из важных характеристик направленности выступает прогнозирование позитивного будущего. Именно это качество определяет вектор развития жизнеспособности и жизнестойкости в течение всей жизни.

Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства:

- Семейное воспитание - приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.

- Обучение - жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов, без серьезной базы знаний это не представляется возможным.

- Оптимистичный взгляд на жизнь - стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.

- Благотворительность - помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

- Самосовершенствование - избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Смыслосодержательным фактором жизнестойкости человека, выступает самосохранение – стремление человека к сохранению достигнутого уровня жизни и деятельности, гармонизация внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности [41]. Поэтому, рассматривая методы воспитания жизнестойкости, мы обратимся к технологиям самосохранения:

- техники прогнозирования и самостроительства будущего;

- технология распознавания и противодействия манипуляциям;
- технология самоменеджмента (рациональное распределение времени, принятие и поддержание собственного имиджа, отказ от самомониторинга);
- технология управления конфликтами и возрастными кризисами;
- технология сохранения внутренней свободы от психологического насилия;
- техники, связанные с самопорождением доминирующих мыслей об успехе.

В тесной связи с технологиями самосохранения личности находится поддержка здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – все, что благотворно влияет на физическое и психологическое здоровье человека. Здоровьесбережение обеспечивается следующими процессами: – развитие саногенного (позитивного) мышления; – установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими; – преодоление стрессов, их разрядка; – поддержание физической активности; – поиск прекрасного в мире и его создание (в том числе и собственными руками); – развитие навыков саморегуляции своих эмоций (а не их ограничение); – сохранение желания быть хозяином своей судьбы, активным ее субъектом, принятие ответственности, а не бегство от нее; – самореализация в разнообразных жизненных сферах, а не только в работе; – развитие толерантности [57].

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что важным условием (параметром) жизнестойкости является активность личности, ее субъектность, способность к регуляции и самоосуществлению своей жизнедеятельности.

Таким образом, проанализировав научную литературу по жизнестойкости, мы пришли к выводу, что под жизнестойкостью мы будем понимать способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Жизнестойкость младших подростков 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. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. На процесс воспитания жизнестойкости оказывают влияние индивидуальные, физиологические, соматические и психические характеристики человека; психофизиологические, нейродинамические особенности человека; социально-психологические качества человека; жизненный опыт и направленность личности человека. Методы воспитания жизнестойкости основываются на здоровьесбережении и самосохранении, то есть на стремлении человека к сохранению здоровья, достигнутого уровня жизни и деятельности, на стремлении к гармонизации внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности.

### **1.3. Дополнительное образование как среда воспитания жизнестойкости у младших подростков**

Л.С. Выготский о становлении личности подростка, говорит о взаимодействии двух рядов развития: натурального (развитие организма) и социального (приобщение индивида к культуре путем обучения, воспитания, социализации) [18]. Дав психолого–педагогическую характеристику подростковому возрасту, мы рассмотрели внутреннюю составляющую становления личности подростка, теперь давайте обратимся ко второй (внешней) составляющей этого процесса, а именно к среде, в которой проходит воспитание личности (куда, безусловно, мы относим и воспитание такого качества личности как жизнестойкость).

Для того чтобы проанализировать дополнительное образование как среду воспитания жизнестойкости у младших подростков, давайте для начала разберемся что же мы будем понимать под самым дополнительным образованием. Рассмотрим, по каким направлениям ведется образовательная деятельность, каковы особенности дополнительного образования, его



преимущества, какие виды организаций дополнительного образования, на сегодняшний день, существуют.

Дополнительное образование – это вид образования, направленный на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени [59].

Энциклопедический словарь педагога определяет дополнительное образование как составную часть системы российского непрерывного образования, ее особый вид, имеющий специфику: ненормированность, независимость от возраста и базового образования обучающихся, добровольность выбора программ обучающимися, индивидуальную ориентированность в соответствии с образовательными потребностями и интересами, свободно определяемую продолжительность обучения [41].

Многими исследователями дополнительное образование понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ [20].

В рамках нашей работы мы рассмотрим дополнительное образование детей. Дополнительное образование детей направлено на обеспечение их адаптации к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование в России формировалась из уникальных форм внешкольного воспитания, которое возникло в конце XIX века в виде кружков, клубов, мастерских, дневных приютов для детей, летних оздоровительных лагерей-колоний и т. д. Тогда это были лишь единичные внешкольные учреждения, созданные прогрессивными русскими педагогами. На сегодняшний день это система образования, работу которой регламентируют несколько государственных документов и определяют

приоритеты развития дополнительного образования, а также стратегию его государственной поддержки.

Цель дополнительного образования детей - вырастить каждого школьника полноценной, всесторонне развитой, профессионально и творчески реализованной личностью.

Основные задачи дополнительного образования:

- создать условия для творческой самореализации личности;
- формирование и дальнейшее развитие различных творческих способностей детей;
- воспитание высоких моральных качеств - патриотизма, духовных ценностей, любви к труду, уважения к старшим;
- привитие культуры общения, выработка коммуникативных качеств - вежливости, уважения к собеседнику, умения поддержать разговор и принимать критику, прислушиваться к замечаниям;
- профессиональное ориентирование детей с перспективой дальнейшего развития приобретенных качеств;
- удовлетворение коммуникативных и культурных потребностей школьников [20].

Из целей и задач дополнительного образования детей проистекают его основные направления, одинаково важные для всестороннего развития детей и их дальнейшей профессиональной и личностной реализации. В современной педагогике их шесть:

- социально-педагогическое, включает в себя волонтерство, добровольчество, работу с группами детей, имеющими ограничения по здоровью, с одарёнными и талантливыми детьми;
- техническое, для детей с инженерным складом ума, с детства готовых работать со сложными задачами. Готовит детей к овладению профессиями, связанными с технической деятельностью;

- художественное, предусматривает активное развитие творческих задатков - склонности к изобразительному искусству, писательству, хореографии, музыке и т. д.;

- туристско-краеведческое, создано для тех, кто испытывают тягу к путешествиям и изучению родного края;

- естественно-научное, в основе лежит изучение естественных наук - химии, биологии, астрономии и т. п.;

- физкультурно-спортивное, ориентировано на развитие физических качеств - силы, ловкости, выносливости, гибкости, что благотворно сказывается на их здоровье [21].

Каждое из направлений в полной мере реализует цели, задачи и основные функции дополнительного образования детей.

Дополнительного образования детей имеет свои особенности:

1. Необязательно, на добровольной основе, осуществляется исходя из потребности детей.

2. Вариативно, образовательные программы реализуются в соответствии с требованиями потребителя, удовлетворяют разнообразные интересы детей.

3. Направлено на удовлетворение духовных потребностей личности, ее мотивации к познанию и творческой деятельности.

4. Сущностно – мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиваться профессионально и личностно.

5. Менее регламентировано и более гибко, чем любое другое образование [20].

Из особенностей дополнительного образования можно сформулировать и его преимущества:

- свобода выбора программы, режима ее освоения, смены программы и организации;

- гибкость, разнообразие и доступность времени и пространства, а каждый воспитанник получает возможность понять, что сделанный им выбор не препятствует в будущем продолжению образования в других областях;
- ограниченная регламентация, то есть ребенок чувствует себя свободнее, не зажат в рамки, что способствует проявлению инициативы и творчества;
- тесная связь с практикой (социальной, профессиональной);
- возможность межвозрастного взаимодействия;
- широкий выбор видов деятельности;
- не является унифицированным, а направлено на подготовку подрастающего поколения к участию в жизни страны;
- организует социально – значимую деятельность, уводя тем самым детей от бесцельного хождения по улицам;
- вырабатывает навыки общения и работы в коллективе;
- развивает имеющийся творческий потенциал, личностные качества;
- формирует уважение к обществу и окружающему миру;
- помогает с самоопределением в будущей взрослой жизни;
- право заниматься имеет любой ребенок, лишь бы было желание.

Дополнительное образование детей - это особая сфера, которая является не только местом их обучения и воспитания, но и пространством для саморазвития, самореализации и самоактуализации. Поэтому важными становятся способы организации деятельности, которые должны способствовать решению ребенком задач и проблем саморазвития и самореализации, а не только образовательного процесса. И здесь на помощь приходят педагогические технологии - специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения.

М.В. Кларин рассматривает педагогическую технологию как системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей [26].

Педагогические технологии, используемые в дополнительном образовании, позволяют выбрать наиболее эффективные способы и приемы организации деятельности детей и создать им максимально комфортные условия для общения и развития.

Рассмотрим основные педагогические технологии:

- личностно ориентированные технологии обучения и воспитания, в которых ребенок рассматривается не только как личность, которой предстоит социализироваться, а для этого приобрести определенные качества, знания, развитие и т.д. Ребенок рассматривается как ценность, со своими интересами, потребностями, взглядами, жизненным опытом. В технологии личностно-ориентированного обучения личность ученика и личность педагога выступают как его субъекты;

- технология индивидуального обучения – форма организации учебного процесса, при которой: учитель взаимодействует лишь с одним учеником; один учащийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.). Главное достоинство такого обучения то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям; следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач, вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность;

- педагогика сотрудничества, где воспитание не воздействие воспитателя на ребенка, а открытый диалог между педагогом и учеником. Основана на идеях учения без принуждения, опережения, свободы выбора, совместной деятельности учителей и учеников, обучения в зоне ближайшего развития, развития творческих способностей и самоуважения школьника. Педагоги и ученики в учебно-воспитательном процессе рассматриваются как

равноправные партнеры. При этом педагоги выступают в качестве опытных советчиков и наставников, а ученики получают самостоятельность, достаточную для приобретения необходимых знаний и опыта, а также для формирования собственной жизненной позиции;

- технология адаптивной системы обучения заключается в обучении приемам самостоятельной работы, самоконтроля, приемам исследовательской деятельности; в развитии и совершенствовании умений самостоятельно добывать знания, и на этой основе в формировании интеллекта школьника; в максимальной адаптации учебного процесса к индивидуальным особенностям учащихся;

- коллективный способ обучения, форма организации учебных занятий, где каждый ученик по очереди работает с каждым, выполняя то роль обучаемого, то обучающего; осуществляется посредством включения каждого учащегося в активную деятельность по обучению других учащихся. Каждый участник работает на всех и все работают на каждого.;

- технология коллективного творческого дела - такая организация совместной деятельности взрослых и детей, при которой все члены коллектива участвуют в планировании и анализе; деятельность носит характер коллективного творчества и направлена на пользу и радость далеким и близким людям;

- технология ТРИЗ – теория решения изобретательных задач. Главная идея в том, что технические системы возникают и развиваются не «как попало», а по определенным законам: эти законы можно познать и использовать для сознательного – без множества пустых проб – решения изобретательских задач. ТРИЗ – не просто развивает фантазию детей, а учит мыслить системно, с пониманием происходящих процессов;

- проблемное обучение - построение учебной деятельности через решение познавательных учебных задач или заданий, имеющих незаполненные места, недостаточные условия для получения ответа. Направлено на развитие самостоятельности ученика;

- коммуникативная технология, сущность ее в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения, понимания, усвоения. При этом получение самих знаний отходит на второй план, а на передний план процесса обучения выходит приобретение опыта целеориентированной и ценностно-осмысленной коммуникации и соответствующих компетенций;

- технология программированного обучения - обучение человека с использованием заранее разработанной программы управления (программой обучения или программой самообучения) процессом усвоения знаний, формирования умений и навыков. Процесс освоения знаний, умений и навыков соответствующим образом контролируется;

- технология развивающего обучения, активно-деятельностный способ обучения, где ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей, анализ результатов деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности. Развивающее обучение происходит в зоне ближайшего развития ребенка;

- игровые технологии, включают достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр с четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом [26].

Обучение и воспитание детей в дополнительном образовании осуществляется по программам. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения определяются организацией (учреждением), осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются все желающие без предъявления требований к уровню

подготовленности, если специфика реализуемой программы не предполагает иное. Выбор детьми дополнительных образовательных программ свободный в соответствии с интересами, склонностями и способностями. Также мы отмечаем преимущество дополнительных образовательных программ, возможность их сочетания, коррекции в процессе освоения [27].

Теперь мы рассмотрим учреждения дополнительного образования детей. По форме подчинения они бывают:

- государственные, формируются субъектами РФ, это могут быть различные школьные кружки и дополнительные секции;
- федеральные государственные, учреждаются федеральными властями;
- негосударственные, организовываются в частном порядке физическими лицами, коммерческими, религиозными, общественными или другими субъектами;
- муниципальные, создаются и работают за счет городских властей.

Другой вид классификации основывается на направлениях и масштабах деятельности заведений, на данный момент существуют следующие виды учреждений дополнительного образования детей:

- Дворцы детско-юношеского творчества, спорта, искусства и т. д. - это многопрофильные и многоуровневые центры, в которых обобщают и анализируют педагогический опыт, инновационные технологии, проводятся научно – технические конференции, семинары, предполагает наличие филиалов;
- Дома детского творчества (туризма, культуры, юных техников), понятие менее обширное (на базе районов), объединяющее меньшие группы заинтересованных лиц. По содержанию деятельности близки к дворцам;
- Школы, специализированные, чаще однопрофильные, заведения, где дети обучаются по определенным направлениям. В основе деятельности может лежать уровень (коррекционный, для одаренных детей), ступени (начальный, средний), профиль (спортивные, музыкальные);



- Центры, многопрофильные и многоуровневые учреждения, в которых проводится дополнительное образование детей по разным отраслям и направлениям, оказывается методологическая поддержка педагогам. Предполагает наличие большого числа образовательных программ и наличие филиалов (студий, станций, клубов);

- Станции, однопрофильные учреждения дополнительного образования детей, в которых углубленно преподается то или иное направление. По содержанию работы близки к школам. Это сообщества юных туристов, натуралистов, борцов за экологию или любителей техники;

- Клубы, объединения детей и педагогов в целях общения по интересам (парашютистов, автомобилистов, пожарных, гребцов и т. д.).

Существовали и другие виды учреждений дополнительного образования: оздоровительно-образовательные лагеря; технические и научные школы, занимающиеся детальным изучением какой-то области науки (например, школа юного космонавта); детские музеи и парки (детского творчества или литературы); базы юношеского и детского туризма и экскурсий. В конце прошлого столетия выделяли еще такие виды учреждений, как детская картинная галерея или железная дорога. Сейчас за счет уменьшения количества типов работа учреждений дополнительного образования детей является более четко структурированной и координируемой.

В основе деятельности учреждений дополнительного образования детей лежит свобода выбора, которая позволяет ребенку развиваться в максимально комфортных для него условиях.

Суть деятельности современных учреждений дополнительного образования детей сменилась. Сегодня идеологические мотивы, которые так четко просматривались в схемах воспитания двадцатого века, не особо актуальны, на первый план вышли: с одной стороны - процесс поиска талантливых детей и активное развитие их способностей; с другой стороны – процесс воспитания подготовленной, адаптированной к современным

условиям жизни личности. Современные учреждения дополнительного образования детей не только вовлекают ребенка в определенную деятельность, но и воспитывают в нем качества, помогающие противостоять стрессовым ситуациям, нормально жить и развиваться в будущем.

Обучение детей в современных учреждениях дополнительного образования - это не программирование на успешное будущее и не ограничение общепринятыми рамками. Результат, которого добиваются педагоги - это воспитание мыслящего человека, готового справиться с современным ритмом жизни и проявить в полную силу свои творческие, физические и личностные задатки.

Содержание дополнительного образования – это разнообразные знания и умения, различные виды деятельности. Это добавочные, вспомогательные знания и умения, в том числе и соответствующие базисным (например, углубленное изучение иностранного языка), сверхнормативные (например, изучение музыки, танцев), функциональные (например, по реабилитации и восстановлению психических функций познавательного характера). Дополнительное образование выполняет адаптирующую функцию, приближая и приспособляя обучение к конкретным жизненным потребностям человека, а также, корректирующую, занимательную (в свободное время) и др. Это выражается в разнообразии дополнительных образовательных программ, свободе их выбора, гибкости в освоении, доступности времени и пространства.

Мы уже определили, что жизнестойкость – способность личности выдерживать и успешно преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности. И жизнестойкость формируется в процессе жизнедеятельности человека, то есть, в конкретных социально - экономических и прочих внешних условиях и под влиянием выполняемой им деятельности. Поэтому так важно грамотно организовать внешние условия, среду, в которой будет развиваться ребенок. А учреждения дополнительного образования как раз имеют своей целью создание максимально благоприятной среды для

всестороннего развития и воспитания личности ребенка, создающей условия для саморазвития, самореализации и самоактуализации личности ребенка, что обеспечивает его адаптацию к жизни в обществе, воспитывает в нем способность успешно преодолевать жизненные трудности и стрессовые ситуации.

Таким образом, мы видим, что дополнительное образование, направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, на удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени детей. Специфика работы учреждений дополнительного образования позволяет выбрать наиболее эффективные способы и приемы организации деятельности детей и создать им максимально комфортные условия для общения и развития, тем самым наилучшим образом удовлетворить интересы и потребности детей младшего подросткового возраста. Все это позволяет сделать вывод о том, что учреждения дополнительного образования являются благоприятной и наиболее выгодной, с педагогической точки зрения, средой для воспитания жизнестойкой, зрелой, готовой к решению любых задач и преодолению жизненных трудностей личности.

## **Глава 2. Опытнo-поисковая работа по воспитанию жизнестойкости у младших подростков в организации дополнительного образования на примере МКУ ДО ДДТ г. Ивделя**

### **2.1 Анализ деятельности МКУ ДО ДДТ г. Ивделя по воспитанию жизнестойкости младших подростков**

Разобравшись с теоретической частью нашего исследования, определившись с основными понятиями и сутью проблемы, давайте теперь перейдем к практической его составляющей и для начала рассмотрим базу нашего исследования, проанализируем ее деятельность.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества города Ивделя – правопреемник Дома пионеров и школьников города Ивделя с 10.02.1999 года до 2002 года располагалось в старой части города (частный сектор). Город Ивдель – маленький городок, расположенный на севере Свердловской области, достаточно удален от областного центра и от других городов. Кризис 90-х годов не мог не сказаться и на деятельности Дома детского творчества – нехватка финансирования, скудная материальная и техническая база, ветхое здание – все находилось в упадке, к тому же отдаленность здания Дома детского творчества от центра города затрудняло возможность для посещений занятий детьми. Но времена меняются, и политика страны, применительно к

дополнительному образованию, на рубеже 2000-х годов стала меняться. В 2002 году Дом детского творчества переехал в новое здание, расположенное в центре города, в районе, где наивысшая в городе плотность населения. Все это дало хороший импульс для развития, ситуация стала кардинально меняться в лучшую сторону.

На сегодняшний день Дом детского творчества стабильная, имеющая хорошую репутацию среди родителей организация дополнительного образования, которую посещают более 300 детей. Это одна из двух в городе организаций для детей занятия в которой проходят бесплатно. Дом детского творчества в решении задач по формированию и развитию личности, адаптированной к современным условиям стремиться целенаправленно использовать имеющиеся технические и кадровые возможности для удовлетворения социально- культурной и культурно- образовательной потребностей населения, и реализует дополнительные образовательные программы по следующим направленностям:

- 1) научно-техническая - «Информационные технологии»;
- 2) физкультурно-спортивная - «Шахматы», «Студия спортивного досуга»;
- 3) художественно-эстетическая - «Умелые руки», «Мягкая игрушка», «Бисероплетение», «Театральная студия», «Рукодельница»;
- 4) естественно-научная - «Химия вокруг нас».

Дом детского творчества является многопрофильным учреждением дополнительного образования детей и осуществляет образовательный процесс в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Дом детского творчества самостоятельно разрабатывает программу деятельности с учетом: запросов обучающихся, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных организаций города; особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Организация осуществляет свою деятельность и за пределами здания Дома детского творчества, ведя свою работу в микрорайонах города, а также в отдаленных поселках городского округа, на базе школ (СОШ №2, СОШ №7, СОШ №11 п. Оус; СОШ №3 п. Полуночное).

Данные опроса на услуги дополнительного образования показали, что большинство родителей и детей не воспринимают дополнительное образование лишь как средство занятости в свободное от учёбы время.

Обучающиеся и родители видят в дополнительном образовании:

- средство овладения профессиональной деятельностью;
- средство развития творческой активности, самоопределения детей;
- средство развития и удовлетворения познавательного интереса;
- средство овладения трудовыми навыками.

На основе анализа работы, изучения мнений детей, родителей, педагогов, в процессе дискуссий проблемно-творческой группы была разработана программа, на основе которой Дом детского творчества работает в настоящее время как многопрофильное образовательно-досуговое учреждение, обеспечивающее непрерывное дополнительное образование и воспитание детей. Дом детского творчества реализует принципы начального допрофессионального образования в свободном сочетании с принципом практико-деятельностной основы массового образования.

Особенность организации образовательного процесса в МКУ ДО ДДТ в расширении и чередовании видов творческой деятельности, что способствует наиболее полному удовлетворению интересов и потребностей обучающихся в объединениях, формированию осознанных познавательных интересов и стремление реализовать их на практике. Поэтапно это можно представить примерно так:

- досуговый уровень – формирование мотивации у ребенка;
- репродуктивный уровень - формирование базисных умений, помощь в самореализации;

- эвристический уровень - устойчивый, личностно-поисковый интерес ребенка к знаниям и выбранной деятельности;
- высший уровень – креативный – созидание, творчество. Здесь происходит допрофессиональное и социальное самоопределение, выражение собственного «я».

Организация образовательного процесса служит основой для дальнейшего самоопределения обучающихся. Это осуществляется через образовательные программы, разработанные педагогами, которые предусматривают определенный базовый образовательный результат.

Образовательно-воспитательный процесс основывается на:

- ориентацию на личностные интересы, потребности и способности ребенка;
- свободное самоопределение и самореализацию детей;
- единство обучения, воспитания и развития;
- многоуровневое и непрерывное воспитания и образования.

Дом детского творчества тесно сотрудничает с организациями города:

- Территориальная избирательная комиссия Ивдельского городского округа;
- Комитет по физической культуре, спорту и молодёжи;
- Отдел культуры Ивдельского городского округа;
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав;
- Центр музыкального творчества;
- Городская газета «Северная звезда»;
- ДПС ГИБДД;
- Отделение Государственного пожарного надзора;
- Отряд МЧС и отдел ГО;
- Дошкольные образовательные учреждения;
- Военно-патриотический клуб «Шанс»;
- Детская школа искусств;
- Управление социальной защиты населения;
- Отдел администрации по опеке и попечительству;

- Горвоенкомат;
- Детская юношеская спортивная школа;
- Физкультурно-оздоровительный комплекс ЛПУ;
- МУ Информационно-методический центр;
- Отделение федеральной миграционной службы;
- Городской совет ветеранов.

В Доме детского творчества разработана схема анализа учебно-воспитательной работы каждого педагога. Для отслеживания качества образовательного процесса используются различные формы и методы в зависимости от возраста детей и вида деятельности. Для дошкольников: наблюдение за детьми в деятельности; индивидуальное собеседование с ребенком; собеседование с родителями; анкетирование родителей; посещение занятий педагога с последующим анализом и самоанализом. Для детей школьного возраста: тестирование, выполнение самостоятельных работ, выполнение практических заданий, конкурсы, викторины, логические, познавательные и коллективные игры, тематические опросы, выставки, соревнования, отчетные концерты, демонстрация моделей, спортивные соревнования. Анализ учебно-воспитательной работы помогает определить направления развития учреждения, повысить эффективность деятельности коллектива. Качество учебно-воспитательной работы определяется на различных этапах образовательного процесса (в начале изучения темы, в конце первого полугодия, в конце каждой ступени образования, каждого учебного года). Одним из самых распространенных методов отслеживания качества образовательного процесса является посещение занятий педагогов с последующим анализом и самоанализом занятия. Результаты выполнения образовательных программ фиксируются в журналах учета работы объединений, анализируются два раза в год.

В Доме детского творчества создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов



образования (обучающихся, педагогов и др.). В эту систему входит: использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками; данные собственных наблюдений педагогов в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными; учет особенностей возрастного развития обучающихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д; создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения; использование разнообразных здоровьесберегающих видов деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Для создания социально и психологически комфортных условий реализации учебно-воспитательного процесса на основе демократизации и гуманизации образовательного процесса в Доме детского творчества проводятся следующие мероприятия:

- регулярные исследования уровня комфортности субъектов педагогической деятельности в ходе реализации учебно-воспитательного процесса;
- создание постоянно действующей группы, ведущей свою деятельность по решению возникающих проблем учебно-воспитательного процесса, с участием обучающихся и родителей;
- систематическое проведение открытых встреч с участием всех субъектов образовательного процесса по проблеме комфортности обучения в Доме детского творчества;
- создание системы регулярного изучения мнения родителей и обучающихся об учреждении;
- создание банка данных диагностических методик по отслеживанию степени комфортности всех участников образовательного процесса в учебно-воспитательном процессе.

Одним из главных положительных достижений деятельности ДДТ является реализация интеграции общего и дополнительного образования:

- через образовательную деятельность;
- культурно-досуговую деятельность;
- спортивно-оздоровительную деятельность;
- работу детских общественных объединений.

Результаты работы объединений проявляются в большой творческой и спортивной жизни внутри Дома детского творчества, которая проявляется в массовых мероприятиях и праздниках ДДТ, в активном участии обучающихся и объединений Дома детского творчества в культурной и спортивной жизни города, а также в городских, областных, всероссийских конкурсах, олимпиадах, фестивалях, соревнованиях. Это помогает воспитанникам ДДТ «закалиться морально и физически», получить опыт поведения в стрессовой ситуации, что способствует самореализации и становлению личности ребенка, самоутверждению в глазах сверстников, педагогов, родителей.

Есть ряд факторов, которые затрудняют деятельность Дома детского творчества, все они носят объективный характер.

Внешние объективные факторы:

- сложные общественно-политические, социально-экономические, духовно-нравственные процессы, происходящие в обществе, ставят перед любым образовательным учреждением новые проблемы организации эффективной образовательной работы;

- в обществе пока нестабильна социально-экономическая ситуация, дети, подростки, молодежь недостаточно защищены государством, обществом и, наконец, семьей, они теряются в нашем обществе и приобретают негативные качества;

- экономические трудности развития малого северного города, невозможность оказания существенной помощи учреждению

дополнительного образования со стороны предприятий, организаций города, родителей, спонсоров и т.п.;

К числу внутренних факторов относятся:

- недостаточность средств на поддержание и развитие учебно-воспитательного процесса. Финансовые проблемы, возникающие у маленького кружкового объединения, когда необходимо приобрести нитки, краски, ткань, бумагу, найти деньги на организацию выставки или поездки;

- причины, связанные с особенностями жизни в малом северном городе и психологии провинциального жителя;

- отсутствие актового и спортивного зала в здании ДДТ;

- размещенность Дома детского творчества в приспособленном здании, совмещённом с другими организациями;

- недостаточное количество учебных кабинетов, не позволяющее увеличить штат основных педагогических работников.

Необходимость функционирования МКУ ДО ДДТ:

- ДДТ является единственным в городе учреждением дополнительного образования, где дети занимаются бесплатно;

- в объединения ДДТ принимаются все желающие, нет никакого отбора при приеме детей;

- ДДТ расположен в самом густонаселенном районе города (центр), что позволяет вовлечь в свою деятельность большое количество детей;

- взаимодействуя с другими структурами города, проводящими работу с детьми, ДДТ эффективно осуществляет воспитательную работу среди своих воспитанников, а также профилактику различных правонарушений;

- реализуя дополнительные образовательные программы, ДДТ способствует выявлению и развитию способностей детей, их будущему профессиональному самоопределению;

- способствует развитию коммуникативных навыков, развитию индивидуальности, развитию личности своих воспитанников.

Таким образом, проанализировав деятельность МКУ ДО ДДТ г. Ивделя, мы видим, что опираясь на нормативные документы, запросы общества и времени педагогический коллектив Дома детского творчества организует и ведет свою работу:

- по воспитанию личности ребенка, адаптированной к современным условиям, а значит способной сопротивляться негативным влияниям среды и выдерживать стрессовые ситуации;

- по самоопределению личности, раскрытию ее талантов и наклонностей, что помогает прогнозировать желаемое будущее;

- по сохранению здоровья и пропаганде ЗОЖ;

- по привитию коммуникативных навыков, способствуя адаптации ребенка в социуме.

Всесторонне проанализировав деятельность Дома детского творчества, давайте теперь посмотрим, как эта деятельность соотносится с воспитанием жизнестойкости младших подростков:

- то, что ДДТ удовлетворяет разнообразные интересы младших подростков - уже доказывает то, что компонент вовлеченности проявляется в высшей степени;

- то, что ДДТ способствует развитию талантов и профессиональному самоопределению – говорит о том, что у младших подростков в стенах ДДТ воспитывается (формируется) уверенность в себе и своем будущем и готовность принять это будущее без страха;

- реализуясь в каком-либо направлении деятельности, младший подросток получает некий жизненный опыт общения, преодоления трудностей, опыт побед и неудач, а в кругу друзей, единомышленников и опытных наставников этот опыт в любом случае принесет пользу;

- находясь в непрерывной образовательной среде, младшие подростки уже не испытывают такого страха перед будущим, перед чем - то новым и готовы к переменам в жизни, так как ДДТ ставит своей целью воспитание адаптированной к современной жизни личности.

Таким образом, мы видим что даже не называя и не ставя открыто своей целью воспитание жизнестойкости младших подростков, Дом детского творчества, тем не менее, напрямую своей деятельностью осуществляет эту миссию (решает эту задачу). Деятельность эта способствует формированию у ребенка основополагающих качеств личности, дает ему опыт решения жизненных ситуаций и проблем, демонстрирует модель поведения, приобщает к общественной жизни, прививает культурные ценности, а значит, повышает устойчивость к стрессам, способствует воспитанию жизнестойкости младших подростков.

## **2.2 Первичная диагностика жизнестойкости у младших подростков**

Итак, мы определились с понятием жизнестойкости, выяснили, что младший подростковый возраст – наилучший для формирования всех качеств личности, в том числе и жизнестойкости, и пришли к заключению, что организация дополнительного образования детей является благоприятной средой для формирования жизнестойкости младших подростков. Теперь давайте попробуем провести первичную диагностику жизнестойкости у младших подростков, посещающих объединения учреждения дополнительного образования, на примере занимающихся в объединении «Юный волейболист» Муниципального казенного учреждения дополнительного образования ДOME детского творчества города Ивделя.

Жизнестойкость ассоциируется с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), проявляется как результат личностного выбора и инициативы (контроль) и напрямую связана с осознанной потребностью движения вперед как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

Исходя из этого, диагностика жизнестойкости у младших подростков должна включать в себя измерение (оценивание) ее компонентов. Для

тестирования нами выбрана вторая, сокращенная адаптация теста жизнестойкости Мадди, сделанная Е. Н. Осиным и Е. И. Рассказовой. В данный тест входят двадцать четыре вопроса, нами был добавлен еще один дополнительный вопрос: «Посещаешь ли ты спортивную секцию?». Нам интересно посмотреть, как занятия в объединении учреждения дополнительного образования влияют на показатели жизнестойкости младших подростков. Для этого тестирование проводилось на базе общеобразовательной школы МАУ СОШ №7 г Ивделя, в которой ведет свою работу объединение «Юный волейболист» МКУ ДО ДДТ. Особенностью данной школы является ее отдаленность от центрального района города Ивдель, где сосредоточены все детские образовательные учреждения, в том числе и Дом детского творчества, и расположенность ее в отдаленном лесным массивом от центра города микрорайоне (поселке Лесозавод). Идея данного тестирования основана на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, это система убеждений, которая может быть развита. Цель тестирования проверить наше предположение о том, что образовательная среда учреждений дополнительного образования детей способствует формированию и воспитанию жизнестойкости младших подростков на примере секции волейбола.

Тестирование прошли дети младшего подросткового возраста МАУ СОШ №7 г Ивделя с целью выяснить и проанализировать: как занятость детей в секции влияет на такое качество личности как жизнестойкость. На вопросы теста ответило 31 человек. Детям было предложено ответить на вопросы «Теста жизнестойкости» версии Осина – Рассказовой (приложение1).

Ответы на вопросы теста подразделяются на прямые и обратные (таблица 1). Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да,

чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов).

Таблица 1

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Принятие риска	24	6, 9, 13, 14, 16

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативными значениями, прилагающимися к данному тесту (таблица 2).

Таблица 2

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	50,79	22,3	16,7	11,8
Стандартное отклонение	11,32	4,95	4,06	3,36
Низкие значения	39 и ниже	17 и ниже	12 и ниже	8 и ниже
Высокие значения	62 и выше	27 и выше	21 и выше	15 и выше

Результаты нашего тестирования обрабатывались по подгруппам. В первую вошли тесты детей, которые посещают секцию, их 17 человек (таблица 3); вторая подгруппа – дети, которые не занимаются ни в кружках, ни в секциях, таких 14 человек (таблица 4). Первичная обработка результатов (подсчет сырых баллов) представлена в таблицах.

Таблица 3

Подсчет сырых баллов в 1-ой подгруппе – дети, посещающие секцию  
волейбола

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	14	12	5	31
2	21	11	5	37
3	20	13	9	42
4	20	10	7	37
5	25	18	12	55
6	18	16	3	37
7	18	10	7	35
8	22	12	7	41
9	18	10	7	35
10	17	8	4	29
11	18	16	8	42
12	14	10	8	32
13	23	15	13	51

Продолжение таблицы 3

14	18	9	4	31
15	19	11	5	35
16	24	15	9	48
17	19	18	12	49

Таблица 4

Подсчет сырых баллов во 2-ой подгруппе – дети, не посещающие  
секцию волейбола

	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	21	15	15	51
2	27	16	13	56
3	17	9	8	34
4	17	16	10	43
5	7	9	2	18
6	17	13	10	40
7	16	11	6	33
8	13	8	12	33
9	19	8	5	32
10	6	1	10	17
11	7	5	4	16
12	11	4	5	20
13	14	13	10	37
14	12	9	5	26



Средние значения компонентов жизнестойкости и средние значения жизнестойкости по подгруппам представлены нами в таблице 5.

Таблица 5

Средние значения компонентов жизнестойкости и средние значения  
жизнестойкости

	Вовлеченность среднее значение	Контроль среднее значение	Принятие риска среднее значение	Жизнестойкость среднее значение
1 подгруппа (дети, посещающие секцию)	19,29	12,59	7,35	39,23
2 подгруппа (дети, не занимающиеся ни в кружках, ни в секциях)	14,57	9,79	8,21	32,57

Теперь давайте проанализируем полученные данные нашего исследования. Для этого данные наших таблиц, для наглядности, изобразим графически:

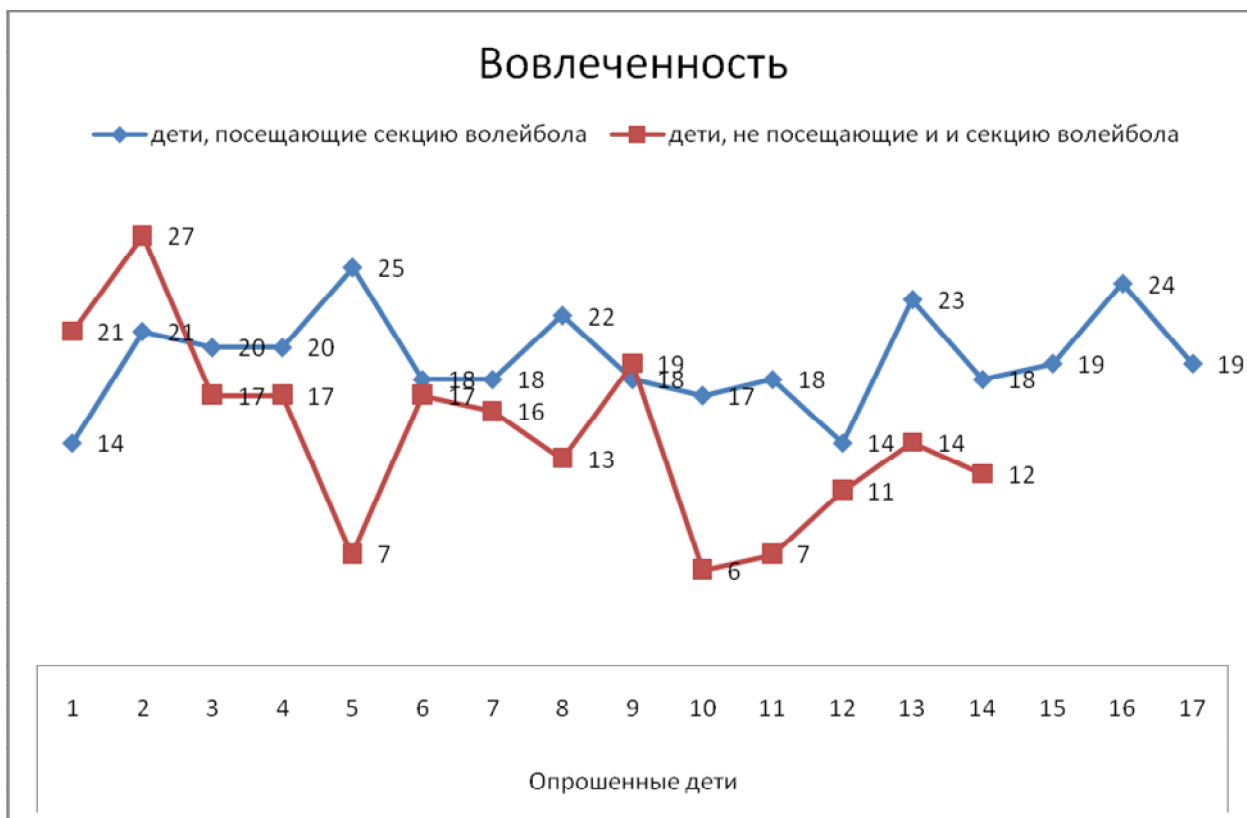


Рис. 1. Компонент «Вовлеченность»

Данный график наглядно показывает нам прямую зависимость высоких показателей компонента вовлеченности от того, посещает ребенок секцию волейбола или нет. Объясняется это тем, что дети, дополнительно занимающиеся во внеурочное время по своим интересам и потребностям, чувствуют себя более вовлеченными в общественную жизнь, чувствуют себя более уверенными и востребованными, получают удовольствие от собственной деятельности, у них нет ощущения себя «вне» жизни. Они переживают свои действия и происходящие вокруг события «как интересные и радостные». Следует также отметить, что данная закономерность имеет свои исключения как в одной, так и в другой подгруппах. И это понятно, ведь на процесс формирования компонента вовлеченности влияют и индивидуальные, психофизиологические характеристики ребенка, да еще и то, в какой семье он воспитывается, его ближайшее окружение. Может быть, он нашел свое увлечение в другой области и при помощи семьи и ближайшего окружения благополучно реализует свой потенциал, получая

при этом удовольствие и признание. С другой стороны, ребенку из неблагополучной семьи, даже при активном посещении объединений учреждения дополнительного образования, будет не хватать для уверенности в себе поддержки и помощи со стороны семьи.



Рис. 2. Компонент «Контроль»

Здесь прослеживается та же закономерность - показатели компонента «Контроль» в той подгруппе, где дети занимаются в секции, как правило выше, чем у тех, кто таковую не посещает. Отсюда вывод: занимаясь интересным для себя делом ребенок даже и не замечает как преодолевает некие препятствия или сложности, или, наоборот, стремление что-то освоить и изучить мобилизует его на какие-то достижения, тем самым способствуя выработыванию у ребенка уверенности в том, что борьба и настойчивость позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Учреждения дополнительного образования (в данном случае секция волейбола), призванные удовлетворять

образовательные потребности детей в соответствии с их интересами успешно организуют такую среду для детей, где дети получают не только знания, но и поддержку, наставления, общение и жизненный опыт. Также как и с компонентом вовлеченности, здесь есть исключения, которые можно трактовать с тех же позиций: на воспитание такого качества личности как контроль помимо учреждений дополнительного образования оказывает влияние (вносит свой вклад) и семейное воспитание, которое может быть как позитивным, так и негативным, и индивидуальные особенности личности каждого конкретного ребенка.



Рис. 3. Компонент «Принятие риска»

При построении графиков компонента «Принятие риска» мы обнаружили совсем другую закономерность: во-первых, показатели компонента «Принятие риска» очень разнятся («прыгают») как в одной, так и в другой подгруппах; во-вторых, прослеживается обратная зависимость высоких показателей компонента «Принятие риска» от того ходит ребенок в

секцию или нет. Получается что дети, предоставленные во внеурочное время самим себе, имеют более высокие показатели компонента «Принятие риска», чем те, кто ходит на занятия. Давайте попробуем осмыслить и объяснить полученный результат. Ну, во-первых, занятия при всей их индивидуальной и творческой направленности и свободе все же проводятся в неких рамках и имеют заранее продуманный алгоритм, ребенку часто не надо ломать голову над самой идеей, что делать сегодня, его мягко направляют и подталкивают, давая возможность «свободно плыть дальше», в то время как неорганизованные дети сами ищут куда применить свою энергию и чем сегодня заняться. Во-вторых, на занятиях любой ребенок уверен в своей безопасности и находится в комфортных для себя условиях «под присмотром», а дети неорганизованные часто бесконтрольны и предоставлены «самому себе» и вынуждены все страхи и риски просчитывать сами и брать ответственность на себя. Но, с другой стороны, ведь учреждения дополнительного образования тоже в достаточной степени формируют убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. И этот опыт приобретается путем регулярного участия их воспитанников в соревнованиях, конкурсах, проектах и др., но проходит все это под контролем и при поддержке опытных педагогов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в учреждениях дополнительного образования, а в данном случае в секции волейбола, такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» формируется более щедро и медленнее, но и безопаснее.



Рис. 4. Жизнестойкость

Анализируя, получившиеся в итоге, графики жизнестойкости мы четко видим закономерность: жизнестойкость у детей, посещающих секцию волейбола в основной своей массе выше, чем у детей, не занимающихся в секции. Исключения из этой закономерности мы отнесем к влиянию, оказываемому на воспитание жизнестойкости, микросоциума (к которому мы отнесем семью и ближайшее окружение) и к индивидуальным особенностям психики конкретно взятого ребенка.

Общая гистограмма средних значений жизнестойкости и средних значений ее компонентов выглядит так:

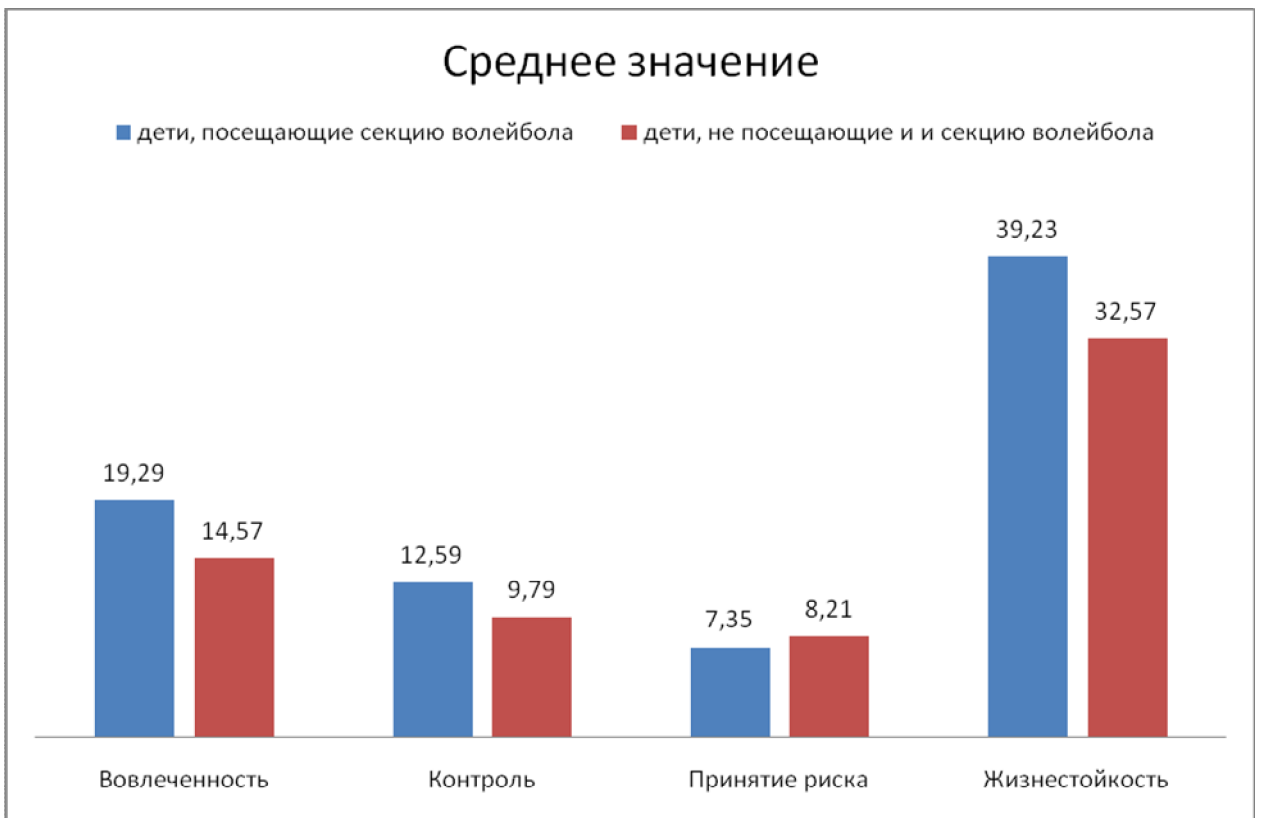


Рис. 5. Общая гистограмма средних значений жизнестойкости и средних значений ее компонентов

Данная гистограмма средних значений жизнестойкости и средних значений ее компонентов наглядно показывает правильность нашего предположения о том, что учреждения дополнительного образования детей являются благоприятной средой для воспитания жизнестойкости младших подростков.

В конце хотелось бы обратить внимание на то, что средние показатели компонентов жизнестойкости и средние значения жизнестойкости в тестируемых подгруппах детей, как в той, так и в другой ниже или едва дотягивают до средних нормативных значений предложенного теста. Это говорит о том, что в младшем подростковом возрасте у детей еще только идет формирование и становление всех качеств и свойств (способностей) личности, в том числе и жизнестойкости и ее компонентов, и наводит на мысль о необходимости ее воспитания с целью удовлетворить современный

запрос общества в жизнестойком, способном самостоятельно справляться с стрессовыми ситуациями молодого поколения.

Таким образом, проведенное на примере объединения «Юный волейболист» исследование подтверждает наше предположение о том, что учреждения дополнительного образования детей являются той средой, которая способствует воспитанию жизнестойкости младших подростков.

### **2.3 Комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости у младших подростков**

На основе анализа научной литературы и практической деятельности учреждений дополнительного образования по проблеме воспитания жизнестойкости младших подростков мы пришли к пониманию того, что учреждения дополнительного образования детей являются благоприятной средой для воспитания жизнестойкости. Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни и представляет собой систему убеждений, которую можно и нужно развивать. Кроме того, жизнестойкость представляет собой гипотетический конструкт, следовательно, не может быть речи о прямом воздействии на нее. Мы будем рассматривать воспитание жизнестойкости младших подростков во взаимосвязи между адаптацией ребенка в социуме и вытекающей отсюда социальной поддержкой, трансформационным совладанием (преодоление детьми кризисов в собственном развитии) и практиками здоровья, что, по нашему мнению, должно косвенно воздействовать на последнюю (жизнестойкость). Проведенное нами исследование группы младших подростков показало, что у детей, занимающихся в объединении «Юный волейболист» МКУ ДО Дома детского творчества показатели (значения) жизнестойкости выше, чем у детей, которые в свободное от школьных занятий время нигде не занимаются. Но, анализ компонентов жизнестойкости показал, что показатели компонента «Принятие риска» имеют более низкие



значения в сравнении с подростками из другой группы. Принимая это во внимание, в наш комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости младших подростков в объединении «Юный волейболист» мы включим мероприятия, которые будут способствовать более эффективному формированию компонента «Принятия риска», способствующие развитию, дающие возможность детям приобретать реальные знания и жизненный опыт. Нам необходимо организовать окружающую образовательную среду так, чтобы она, среда, способствовала и подталкивала ребенка на самостоятельные шаги, на принятие собственных решений от которых будет зависеть конкретный результат всего дела или мероприятия.

Таким образом, наш комплекс будет включать в себя направления деятельности:

- для приобретения опыта проведения соревнований и вытекающих из этого опыта знаний и навыков судейства, привлекать более подготовленных подростков для организации и проведения соревнований по пионерболу и волейболу по упрощенным правилам в группе первого года обучения.

- для закрепления собственных волейбольных навыков и умений, а также для приобретения опыта наставничества и опыта межвозрастного взаимодействия, организовать группу подростков - активистов для привлечения их в качестве помощников по обучению младших детей группы первого года обучения приемам игры в волейбол.

- включить в воспитательную деятельность дополнительные мероприятия по привлечению младших подростков к активному освоению социальных норм поведения и жизнедеятельности через активное их взаимодействие с другими коллективами физкультурников в виде взрослых волейбольных команд предприятий города путем проведения товарищеских встреч, совместных тренировочных игр и занятий.

- спланировать более плотный график соревнований и выездных соревновательных мероприятий.

- скорректировать деятельность педагога в организации образовательного процесса, а именно, способствовать появлению мотивации у младших подростков к самостоятельности в принятии решений в различных игровых и жизненных ситуациях с последующим глубоким анализом произведенных действий и происшедших ситуаций.

- на традиционных и регулярных внутренних волейбольных турнирах ДДТ предоставлять командам - участницам полную самостоятельность в принятии решений по игровому поведению. Для способствования формированию у подростков компонента «Принятие риска».

- в деятельность педагога внести подготовку и проведение планомерной и постоянной работы по воспитанию жизнестойкости, которая включает в себя поиск педагогом информации по проблеме, ее осмыслении, планирование и составление конспектов занятий и сценариев мероприятий;

- в деятельность педагога внести работу с семьями, которая включает в себя подготовку родителей к целенаправленной и постоянной работе по воспитанию жизнестойкости своих детей (заключается в информировании и мотивации родителей на воспитание жизнестойкости подростков, ее важности для развития личности ребенка, проведение собраний, совместных мероприятий и активному включению родителей в процесс);

- способствовать активному привлечению подростков в мероприятия по воспитанию жизнестойкости через пропаганду ЗОЖ, через предоставление им достоверной и полной информации о жизнестойкости, ее компонентах и ее важности для развития личности ребенка;

- проведение диагностики среди обучающихся, с целью выявления уровня жизнестойкости;

- спланировать проведение занятий и мероприятий, способствующих воспитанию жизнестойкости младших подростков внутри объединений;

- способствовать активному участию подростков в массовых мероприятиях ДДТ;

- способствовать активному участию подростков в городских соревнованиях и мероприятиях для детей;

- организовать проведение месячников ЗОЖ; проведение интерактивных игр, тематических дней, спортивных праздников посвященных ЗОЖ, профилактике вредных пристрастий; участие в конкурсах сочинений и плакатов о ЗОЖ, участие в созданиях презентаций и видеороликов о ЗОЖ.

Комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости младших подростков основан на предположении, что можно выделить две основные цели, преследуемые данным комплексом:

1. Достижение более глубокого понимания подростками стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

2. Использование постоянной взаимосвязи подростков с педагогом для анализа проблем за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска.

Воспитание жизнестойкости включает в себя три основных техники:

1. Реконструкция ситуаций. Акцент ставится на воображение и разрешение проблемы. Определяются ситуации, воспринимаемые как стрессовые; стрессовые обстоятельства рассматриваются в расширенной перспективе. Реконструируя ситуации обучающийся узнает о формируемых им самим латентных допущениях, которые определяют, насколько обстоятельства воспринимаются как стрессовые и какие шаги могут облегчить ситуацию. В рамках реконструкции ситуаций используются представления лучших и худших альтернатив ситуации.

2. Фокусирование. Применяется в случае невозможности прямой трансформации стрессовых обстоятельств. Техника представляет собой поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций (в особенности препятствующих принятию решения) путем обращения к «внутреннему

смыслу». Целью является эмоциональный инсайт, способствующий обращению стрессовых ситуаций в возможности.

3. Компенсаторное самосовершенствование. Если трансформации ситуации произойти не может, делается акцент на другой проблеме, которая как-то связана с данной. Ее решение побудит человека уделять внимание тому, что можно изменить (ибо невозможно контролировать все) для выработки плана действий, направленных на трансформацию стрессовых обстоятельств в благоприятные.

Воспитание жизнестойкости включает в себя поиск и получение социальной поддержки в стрессовой ситуации как в семье, так и в социуме, а также обучение навыкам саморегуляции своего состояния и поддержания здорового образа жизни.

К навыкам саморегуляции относятся: умение применять техники релаксации, мониторинг своего физического состояния, умение регулировать дыхание, владение отдельными техниками медитации и визуализации. Обучение поддержанию здорового образа жизни включает в себя формирование навыков правильного питания, соблюдение режима физической активности и отдыха. Процесс обучения происходит при активной социальной и педагогической поддержке. Используется также метод обратной связи, получаемой при наблюдении за собой, при наблюдении со стороны других и в результате взаимодействия со стрессовыми обстоятельствами.

Программа повышения жизнестойкости:

- обучение расслаблению (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц);
- обучение правильному питанию;
- обучение совладанию (используются техники решения проблем и эмоционального инсайта);
- использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения);

- физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья);
- контроль вредных привычек (курение, переедание и т.п.),

Исходя из этих ориентиров, мы разработали комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости младших подростков в объединении «Юный волейболист» МКУ ДО Дома детского творчества г. Ивдель (приложение 2).

Комплекс мероприятий рассчитан на весь учебный год, каждому мероприятию указана цель его проведения, определены ответственные за его проведение и прописан ожидаемый результат. Комплекс включает в себя: мероприятия диагностической направленности, опрос и анкетирование родителей и детей с целью мониторинга уровня жизнестойкости подростков, их смысложизненных ориентаций и потребностей; информационно-организационные мероприятия, дающие детям нужные знания и формирующие систему убеждений младших подростков; профилактические мероприятия, способствующие воспитанию их жизнестойкости и компонентов жизнестойкости. Также, следует отметить, все мероприятия комплекса полностью соответствуют целям организации и призваны рекламировать и пропагандировать деятельность учреждения дополнительного образования как многопрофильного, доступного, способного удовлетворить любые потребности детей и их родителей.

## Заключение

Проведенное теоретико-эмпирическое изучение процесса воспитания жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования позволило сделать следующие выводы.

1. Анализ работ Л.И. Божович, М.Арутюнян, Л.С. Выготского, В.Ф. Сафина, Т.А. Шкурко, Д.Б.Эльконина показал что такие психолого-педагогические характеристики младшего подросткового возраста как потребность в общении со сверстниками, потребность быть признанным в группе, «поиск себя», формирование образа «Я», формирование культуры поведения позволяют ставить и успешно решать задачи по воспитанию жизнестойкости младших подростков в организации дополнительного образования детей.

2. Анализ работ Э. Ф. Зеера, Д.А.Леонтьева, Е.И. Рассказовой, С. Мадди, А. Н. Фоминовой, Н. М. Кий, Е. В. Шваревой, Л. В. Петровой, В. Р. Петросянц показал, что жизнестойкость младших подростков 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. Методы воспитания жизнестойкости основываются на здоровьесбережении и самосохранении, на стремлении к гармонизации внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности.

3. Анализ работ Е. Н. Медынского, С. Т. Шацкого, А. К. Бруднова, И. А. Вербы, Ю.Д. Лебедева, Т.И. Сущенко, В.А. Сухомлинского, В.В. Белова, М.Б. Коваль показал, что учреждения дополнительного образования являются благоприятной средой для воспитания жизнестойкой, зрелой, готовой к решению любых задач и преодолению жизненных трудностей

личности. А особенности преподавания наилучшим образом удовлетворяют интересы и потребности детей младшего подросткового возраста.

4. Результаты первичной диагностики жизнестойкости у младших подростков наглядно показали, что жизнестойкость младших подростков регулярно занимающихся в объединениях организации дополнительного образования (на примере объединения «Юный волейболист» МКУ ДО ДДТ) выше, чем у детей, не занимающихся в таковых. Таким образом, наше предположение о том, что учреждения дополнительного образования детей являются благоприятной средой для воспитания жизнестойкости младших подростков, подтвердилось.

5. Принимая во внимание данные анализа теоретического материала и учитывая результаты и выводы нашего исследования по интересующей нас теме, с целью улучшить деятельность педагога, нами был разработан комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости у младших подростков для объединения «Юный волейболист» Муниципального казенного учреждения дополнительного образования детей Дома детского творчества г. Ивделя.

Таким образом, задачи исследования решены, его цель достигнута.

## Список использованной литературы

1. Арутюнян М. Кто я? Проблема самоопределения юношей и девушек подростков. М.: ИСПЭН РАН, 1992. 290с.
2. Байер Е. А. Жизнестойкость как необходимое качество выпускника детского дома [Текст] / Е. А. Байер, И. Б. Павлов // Социал. педагогика. (История и теория). 2010. № 5. С. 75-82.
3. Байер Е. А. Проблемы и их решение в воспитании детей-сирот в России [Текст] / Е. А. Байер // Социал. педагогика. (Педагогика и политика). 2011. № 3. С. 40-44.
4. Байер, Е. А. Спортизированное физическое воспитание детей-сирот в условиях детского дома как средство подготовки жизнестойкого поколения [Текст] / Е. А. Байер, Л. И. Лубышева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. (Спортивная культура в школе). 2011. № 6. С. 15-19.
5. Байер Е. А. Формирование жизнестойкости детей-сирот в процессе спортизированного физического воспитания в условиях детского дома [Текст] / Е. А. Байер // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. (Физическое воспитание: традиции и инновации). 2010. № 2. С. 2-5.
6. Белова В.В. Взаимодействие внешкольных учреждений и школы в воспитании творческой индивидуальности подростков: Автореферат дис. . канд. пед. наук. М., 1986 г. 23 с.
7. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинений в 2-х т. (Сост. и авт. вст. статьи с 8-29, М.Г. Данильченко, А.А. Никольская); Под ред. А.В.Петровского.- М.: Педагогика, 1979. Т.1. 309 с.
8. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинений в 2-х т. (Сост. и авт. вст. статьи с 8-29, М.Г. Данильченко, А.А.Никольская); под ред. А.В.Петровского М.: Педагогика, 1979. Т.2. 379 с.



9. Божович, Л.Н. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Институт практической психологии; Воронеж : НПО МОДЭК, 1995. 352 с.
10. Борисов Г. И. Жизнеспособность как условие профессионального развития личности / Г. И. Борисов, А.А. Печеркина // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 72-75.
11. Бруднов А.К. Внешкольное дополнительное образование насущное явление времени (проблемы, поиски, решения) // Воспитание школьников. 1992. №3/4 С. 3-5.
12. Бруднов А. К. От внешкольной работы к дополнительному образованию // Внешкольник (г. Москва). 1996. № 1. С. 3-4.
13. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. М.: ИП РАН, 1994.
14. Буйлова Л. Н. Дополнительное образование детей: экспликация понятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2012. №3 (Март). С. 31–35. URL: <http://e-koncept.ru/2012/1223.htm>.
15. Ванакова Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи [Текст] / Г. В. Ванакова // Нар. образование. (Школа и воспитание). 2012. № 1. С. 234-239.
16. Верба И.А. Внешкольная работа. // Дополнительное образование. 2000. №7-8 . 30-36.
17. Водяха С. А. Соотношение жизнестойкости и личностных достоинств студентов / Водяха Сергей Анатольевич // Педагогическое образование в России. 2017. № 11. С. 24-29.
18. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2005. 197 с.
19. Дейноу, Шейла. Как пережить опасный возраст ваших детей? [Текст] / Шейла Дэйноу. М.: МИРТ, 1995. 379 с. (Путь к успеху = Путь к счастью).

20. Дополнительное образование детей: Учебное пособие / под ред. О.Е.Лебедева. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. 256 с.
21. Дополнительное образование как система современных технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Мин-во образования РФ, ОПТУ; под ред. Н.В.Сократова, Оренбург: Изд-во ОПТУ, 2003. 260 с.
22. Дополнительное образование фактор развития личности // Проблемы становления и развития образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей: Тезисы и материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб., 1998. 204 с.
23. Зеер Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Эвальд Фридрихович Зеер // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 69-76.
24. Калитеевская Елена Ростиславовна. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков [Текст] / Е. Р. Калитеевская [и др.] // Вопр. психологии. 2007. № 2. С. 68-79
25. Кий Н. М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок [Текст] / Н. М. Кий // Социальная педагогика. 2012. № 5. С. 57-71.
26. Кларин, М.В. Педагогические технологии в учебном процессе/ М.В. Кларин. Москва: Просвещение, 1989. 234 с.
27. Коваль М.Б. Педагогика внешкольного учреждения. Оренбург, 1993. 62 с.
28. Колодин А. Насущные проблемы дополнительного образования // Воспитание школьников. 1997. С. 2.
29. Крупская Н.К. Педагогические сочинения. В 10-ти т. М.: АПН, 1959. Т.3. Обучение и воспитание в школе. 1959. 798 с.
30. Куприянов Б. В. Учреждения дополнительного образования детей как воспитательные организации // Духовно-ценностное ориентирование

детей и подростков во внешкольных объединениях. Кострома, 2004. С. 53-68.

31. Лебедев Ю.Д. Формирование опыта построения жизненных перспектив старшеклассников в деятельности временного объединения. Автореферат дис. . канд. пед. наук Кострома, 2002. 24 с.

32. Левицкая, Т. Е. Развитие навыков саморегуляции у субъектов образовательного процесса с использованием бос-технологии [Текст] / Т. Е. Левицкая // Психология обучения. - (Прикладные аспекты педагогической психологии). 2010. № 12. С. 106-118.

33. Леоненко Н. О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект [Текст] : монография / Н. О. Леоненко ; М-во образования и науки РФ ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии, Каф. общей психологии. Екатеринбург : [б. и.], 2013. 134, [1] с. : табл. [Рек. Уч. Советом ФГБОУ ВПО "Урал. гос. пед. ун-т" в качестве науч. изд.]. Библиогр.: с. 120-133. ISBN 978-5-7186-0565-5.

34. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

35. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental // Journal of Personality Assessment. 1994. Oct. № 2. Vol. 63. P. 265–274.

36. Макаренко А.С. Книга для родителей. М.: Педагогика, 1983.160 с.

37. Медынский Е.Н. Энциклопедия внешкольного образования: Лекции, читанные в педагогическом факультете Уральского университета Т.1. Общая теория внешкольного образования. М.: Петроград: Госиздат. 1923. 138с.

38. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии, Каф. общей психологии. Екатеринбург : [б. и.], 2012. 320 с. : табл. Библиогр.: с. 317-319.

39. Мошкова И. Н. Экстремальные ситуации в личностном развитии [Текст] / И. Н. Мошкова, Н. Г. Осухова, О. Л. Янушкявичене // Нар. образование. (Школа и воспитание). 2012. № 2. С. 246-252.
40. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006.
41. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург. В.С. Безрукова. 2000.
42. Петрова Л. В. Гендерные особенности ценностных ориентаций и жизнестойкости учащихся / Лариса Витальевна Петрова // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 139-141.
43. Петросянц, В. Р. Структурная организованность жизнестойкости старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде [Текст] / В. Р. Петросянц // Психология обучения. (Социальная психология образования). 2011. № 10. С. 100-109.
44. Психология подростка: Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. М.: Роспедагентство, 1997. 526с. (Готовим психолога). ISBN 5868250230: 25000.00.
45. Рождественская, Н. А. Как понять подростка [Текст] / Н. А. Рождественская. М.: Роспедагентство, 1995. 75 с.
46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб. : Питер Ком, 1998. 720 с.
47. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. М.: Наука, 1997. 191 с.
48. Рыльская Е. А. Психология жизнеспособности человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
49. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения. М.: Просвещение, 2003. 340 с.
50. Смолина, В. В. Возрастные особенности детей школьного возраста [Текст] / В. В. Смолина, М. Г. Кутейникова. Минск: Нар. асвета, 1973. 94 с. (Родителям о детях). 0.13.

51. Снайдер, Ди. Курс выживания для подростков [Текст] / Ди Снайдер. М.: Горизонт, 1995. 208 с. 4600.00.
52. Снайдер, Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. 288с.: ил. ISBN 5780501408 : 14300.00.
53. Социально-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости у подростков в школе [Текст] : учеб.-метод. пособие / Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т социал. образования, Каф. социал. педагогики ; сост. М. А. Иваненко, М. И. Логинова. Екатеринбург : [б. и.], 2010. 165 с.
54. Суетин, П. С. Личностный адаптационный потенциал и жизнестойкость как индивидуально-личностные ресурсы формирования психологической готовности к экстремальным ситуациям [Текст] / П. С. Суетин ; Урал. гос. пед. ун-т // Культура безопасности: проблемы и перспективы : материалы третьей междунар. науч.- практ. конф., 14 окт. 2010 г., г. Екатеринбург, Россия / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. и общ. ред. В. В. Гафнера. Екатеринбург., Екатеринбург, 2010. С. 130-133.
55. Сухов А. Н. Социальная психология безопасности. М.: Академия, 2002.
56. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: в 5 томах (Ред.кол.: А.Г. Дзевеин (пред) и др.). Киев: Рад.школа, 1979. Т1, 682 с.
57. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности / под ред. Э. Ф. Зеера. М. : МПСИ, 2005.
58. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949-1992.
59. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
60. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2012. 280 с.

61. Фомина А. Н. Развитие социальных умений и практических навыков детей и подростков [Текст] / А. Н. Фомина // Социальная педагогика. 2014. № 4. С. 25-33.

62. Фомина А. Н. Способности к преодолению жизненных трудностей формируются в школе [Текст] / Алла Николаевна Фомина // Народное образование. 2014. № 3. С. 215-221. (Школа и воспитание). Библиогр. в сносках.

63. Фомина А. Технологические стратегии развития жизнестойкости подростков [Текст] / А. Фомина // Воспитательная работа в школе. 2014. № 1. С. 65-75. (Технологии и инструментарий).

64. Фролов Ю.И. Психология подростка: хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. М., М., 1997.

65. Шацкий С.Т. Педагогические сочинения Т.1 / Под ред. И.А. Каирова и др. Вст. статья Л.Н. Скаткина, с. 7-46. М: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962.503 с.

66. Шварева Е. В. Жизнестойкость как психологическая характеристики участников современной образовательной среды [Текст] / Е. В. Шварева // Пед. образование в России / Урал. гос. пед. ун-т. (Психолого-педагогические проблемы образования). 2011. № 4. С. 180-185. Библиогр.: с. 185.

67. Шварева, Е. В. Психологические особенности образа смерти у старших школьников с разным уровнем жизнестойкости [Текст] : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Шварева Елена Васильевна ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. рук. С. А. Минюрова. - Екатеринбург, 2012. 183 с. + Прил.: 1 CD-ROM.

68. Шкурко Т. А. Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга. Ростов н/Д: ПЕРО, 1997. 171 с.

69. Шпрангер Э. Эротика и сексуальность в юношеском возрасте /Э. Шпрангер // Психология подростка: хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. М., М.,1997. с.33-63.

70. Штерн В. «Серьезная игра» в юношеском возрасте / В. Штерн // Психология подростка: хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. М., 1997. С. 20-32.

71. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 208 с.

### Тест жизнестойкости. Бланк версии Осина - Рассказовой

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Я постоянно занят, и мне это нравится				
4. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
6. Иногда меня пугают мысли о будущем				
7. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
8. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
10. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
11. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
12. Мне всегда есть чем заняться				



13. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				
15. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16. Мои мечты редко сбываются				
17. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18. Мне не хватает упорства закончить начатое				
19. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20. Как правило, я работаю с удовольствием				
21. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
23. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24. Я охотно берусь воплощать новые идеи				
25. Посещаешь ли ты кружок или спортивную секцию (какую, как долго, как часто)				

**Комплекс мероприятий по воспитанию жизнестойкости  
младших подростков в объединении «Юный волейболист»**

**МКУ ДО Дома детского творчества г. Ивдель**

№	Мероприятие	Цель, используемая информация, материалы, средства	Ответственные	Ожидаемый результат, примечания
1.	Родительские собрания	Информирование родителей о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для развития личности ребенка	педагог	Мотивация родителей на воспитание жизнестойкости подростков
2.	Тематические занятия с детьми	Информирование детей о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для развития личности ребенка, взаимосвязь с педагога и детей для анализа проблем нахождение путей активного разрешения проблем.	педагог	Приобретение знаний и мотивация подростков к активному участию в мероприятиях по воспитанию жизнестойкости
3.	Тестирование Тест «Смыслоразнообразие ориентации» (Д.А.Леонтьев) Тест жизнестойкости (адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)	На основе полученной информации скорректировать индивидуальную работу	педагог	Получение информации об уровне жизнестойкости и уровне знаний о ней
4.	Занятие на тему	проинформировать о сущности и	педагог	адаптация

	«Как успешно общаться и налаживать контакты»	способах развития коммуникативных способностей; приобретение теоретических знаний	возможн о привлечение специалиста	ребенка в социуме
5.	Занятие «Жизнестойкий человек и как им стать»	проинформировать о компонентах жизнестойкости, способах их саморазвития	педагог	Приобретение знания, адаптация ребенка в социуме
6.	Встреча с человеком, который является примером успешного преодоления жизненных трудностей	Привести реальный наглядный пример	педагог административная ДДТ	Приобретение знания, адаптация ребенка в социуме
7.	Обсуждение и анализ поведения в экстремальных ситуациях	Приобретение знаний из материалов об экстремальных ситуациях и способах выживания в них	педагог	Приобретение знания, адаптация ребенка в социуме
8.	Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей	Целенаправленно акцентировать внимание на жизнестойкости из биографий известных ученых, деятелей культуры и спорта проявивших жизнестойкость	педагог	Приобретение знания
9.	Занятие по теме «Мои жизненные планы»	Помощь в самоопределении посредством информирования о различных профессиях, о требованиях к их кандидатам	педагог	Самоопределение подростков, принятие собственных решений

10	Семейные гостинные	Адаптация ребенка в социуме посредством тематических творческих встреч детей, родителей, педагога.	педагог	Приобретение знаний и жизненного опыта,
11	Массовый семейный выход в лес с игровой, спортивной и развлекательной программой.	Адаптация ребенка в социуме посредством встреч детей, родителей, педагога	педагог	Приобретение жизненного опыта, межвозрастное взаимодействие
12	Веселые старты и др. массовые спортивные мероприятия	Пропаганда ЗОЖ Спортивные встречи детей, родителей, педагога	педагог	приобретения опыта межвозрастного взаимодействия, жизненного опыта
13	Участие в массовых мероприятиях ДДТ	Адаптация ребенка в социуме	педагог административия ДДТ	приобретения опыта межвозрастного взаимодействия
14	Участие в городских соревнованиях и мероприятиях для детей	Адаптация ребенка в социуме	педагог административия ДДТ	приобретения опыта межвозрастного взаимодействия, опыта принятия собственных решений
15	Участие в выездных соревновательных мероприятиях.	Адаптация ребенка в социуме	педагог	приобретения опыта межвозрастного взаимодействия, опыта принятия собственных решений

16	Проведение товарищеских встреч, совместных тренировочных игр и занятий с взрослыми волейбольными командами предприятий города	Адаптация ребенка в социуме	педагог	приобретение опыта межвозрастного взаимодействия, жизненного опыта
17	Привлечение подростков для организации и проведения соревнований по пионерболу и волейболу по упрощенным правилам в группе первого года обучения	приобретение опыта проведения соревнований, приобретение знаний и навыков судейства,	педагог	приобретение опыта принятия собственных решений, жизненного опыта
18	привлечения подростков в качестве помощников по обучению младших детей группы первого года обучения приемам игры в волейбол	Совершенствование волейбольных навыков и умений, приобретение опыта наставничества и опыта межвозрастного взаимодействия	педагог	приобретение жизненного опыта, приобретения опыта межвозрастного взаимодействия

