ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

«Практики, направленные на развитие жизнестойкости педагогов и обучающихся общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики»

докладчик
Иванова Инна Васильевна
директор ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической службы
системы образования»

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Жизнестойкость как ресурс личности



Психологическая устойчивость

характеризует способность человека сохранять относительно стабильное эмоциональное состояние, регулировать собственные реакции, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и восстанавливаться после стрессовых воздействий.



Жизнестойкость

представляет собой более широкую личностную характеристику, включающую не только способность противостоять неблагоприятным обстоятельствам, но и готовность активно взаимодействовать с окружающей действительностью, находить доступные способы решения проблем, сохранять значимые жизненные ориентиры и выстраивать перспективу будущего.

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Практический опыт психологической службы ДНР

В 2025–2026 учебном году деятельность специалистов психологической службы системы образования Донецкой Народной Республики по формированию психологической устойчивости осуществлялась в рамках просветительской, профилактической, диагностической, консультативной и коррекционно-развивающей работы.

Общий охват участников

76 441 человек

на 11 % больше,
чем в предыдущем году

Проведено мероприятий

10 189

на 20 % больше,
чем в прошлом учебном году

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Развитие жизнестойкости обучающихся через освоение конкретных жизненных навыков

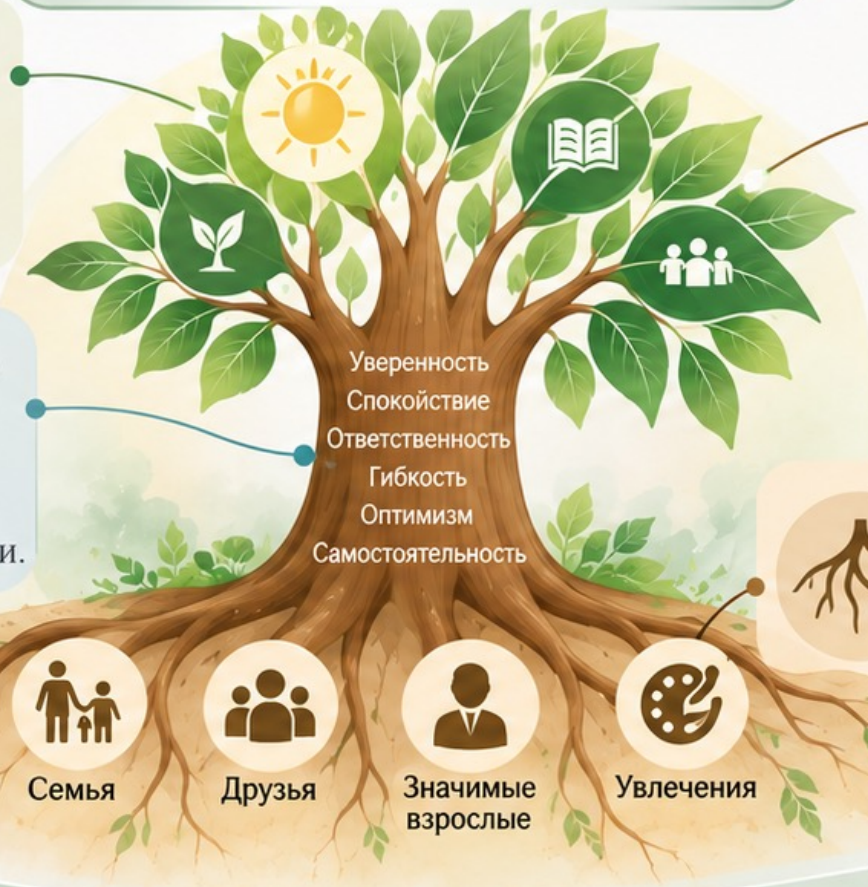
Дерево жизнестойкости

Крона — мечты и цели

Объединяет то, к чему стремится обучающийся, его мечты и жизненные цели.

Ствол — личностные качества

Отражает качества, которые помогают справляться с трудностями.



Листья — навыки

Отражают навыки, которые обучающийся хотел бы развивать и укреплять для преодоления трудностей.

Корни — источники поддержки

Символизируют то, что даёт силы и опору: семью, друзей, значимых взрослых, увлечения.

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Развитие жизнестойкости обучающихся через освоение конкретных жизненных навыков

Ролевые ситуации «Как я могу поступить?»

Распространённые жизненные ситуации



Конфликт с одноклассником



Неудача на контрольной работе



Разногласия с родителями

Анализ возможных вариантов реагирования



- Какие способы реагирования возможны?
- Какие могут быть последствия?
- Какой вариант наиболее конструктивный?

Результат

- Развитие гибкости мышления
- Осознанное принятие решений
- Способность регулировать импульсивные эмоциональные реакции

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Развитие жизнестойкости обучающихся через освоение конкретных жизненных навыков

Психологический квест «Остров спокойствия»

для обучающихся младшего школьного возраста



Банк фраз поддержки

Помогает детям подбирать слова, чтобы обратиться за помощью и получить поддержку.



- Мне нужна помощь.
- Я не понимаю, как поступить.
- Мне тревожно.
- Я расстроен(а).
- Я хочу поговорить.
- Мне важно ваше мнение.

Когда мне нужна помощь

Информационная панель помогает детям распознавать ситуации, в которых важно обратиться к взрослому.

- Мне страшно
- Мне очень грустно
- Я не знаю, как поступить
- У меня конфликт
- Мне нужна помощь срочно

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Профилактика эмоционального истощения и развитие профессиональной устойчивости педагогов

Высокая эмоциональная и профессиональная нагрузка

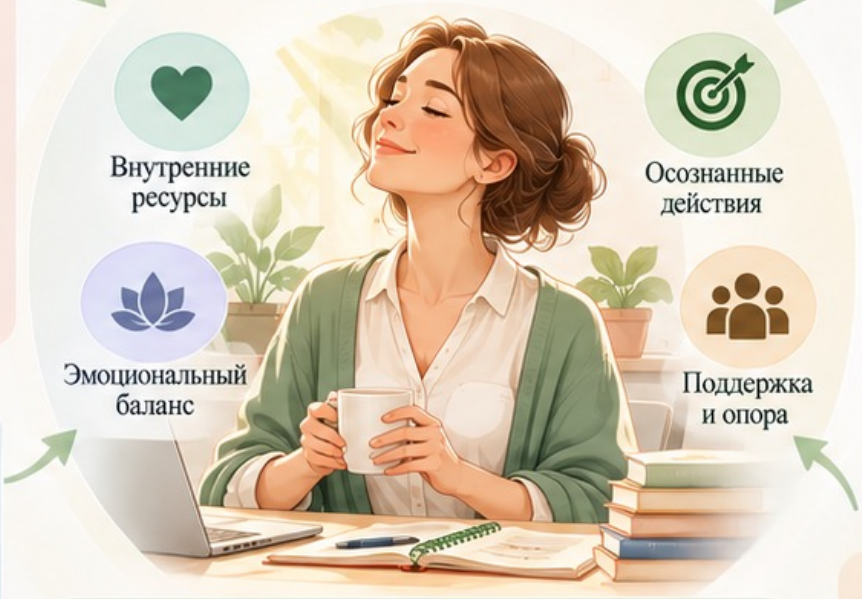
Педагог ежедневно:

- включён в интенсивное взаимодействие
- принимает решения в условиях ответственности
- часто становится первым взрослым, к которому обращаются за поддержкой

Возможные последствия длительного стресса

- эмоциональное истощение
- снижение концентрации внимания
- раздражительность
- ощущение недостаточности ресурсов

Профессионально устойчивый педагог



Устойчивость педагога — важное условие психологически безопасной образовательной среды

Основные направления работы

- Семинары-практикумы, занятия с элементами тренинга
- Психологические мастерские
- Индивидуальное консультирование

Ключевое содержание

- Приёмы эмоциональной саморегуляции
- Распознавание признаков истощения
- Анализ источников профессионального напряжения
- Навыки самоподдержки и способы восстановления

Повышение компетентности

- Возрастные особенности реагирования детей на стрессовые события
- Базовые навыки эмоциональной поддержки и алгоритмы обращения за помощью

Важные условия

- Рациональное распределение нагрузки
- Организационная поддержка
- Доступность профессиональной помощи
- Возможность своевременного восстановления

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Республиканская акция «Неделя формирования жизнестойкости» как модель комплексной профилактической работы

1 Значимая практика 2025–2026 учебного года

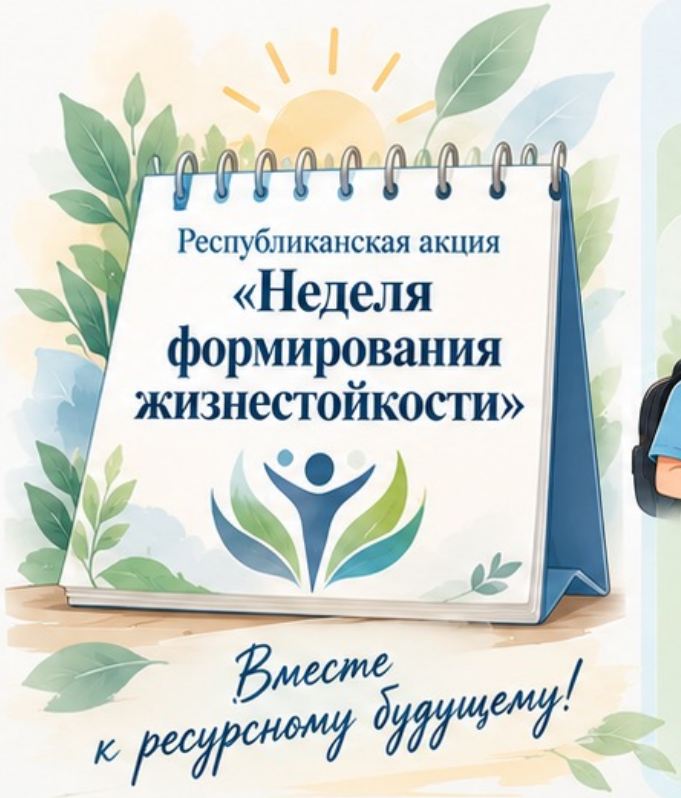
Впервые на республиканском уровне проведена просветительско-профилактическая акция «Неделя формирования жизнестойкости».

2 Методическое сопровождение

Акция осуществляясь при методическом сопровождении ГБОУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования».

3 Особенность практики

Объединение в рамках одной тематической недели мероприятий для обучающихся, педагогов и родителей.



Участники акции

Обучающиеся



Развитие жизненных навыков

Педагоги



Профессиональная устойчивость и профилактика выгорания

Родители



Повышение психологической компетентности и поддерживающее взаимодействие с детьми

Цель акции — создание единого профилактического пространства, направленного на развитие психологической устойчивости всех участников образовательного процесса.

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Республиканская акция «Неделя формирования жизнестойкости» как модель комплексной профилактической работы

Программа акции предусматривала пять тематических направлений

1 Понедельник

«Знакомство с понятием «жизнестойкость»»



Осмысление понятия, определение личностных ресурсов и источников поддержки.

2 Вторник

«Примеры человеческой жизнестойкости и устойчивости»



Обсуждение жизненных историй и способов преодоления трудностей.

3 Среда

«Пути обретения жизнестойкости»



Практические занятия по развитию саморегуляции, адаптивного поведения и навыков совладания.

4 Четверг

«Гореть и не сгорать»



Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогических работников.

5 Пятница

«Семейные корни жизнестойкости»



Развитие родительской компетентности и укрепление семейных ресурсов поддержки.

Жизнестойкость формируется вместе:
в знаниях, опыте, поддержке и общих ценностях.

ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Включение семьи в процесс формирования жизнестойкости обучающихся

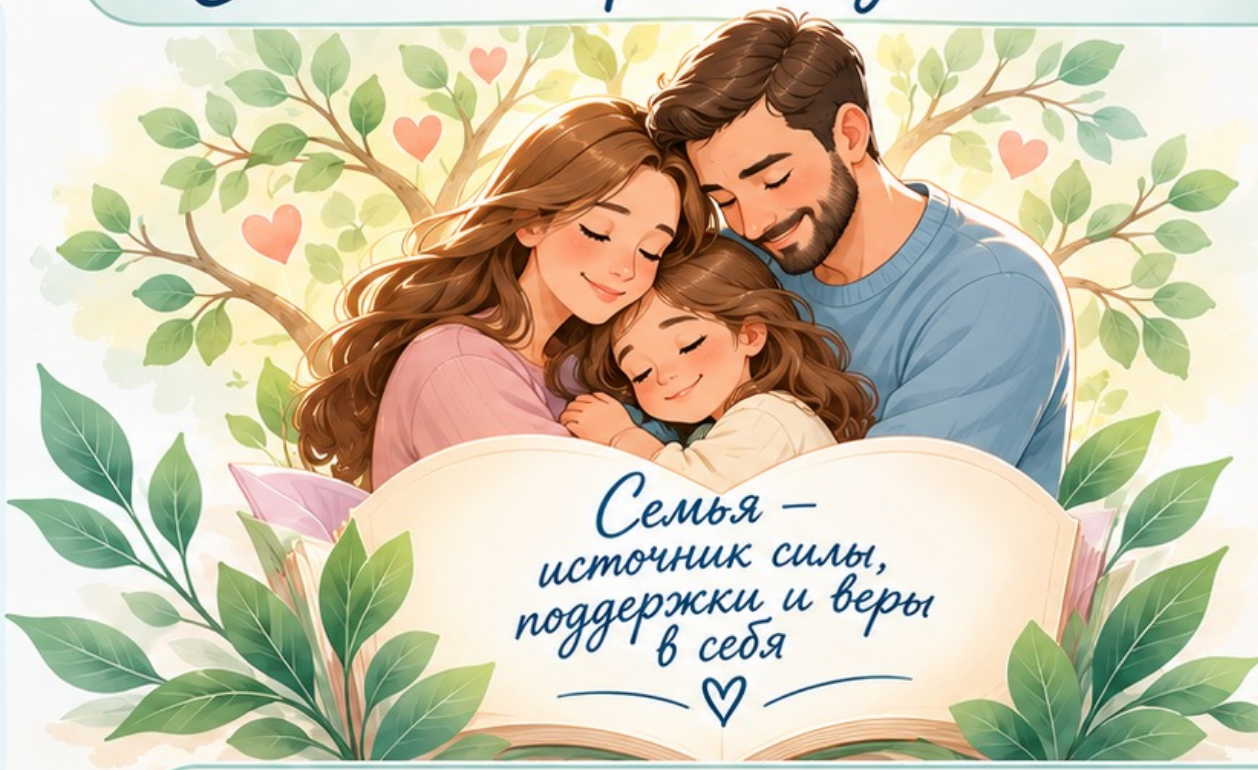
Республиканская акция
«Семейные корни жизнестойкости»

Участники акции


Обучающиеся


Педагоги


Родители



Основные направления

- Эмоциональная поддержка ребёнка
- Формирование доверительных отношений
- Сохранение семейных традиций и ресурсов
- Повышение родительской компетентности

Совместные усилия семьи и школы создают прочную основу для формирования жизнестойкости ребёнка.

Разнообразие мероприятий по формированию жизнестойкости

ГБОУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования»

В рамках работы используются специально разработанные рабочие тетради для обучающихся, педагогов и родителей



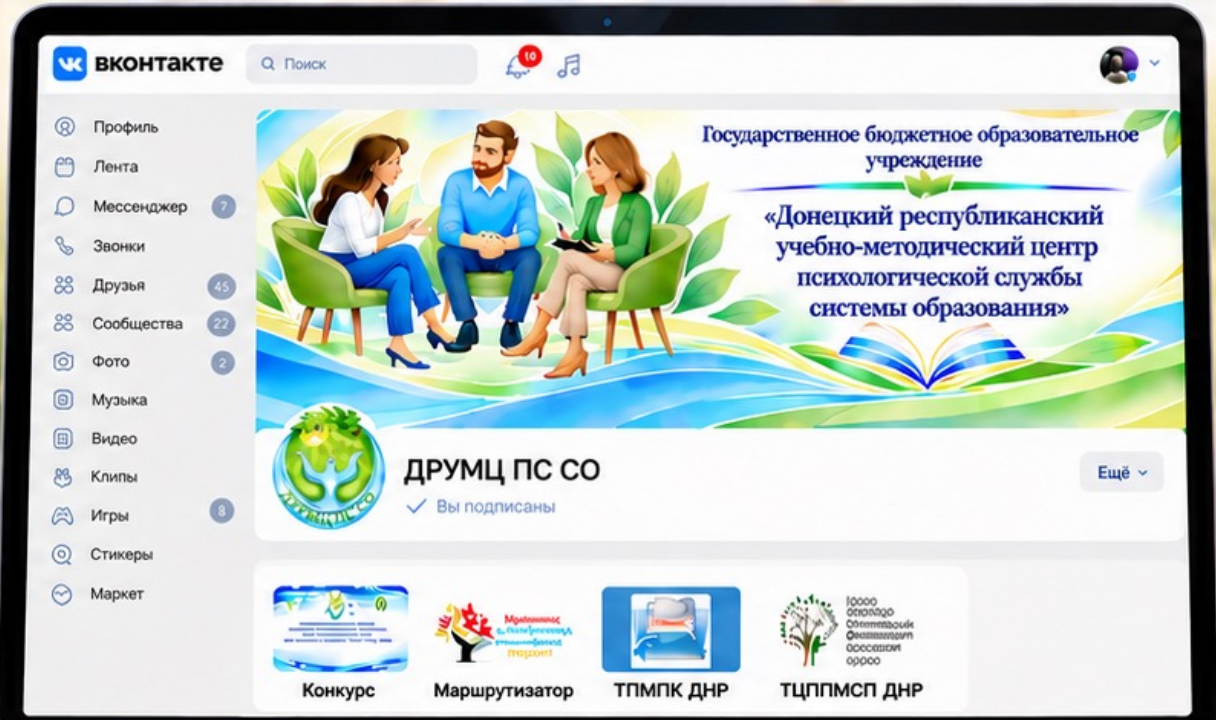
- Для обучающихся
- Для педагогов
- Для родителей
- Практические задания
- Творческие упражнения
- Ресурсные практики

ГБОУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы системы образования»

Наши информационные ресурсы

Информационная поддержка мероприятий по формированию жизнестойкости осуществляется через официальную страницу Центра в социальной сети ВКонтакте

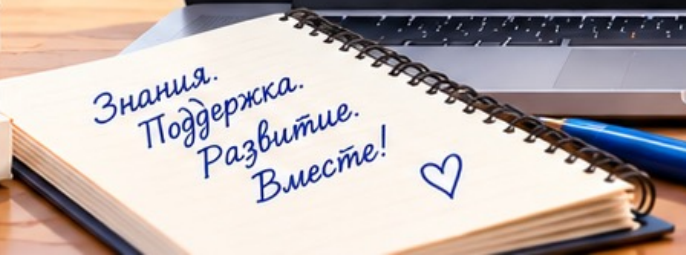
- Анонсы мероприятий
- Методические материалы
- Полезная информация
- Практические рекомендации
- Примеры успешных практик



Наша страница ВКонтакте

https://vk.com/drumc_ps_so





ГБОУ «Донецкий республиканский
учебно-методический центр психологической
службы системы образования»

Спасибо за внимание!

*Жизнестойкость — это наша сила,
которая помогает сохранять ценности,
поддерживать друг друга
и уверенно двигаться вперёд,
несмотря на любые вызовы.*

