***«Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя.***

***Кто победил свой страх,***

***свою лень и свою неуверенность».***

*Стрессоустойчивость характеризуют:*

нервно-психическая, эмоциональная или эмоционально-волевая устойчивость.

*Нервно-психическая* устойчивость определяется типом высшей нервной деятельности человека и устойчивостью его психики.

*Эмоционально-волевая* устойчивость - способность контролировать собственные эмоции и мотивы общения и деятельности, характеризуется качествами выдержка, целеустремленность, стабильность, результативность.

*Эмоциональная* устойчивость отражение эмоциональной сферы и поведения человека, его отношения к социуму, к действующим на него ситуациям в окружающем мире.

Устойчивость характера в виде таких черт, как уверенность, преобладание положительных эмоций, оптимизм, напрямую влияют на эмоциональную устойчивость.

Нервно-психическая устойчивость

Эмоционально-волевая

устойчивость

Эмоциональная устойчивость

Самое широкое понятие – нервно-психическая устойчивость, менее широкое – эмоционально-волевая устойчивость, самое узкое - эмоциональная устойчивость.

**Синонимы к понятию «стрессоустойчивость»:**

«эмоциональная устойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «эмоционально волевая устойчивость», «стресстолерантность», «справляющееся поведение».

|  |  |
| --- | --- |
| **Качества человека** | **Задача в стрессе** |
| Устойчивость | Восстановить жизнедеятельность в ходе  решения проблемы или приспособления реакции |
| Толерантность | Выносить, терпеть неблагоприятный фактор |
| Копинг -поведение | Решать проблемы или приспосабливаться к ним |

***«Чем более сложны***

***наши способы общения,***

***тем меньше мы общаемся»***

**философ, Джозеф Пристли**

**Для стрессоустойчивости важны:**

**-** способность выражать свои чувства,

- наличие чувства юмора,

- способность положительно воспринимать себя и окружающий мир,

- чувствовать удовлетворенность,

- не зацикливаться на неудачах и негативных сторонах жизни.

|  |
| --- |
| **МБОУ ЦО № 49 г. Тверь**  г. Тверь, б-р Гусева, д.42  Тел.:8 (4822) 51-53-39  E-mail: [sh49@school.tver.ru](mailto:sh49@school.tver.ru)  Составитель: канд.псих.н., педагог-психолог, Суханова И.В.. |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Центр образования № 49 г.Тверь**

«Компетентность учащихся в социальных контактах»



(Информационный буклет

для родителей и педагогов)

***«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»***

**врач, Ганс Селье**

**Тверь, 2022**

Взаимоотношения между учащимися в школе всегда сопровождались конфликтами.

Решение задач воспитания и обучения, решение проблем социальной жизни ребенка возможно только через обучения его конструктивному социальному взаимодействию.

**Поведение учеников в конфликте**

**«победители»,** оба участника конфликта стремятся к победе;

конфликт может повториться через некоторое время

**«сотрудники»,** стремятся помочь друг другу или просят помощи у одноклассников или классного руководителя

**«переговорщики»,** конфликтующие стороны могут пойти на взаимные уступки, но для этого необходимо вмешательство классного руководителя

**«молчуны»**, ни одна из сторон, будучи недовольной, не склонна обращаться за помощью, дети переживают конфликт в себе. Часто такие конфликты развиваются за пределами школы.

.

**«добродушные**», при внешней конфликтности и вспыльчивости такие школьники легко поддаются уговорам классного руководителя и склонны уступать противоположной стороне.

Способность человека противостоять стрессу и совладать с ним, активно преобразовывая или приспосабливаясь, без ущерба для здоровья и качества жизнедеятельности, определяется термином **«стрессоустойчивость»**.

Стресс рассматривается как состояние психического напряжения, ощущение давления. **Теория стресса** была разработана во второй четверти прошлого века канадским ученым ***Гансом Селье.*** Ученый считал, что повышение устойчивости к стрессу обеспечивается **саморегуляцией** состояния, созданием психологически безопасного пространства, активизацией психологических ресурсов: определенных эмоциональных, поведенческих и умственных структурных компонентов личности.

**Алгоритм снятия напряженности в конфликте между учениками**

-установить главную причину разногласий,

-выявить истинные интересы и мотивы конфликтующих,

-выбрать поведенческую стратегию, соответствующую типу поведения в конфликте у учеников.

Отсутствие видения вариантов действий, пассивность, желание переложить ответственность на другого человека, повышенная тревога, низкая работоспособность – эти формы поведения усиливают влияние стресса.

Главной возможностью превращения стресса от враждебных отношений между сторонами является конструктивное общение.

**Десять универсальных компетенций** необходимы для стрессоустойчивости человека:

- *познавательная деятельность* (любознательность, получение новых знаний),

*- поисковая активность* (ориентированная на новые знания и свежую информацию, эвристические сведения),

- *решение проблемных ситуаций* (умение противостоять проблеме и конфликту),

- *активное освоение жизненного опыта* (обмен мнениями на примерах из жизни),

- *гражданственность* (солидарность с соотечественниками, взаимодействие в сообществе, развитое чувство ответственности, долга любви к Родине и родным),

- *социализация* (освоение окружающего пространства, адаптация в социуме, приобретение навыков общения и жизнедеятельности),

- *самосовершенствование* (стремление познать себя, свои качества характера, стиль общения и поведения,саморазвитие),

- *саморегуляция (контроль* над собой, управление собственными эмоциями и поведением).

Применение в жизни таких компетенций определяет успешность противостояния стрессу.