

Государственное бюджетное  
учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Лад»  
ул. Черемушки, 24  
г. Полевской,  
телефон 8(34350)5-77-87  
от \_\_\_\_\_ 2025 №

В Организационный комитет  
Всероссийского конкурса  
лучших психолого-педагогических  
программ и технологий в образовательной среде - 2025

**Всероссийский конкурс лучших психолого - педагогических  
программ и технологий в образовательной среде – 2025**

**Номинация**

**«Развивающие психолого - педагогические программы»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Развитие жизнестойкости подростков «Я смогу!»»**

**Авторы-составители:**

Тыкман Ильяна Равильевна  
педагог-психолог отдела профилактики  
рискованного поведения  
несовершеннолетних и организации СПТ  
Контактная информация:  
Тел. 89000200995  
e-mail: [ilyanawork@bk.ru](mailto:ilyanawork@bk.ru)  
Почтовый адрес: 620039, г. Екатеринбург,  
Машиностроителей, 8

Шинкун Елена Валентиновна  
методист отдела профилактики  
рискованного поведения  
несовершеннолетних и организации СПТ  
Контактная информация:  
Тел. 89122631488  
e-mail: [shinkun@mail.ru](mailto:shinkun@mail.ru)  
Почтовый адрес: 620039, г. Екатеринбург,  
Машиностроителей, 8

г. Екатеринбург, 2025

## Содержание

Аннотация	3
1. Пояснительная записка	4
1.1. Описание проблемной ситуации	4
1.2. Теоретические и нормативно-правовые основания	7
1.3. Отличительные особенности программы	12
1.4. Цель и задачи программы	12
1.5. Контингент участвующих в освоении программы	12
1.6. Продолжительность Программы	12
1.7. Планируемые результаты освоения программы	13
1.8. Система оценки достижения планируемых результатов	13
2. Структура и содержание программы	15
2.1. Структура занятий	16
2.2. Тематический план	17
3. Система условий реализации программы	20
3.1 Сроки и этапы реализации программы	20
3.2. Методики и технологии, используемые при реализации программы	20
3.3. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания	20
3.4. Гарантии прав участников программы	21
3.5. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	21
3.6. Требования к условиям реализации программы	22
3.7. Ожидаемые результаты реализации программы	23
3.8. Система организации контроля за реализацией программы	23
3.9. Система оценки достижения планируемых результатов	24
3.10. Критерии оценки достижений планируемых результатов	24
Список литературы	27
Приложение № 1	29
Приложение № 2	31
Приложение № 3	32
Приложение № 4	35
Приложение № 5	41

## Аннотация

Необходимость реализации данной программы обусловлена тем, что современная российская реальность для подростков нередко вызывает стресс. Неготовность к изменениям и возрастающим требованиям, низкая жизнестойкость может привести к риску их средовой дезадаптации в сферах образовательной, семейной и свободного общения. Незрелая жизнестойкость влечет возникновение негативных зависимостей, которые основаны на социальной «беспомощности», отсутствии устойчивой системы личностных ценностей, ухудшении здоровья, потребительского поведения характерных для современных подростков. Жизнестойкость позволяет сформировать навыки саморегуляции, переходящей в самоконтроль и устойчивость к зависимостям.

К общим качествам жизнестойкости подростков относятся: уверенность в себе, высокая адаптивность, независимость, стремление к достижениям, ограниченность контактов. Навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управлять смыслами самоконтроля, в подростковый период выходят на первый план. Жизнестойкий подросток имеет высокий уровень самооценки и самоуважения, убежден в своей эффективности, проявляет смелость в социальных контактах, имеет адекватную самооценку, знает свои достоинства и недостатки, верит в себя и свои возможности достичь поставленных целей, умеет преодолевать свой страх, негативные эмоциональные состояния, имеет репертуар уверенного поведения.

Современные подростки большую часть своего времени уделяют социальным сетям, компьютерным играм и другим мультимедиа. Искусственное пространство стимулирует желания развлекательного характера и быстрое получение удовольствия. Виртуальный мир более желанен для подростков, чем реальный, в котором им реализовать себя гораздо сложнее, где есть страх неудачи и осуждения со стороны взрослых. Мир вымысла влияет и на сознание подростков, создавая неадекватные реальному миру смыслы, формируя потребительские ценности. Так как мыслорождение направлено на устранение внутренних конфликтов и противоречий, восстановления равновесия в трудной ситуации, то адаптивность и психологическая устойчивость личности снижаются.

Исследования показывают взаимосвязь жизнестойкости с такими ценностно-смысловыми образованиями, как позитивное отношение к себе, социальная ответственность и направленность, мотивация на успех. Ряд психологов указывает субъектность и творческие формы рефлексии как ведущие силы самосовершенствования человека, а также принятия ответственности за собственную жизнь. Активное отношение к себе, к своей деятельности способствует поиску лучших способов ее осуществления, принятию рисков и формированию адекватной оценки подростков.

«Субъектность» близка по отношению к жизнестойкости, он выражается в сознательной реализации личностного потенциала, накопленного опыта, ориентации на преобразующую деятельность. Для

решения стрессовых задач, подросток с развитой субъектностью выберет путь личностного развития, который будет способствовать росту его внутреннего ресурса.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Описание проблемной ситуации**

И старшим и младшим подросткам свойственно проявлять конформную установку по отношению к группе, поиск сильного лидера, полизависимость и гиперответственность.

Младшие подростки не уверены в выборе деятельности, не имеют чувства собственной предназначенности, испытывают отчужденность, механизм отрицания является доминирующим. Они также не стремятся к самораскрытию и самовыражению. Испытывают страх при необходимости что-то спросить или попросить, не умеют ответить на необоснованно предъявляемую просьбу или требование, зажатые, не уверены в своих мыслях и действиях, следовательно, мысли не высказываются, действия не производятся, потребности фрустрированы.

Старшие подростки выражают конструктивное самоутверждение, умеют решать проблемы, склонны к обоснованному риску при проявлении творчества или своих способностей. Психологические защиты используют, чаще зрелые, к примеру, идентификацию.

Занятия программы позволяют развить основные психические сферы личности подростка:

- познавательную (развитие рационального мышления, навыка целеполагания и планирования действий, умения находить когнитивные ошибки, формирование стиля объяснять свои успехи и неудачи);

- эмоционально – волевую (умение создать позитивный эмоциональный фон, проявлять спокойствие и уравновешенность, уметь преодолевать страхи и тревожность);

- коммуникативную (активное слушание, адекватное реагирование на критику, отказы и просьбы, навыков конструктивного взаимодействия, ведения переговоров, уверенного и твердого отказа, умения противостоять давлению);

- эмоционально - потребностную (освоение техник самопознания и саморазвития, Я-концепции, самооценки, самоценности, субъективного управления).

Программа позволяет развить у подростков:

- эффективные стили мышления;
- уверенное поведение;
- навыки эффективной коммуникации;
- навыки саморегуляции.

Вид/направленность программы: программа является развивающей психолого - педагогической и направлена на развитие жизнестойкости,

развитие личностных ресурсов, системы убеждений и ценностно -смысловых установок, а также профилактику дезадаптивного поведения подростков.

Программа может быть реализована на следующих уровнях образования: в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, а также по дополнительным общеразвивающим программам.

В соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденных распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р -193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» целевой аудиторией являются:

1. Нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом (взросления). Данная категория детей и подростков составляет большинство обучающихся в общеобразовательных организациях. Они могут испытывать трудности в общении со сверстниками, сложности в адаптации к жизненным трудностям, трудности принятия решений, трудности адаптации к изменяющимся условиям жизни и другие;

2. Дети, испытывающие трудности в обучении. Для данной категории детей характерны трудности в сфере освоения универсальных учебных действий, проблемы в общении со сверстниками и учителями, трудности в сфере адаптации.

3. Уязвимые категории детей:

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации:

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Такие дети часто имеют негативный социальный опыт, испытывают трудности в сфере освоения универсальных учебных действий (с трудом понимают материал, не имеют мотивации к учению, не развиты навыки самоконтроля, имеют низкий уровень познавательной активности), испытывают трудности при коммуникации с другими людьми, часто подозрительны, боязливы, склонны к самоизоляции, сталкиваются со сложностями социальной адаптации: тревожны, конфликтны, эмоционально незрелы, имеют поведенческие проблемы, протестность по отношению ко взрослым и детям, которые воспитываются в семьях.

Дети с отклоняющимся поведением (девиантное поведение детей и подростков, суицидальное поведение детей и подростков). Такие дети не критичны к своему поведению, имеют конфликтные отношения в школе и со своими родителями, имеют риск социально - психологической дезадаптации, проявляют негативизм, могут состоять в асоциальных группах, могут иметь проблемы с законом, утрачивают учебную мотивацию.

Программа направлена на развитие жизнестойкости, умения преодолевать трудности конструктивным путем у обучающихся, относящихся к перечисленным выше целевым группам, преодоление трудностей в коммуникативной сфере, в социальной адаптации.

Трудности и проблемы, на которые направлена программа:

Целевая группа	Сферы трудностей	Направления развивающей работы
Нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления	Трудности в коммуникативной сфере: Затруднения в конструктивном разрешении конфликтов; трудности адаптации к изменяющимся условиям;	Формирование навыков бесконфликтного общения, развитие навыков асертивного поведения
	Трудности в социальной адаптации: трудности саморегуляции; трудности противостояния давлению со стороны других лиц;	Развитие критического мышления, навыков самостоятельного планирования, развитие навыков саморегуляции
Дети, испытывающие трудности в обучении	Трудности в коммуникативной сфере: Конфликтные отношения с учителями, конфликтные отношения со сверстниками, вовлечение в буллинг	Формирование навыков бесконфликтного общения, развитие навыков асертивного поведения
	Трудности в социальной адаптации: нарушение норм поведения в образовательном учреждении, эскапизм; участие в асоциальных группах	Развитие критического мышления, навыков самостоятельного планирования, развитие навыков саморегуляции. Развитие навыков уверенного отказа.
Дети - сироты и дети,	Трудности в	Формирование навыков

оставшиеся без попечения родителей	коммуникативной сфере: агрессивность, изолированность, низкий уровень эмпатии, подозрительность, тревожность.	бесконфликтного общения, развитие навыков асертивного поведения Формирование позитивного мышления
	Трудности в сфере социальной адаптации: Агрессивность, конфликтность, неспособность справиться с трудностями	Развитие критического мышления, навыков самостоятельного планирования, развитие навыков саморегуляции. Развитие навыков уверенного отказа.
Дети с отклоняющимся поведением	Трудности в коммуникативной сфере: Конфликтность в семье, трудности в общении со сверстниками, замкнутость, неспособность просить о помощи	Формирование навыков бесконфликтного общения, развитие навыков асертивного поведения Формирование позитивного мышления
	Трудности в сфере социальной адаптации: членство в асоциальной группе, гонения со стороны сверстников, свертывание социальных контактов	Развитие критического мышления, навыков самостоятельного планирования, развитие навыков саморегуляции. Развитие навыка обращения за помощью. Развитие навыков уверенного отказа.

## 1.2. Теоретические и нормативно-правовые основания программы

### Теоретические основания программы

Жизнестойкость как психологический феномен стала рассматриваться относительно недавно. В восьмидесятые годы прошлого века в понятийный аппарат психологии Сьюзен Кобейса и Сальватором Мадди был введен термин «hardiness». Представитель отечественной науки – Дмитрий Алексеевич Леонтьев, предложил обозначать это понятие как

жизнестойкость. Единого видения сущности этого понятия нет, так как его значение схоже с другими терминами: «мужество» (П. Тиллиха), «мужество творить» (Р. Мэя), «вера, противостоящая страху» (С. Кьеркегора), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггера), «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьева), «трансценденция» (С.Л. Рубенштейна), «зрелость» (Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Г. Олпорта).

Жизнестойкость согласно Сальваторе Мадди – это паттерн, структура установок и умений, которые позволяют преобразовать происходящие изменения, вызывающие стресс, в новые возможности. Жизнестойкость позволяет научиться совладать с возникающим от стресса напряжением. Существующие острые и хронические стрессы, сопровождающие каждого человека, комбинируясь создают повседневный стрессовый фон, переходящий в напряжение. Если указанное напряжение не преодолено, возникают нарушения здоровья: душевного и физического, нарушения поведения, депрессия, утрата смысла и экзистенциальная тревога.

Основой или базой является жизнестойкость, которая позволяет переработать стрессовые воздействия. Конструкт жизнестойкости, предложенный С. Мадди, имеет три аспекта: включенность (вовлеченность), контроль и вызов (принятие риска). Жизнестойкость, как катализатор поведения, позволяет трансформировать негативные влияния в новые возможности.

Включенность (вовлеченность) позволяет ощущать жизнь важной, что жить стоит независимо от удачности складывающихся обстоятельств. Вовлеченность можно назвать убежденностью в том, что человек может найти для себя что-то интересное и стоящее в настоящем моменте. Благодаря вовлеченности есть возможность испытывать удовольствие от собственной деятельности и не чувствовать себя отвергнутым, «вне жизни». Высокий уровень включенности позволяет человеку ощущать потребность сохранять контакт с людьми и событиями даже во время стрессовой ситуации.

Контроль означает убежденность в том, что благодаря имеющимся ресурсам или тем ресурсам, которые человек может получить, можно справиться с имеющимися проблемами. При развитом контроле человек ощущает, что сам выбирает свою деятельность и свой путь, если контроль не развит – ощущает себя беспомощным. Контроль убеждает в том, что борьба с трудностями имеет смысл, даже в случае, если он не абсолютный и не приведет к успеху. Высокий уровень контроля позволяет влиять на происходящие события, не смотря на трудности, не быть пассивным.

Вызов (принятие риска) означает убежденность человека в том, что полученные в результате как положительного, так и отрицательного опыта знания, способствуют его развитию. Те, кто смотрит на жизнь, как на способ приобретения опыта и готов рисковать, считают, что комфорт и безопасность обедняют жизнь. Высокий уровень компонента вызова позволяет принимать риск как возможность учиться и развиваться, независимо от негативных проявлений ситуации или обстоятельств.

Эти установки позволяют противостоять трудностям, принимать их и творчески перерабатывать. С. Мадди считает, что совладение имеет две стороны: психологическую и деятельностную. Действия совладания дают человеку обратную связь о том, кто он и что с ним происходит. Навыки жизнестойкого совладания меняют представления человека о себе и окружающей реальности, позволяют стать более открытым, более способным любить и выстраивать здоровые отношения с другими. Помимо этого, расширяются возможности оказать поддержку и помощь другим. Жизнестойкое совладание - путь индивидуального развития, возможность ощутить свою субъективность и свое сознание.

Исследования жизнестойкости другими учеными позволили сделать выводы о том, что высокий уровень жизнестойкости влияет на уровень посттравматического стрессового расстройства и депрессии у военнослужащих после участия в военных действиях, снижает риск возникновения и применения регрессивного совладания (алкоголизма и наркомании), является предиктором лидерства, повышает креативность в поведении людей.

С. Мадди также акцентирует внимание на том, что жизнестойкость позитивно связана экстраверсией, открытостью опыту, совестливостью и дружелюбием и подчеркивает, что эмпирически эти факторы друг от друга независимы. Также он обращает внимание на то, что жизнестойкость противостоит невротизму.

Подчеркивая, что формирование жизнестойкости является результатом воспитания, С. Мадди считает, что соответствующие установки можно развивать и у взрослых людей.

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод о том, что единого определения жизнестойкости нет, исследователи называют данный феномен жизнестроительством, жизнеспособностью, зрелостью, копинг-стратегиями, зрелостью, живучестью, способностью преодолеть самого себя и т.п. Теоретической основой современных исследований являются работы С. Мадди, который определял данный феномен как «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека», маркер общего психического здоровья.

Жизнестойкость в понимании зарубежных и отечественных авторов является системным качеством индивида, позволяющим справляться с трудностями в жизни, стрессом, преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства и превращать их в новые возможности.

С. Мадди выделял два пути личностного развития:

1. Конформистский путь. Доминирование биологических и социальных потребностей. Идентификация себя с определенными социальными ролями, восприятие себя через совокупность биологических нужд. Поведение выстраивается относительно этих параметров.

2. Авторский путь. Доминирование психологических потребностей. Опираясь на культурные образы и символы, человек ставит цели и задачи, моделирует образ будущего.

Выбрав авторский путь развития, подростки смогут сформировать устойчивое восприятие и понимание себя, своей деятельности и мира в целом, что и будет способствовать развитию жизнестойкости.

Подростки с различным уровнем жизнестойкости по-разному совладают с неблагоприятными событиями жизни, используют различные стратегии. Исследования подтвердили, что подростки с высоким уровнем жизнестойкости используют активные и просоциальные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, с более низким уровнем жизнестойкости – пассивные и асоциальные стратегии преодоления. Также были выявлены различия уровней жизнестойкости у подростков мужского и женского пола: уровень жизнестойкости мальчиков выше, чем у девочек особенно по компоненту «принятие риска». Мальчики с высокой жизнестойкостью используют поиск социальной поддержки, с низкой жизнестойкостью чаще используют манипуляции. Мальчики, имеющие уверенность в возможности контроля происходящего, редко используют пассивную стратегию «осторожные действия». Девочки с высокой жизнестойкостью в трудных жизненных ситуациях чаще общаются, обращаются за поддержкой, более импульсивны и менее осторожны по сравнению с девочками с низкой жизнестойкостью.

Проведенные исследования подтверждают предположения о том, что компоненты жизнестойкости развиваются в детстве, подростковом периоде, а также могут развиваться и в более позднем возрасте.

К актуальным задачам подросткового периода относятся отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности, определение своего места среди сверстников в референтной группе и установление новых эмоциональных отношений с ними, профессиональное самоопределение, осознание своего предназначения. Для решения данных возрастных задач подростки используют конструктивные или неконструктивные стратегии поведения. Конструктивные модели поведения позволяют усилить себя как субъекта собственной жизни и преодолеть сложные обстоятельства, неконструктивные не позволяют устранить причины проблем и создают иллюзорное ощущение относительного благополучия.

Жизнестойкость является важным личностным ресурсом социально – психологической адаптации и позволяет успешно справляться со стрессом. Исследования указывают на то, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в ходе онтогенеза, в ходе социализации. Таким образом, роль в формировании жизнестойкости играет семья и организация образовательного процесса. Подростковый период является сензитивным периодом формирования структурных компонентов жизнестойкости. Для развития данных компонентов, можно использовать трениговую работу, целью которой станет осознание жизненных стрессоров, формирование

конструктивных стратегий совладающего поведения, личностных ресурсов и личностной гибкости при решении жизненных проблем, а также развитие рефлексивных способностей. Тренинговая работа может положительно повлиять на развитие общего уровня жизнестойкости подростков и ее компонентов за счет создания благоприятной среды, где каждый участник может осознать свои отрицательные и положительные качества и проработать свои проблемы.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы**

Нормативно-правовое обеспечение программы составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
3. Постановление Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
4. Концепция развития системы психолого - педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования РФ на период до 2030 года. (утв. Минпросвещением России (от 18.06.2024);
5. Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193);
6. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», (утв. приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514 н).
7. Положение о психологической службе в системе образования Свердловской области (утв. Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 28.07.2020).
8. Приказ Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

### **Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов**

В качестве измеряемых конструктов выделены: уровень жизнестойкости, уровень вовлеченности, уровень контроля и уровень принятия риска.

Жизнестойкость подразумевает способность конструктивно справляться с возникающими жизненными трудностями. Вовлеченность

подразумевает ценность происходящих событий и осуществления деятельности. Контроль означает понимание того, от усилий и действие человека зависит результат его деятельности. Принятие риска означает, что даже при отрицательном результате трудностях есть возможности для развития.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Я смогу!» ориентирована на детей подросткового возраста.

Особенность данной программы заключается в том, что подростки развивают целый комплекс универсальных навыков, способствующих не только эффективному преодолению стресса и возникающих на жизненном пути трудностей, но дающих возможность дальнейшей успешной самореализации.

Подростки учатся понимать себя, свои сильные и слабые стороны, справляться с сомнениями, брать ответственность на себя, снижать тревожность и не теряться в трудных ситуациях, развивать самоэффективность.

Развитые социальные навыки позволяют подросткам контролировать импульсы, уметь слушать собеседника и проявлять поведение, которое способствует дружбе и уважительному общению с окружающими людьми.

В сложный подростковый период, когда изменения в организме приводит к изменениям в нервной системе и гормональным перепадам важна развитая способность управлять своими эмоциями, вниманием и поведением.

Все эти навыки позволяют сформировать фрустрационную устойчивость и успешно справляться с трудностями повседневной жизни.

### **1.4. Цель и задачи программы**

Основной целью программы является развитие жизнестойкости подростков.

#### **Задачи программы:**

1. Развитие эффективных стилей мышления и копинг-стратегий.
2. Определение оптимального индивидуального стиля деятельности.
3. Формирование уверенного поведения и позитивного мышления.
4. Обучение способам саморегуляции и сохранения собственного здоровья.

### **1.5. Контингент участвующих в освоении программы**

Программа рассчитана на детей младшего и старшего подросткового возраста.

### **1.6. Продолжительность программы**

Полный курс программы рассчитан на 18 занятий (2-4 месяца в зависимости от периодичности проведения) на 36 часов. Каждое занятие

длительностью 2 академических часа. Периодичность проведения 1-2 раза в неделю.

### **1.7. Планируемые результаты**

По итогам освоения курса программы «Я смогу!» станет возможно достижение участниками следующих результатов:

- положительной динамики в развитии жизнестойкости;
- повышения самооценки,
- развития навыков уверенного поведения,
- обогащения репертуара коммуникативных навыков и умений,
- освоения навыков саморегуляции подростков.

### **1.8. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка осуществляется с помощью сравнения результатов входного и итогового тестирования участников программы.

1. Входное тестирование – первое занятие;
2. Итоговое тестирование - последнее занятие.

Контроль осуществляется на первом занятии и по завершении цикла на последнем занятии.

Для оценки эффективности прохождения программы на этапах входной и итоговой диагностики с используются:

- 1) Тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- 3) Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников);
- 4) Шкала Я -концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

Эффективность измеряется по положительной динамике показателей входной и итоговой диагностики.

### **Сферы ответственности и способы обеспечения гарантии прав участников программы, внутренний контроль**

Организаторы реализации развивающей психолого-педагогической программы – администрация ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» (директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» и заместитель директора) несут ответственность за соблюдение всех требований к организации деятельности по реализации программы. Администрация несет ответственность за обеспечение всех материально-технических, организационных и нормативно-правовых условий реализации программы, осуществляет общий контроль за ее качественным выполнением.

Авторы и исполнители программы – несут ответственность за качество

разработки и реализации программы, за соблюдение всех методических и психолого-педагогических условий ее реализации, за создание благоприятной комфортной и безопасной образовательной среды для участников программы, за оформление необходимой документации, за сохранность и конфиденциальность персональной, психологической информации.

Ведущий программы отвечает за качество применяемых психодиагностических методик и корректность проведения контрольно-оценочных процедур с их использованием; несет ответственность за соблюдение психологических условий организации занятий с учетом их психофизических и когнитивных ресурсов.

Участники программы и их родители (законные представители) – несут ответственность за соблюдение режима работы, посещение занятий, родители (законные представители) за заполнение соответствующей документации (согласие на участие ребенка в программе, договор об оказании услуг, акт выполненных работ). Для участия несовершеннолетнего в программе необходимо Согласие родителей в письменном виде.

Гарантия прав всех участников образовательных отношений при реализации данной программы обеспечивается корректным распределением сфер ответственности организаторов, исполнителей программы, участников, а также четким определением их прав и обязанностей, в том числе – путем подписания вышеперечисленных документов.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Программа реализуется педагогом-психологом (одним или в паре). Внутренний контроль реализации программы обеспечивается администрацией образовательной организации, посредством выполнения всех требований к процедурам ее проектирования, экспертной оценки, утверждения, оценки отзывов участников программы, экспертной оценки специалистов, реализующих программу, оценки качества документации, оценки руководителем достижения количественных и качественных показателей эффективности реализации программы.

Программа утверждается педагогическим советом. Ответственный за реализацию программы обновляет и дополняет ее, составляет расписание занятий. Осуществляет контроль за качеством условий реализации программы и качеством достигнутых результатов в точном соответствии с учебно-тематическим планом. Отвечает за оформление и хранение всех необходимых документов и организует вручение сертификатов участникам программы.

Все участники должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, а также правила безопасности, о чем их информируют специалисты, проводящие занятия.

### **Факторы, влияющие на достижение результатов программы**

Факторами, влияющими на достижение результатов программы, являются:

- актуальность формы и содержания занятий для участников программы;
- включенность подростков в групповую работу;
- эффективное взаимодействие педагога-психолога и участников программы.

При сопротивлении группы работе следует исследовать причины сопротивления, направить усилия на создание безопасного пространства, разъяснить участникам происходящее, снять напряжение, скорректировать методы и учитывать запрос групп.

При низкой мотивации участников использовать упражнения для снятия напряжения, учитывать интересы и потребности участников, избегать монотонности и использовать методы активного участия. Использовать позитивное подкрепление и поощрение. Отмечать успехи участников комментариями и похвалой.

## **2. Структура и содержание программы.**

Программа поделена на 5 разделов (4 тематических и 1 итоговый), 16 занятий по 2 академических часа.

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/комплектования и группы	Через восемь недель после начала обучения	8	16	32	2 раза в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

1	«Будем знакомы» Входная диагностика.	2	0,25	0,75	Диагностическое обследование
2	«Что я знаю о себе?»	2	0,25	0,75	наблюдение, рефлексия
3	«Надо справляться!»	4	0,5	0,5	Наблюдение. рефлексия
4	«Справляюсь, как умею»	4	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
5	«Не быть жертвой»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
6	«Самоценность»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
7	«Самооценка.	2	0,25	0,75	наблюдение, рефлексия
8	Уверенное поведение»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
9	«Беру ответственность на себя»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
10	«Планирую, управляю»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
11	«Мыслим позитивно»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
12	«Навыки коммуникации»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
13	«Поведение в конфликтной ситуации»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
14	««Психологическая саморегуляция»	2	0,25	0,75	Наблюдение, рефлексия
15	«Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»	2	0,25	0,75	Выполнение творческого задания
16	Заключительное занятие. Рефлексия» Итоговая диагностика	2	0,25	0,75	Диагностическое обследование
	Итого:	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### Методические материалы:

- 1) Тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- 3) Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников);

4) Шкала Я -концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Coccept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

## 2.1. Структура занятий

1. Вводная часть (установление доброжелательной атмосферы, настрой на работу):

- ритуал приветствия;
- разминка.

2. Основная часть:

- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему занятия (притча/мини лекция/беседа);
- упражнения;
- рефлексия прошедшего занятия;

3. Заключительная часть:

- «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Завершается каждое занятие рефлексией (обсуждением впечатлений и чувств участников, ассимиляцией полученного на занятии опыта и поиске возможностей его применения в жизни участников).

## 2.2. Тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во заяти й	Кол-во часов
<b>1. «Будем знакомы»</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
1.1	«Будем знакомы». Входная диагностика.	1	2
<b>2. «Кто я?»</b>		<b>10</b>	<b>20</b>
2.1	«Что я знаю о себе?»	1	2
2.2	«Надо справляться!»	1	2
2.3	«Справляюсь, как умею»	1	2
2.3	«Не быть жертвой»	1	2
2.4	«Самоценность»	1	2
2.5	«Самооценка.»	1	2
2.6	«Уверенное поведение»	1	2
2.7	«Беру ответственность на себя»	1	2
2.8	«Планирую, управляю»	1	2
2.9	«Мыслим позитивно»	1	2

<b>3. «Я и другие»</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
3.1	«Навыки коммуникации»	1	2
3.2	«Поведение в конфликтной ситуации»	1	2
<b>4. «Саморегуляция»</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
4.1	«Психологическая саморегуляция»	1	2
4.2	«Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»	1	2
<b>5. «Итоги»</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
4.3	«Заключительное занятие. Рефлексия» Итоговая диагностика	1	2
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>32</b>

### Содержание тематического плана

#### **Раздел 1. «Будем знакомы»**

##### **Тема 1.1 «Будем знакомы». Входная диагностика.**

Разминка. Знакомство участников друг с другом, упражнения и игры на знакомство, самопрезентацию и сплочение группы.

Диагностика уровня жизнестойкости, нервно-психической устойчивости, степени удовлетворенности жизнью и Я-концепции.

#### **Раздел 2. «Кто я?»**

##### **Тема 2.1 «Что я знаю о себе?»**

Разминка: актуализация знаний и представлений подростков о себе. Упражнения и игры на понимание себя, своих сильных и слабых сторон, особенностей. Рефлексия.

##### **Тема 2.2 «Надо справляться!»**

Разминка. Расширение знаний и представлений подростков о жизнестойкости, ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций. Упражнения и игры на развитие навыков разрешения проблем, умения справляться с трудностями. Рефлексия.

##### **Тема 2.3 «Справляюсь, как умею»**

Разминка. Расширение представлений подростков о стратегиях совладающего поведения. Упражнения и игры на изменение устаревших моделей поведения. Рефлексия.

##### **Тема 2.4 «Не быть жертвой»**

Разминка. Расширение представлений о виктимном поведении (поведении жертвы). Упражнения и игры на изменение неэффективных моделей поведения. Рефлексия.

##### **Тема 2.5 «Самоценность»**

Разминка. Углубление процессов самораскрытия, осознания самоценности, повышение самооценки. Упражнения и игры на повышение самоценности и самооценки, уважительного отношения к себе. Рефлексия.

##### **Тема 2.6 «Самооценка»**

Разминка. Повышение самооценки, формирование навыков уверенного поведения Упражнения и игры на развитие уверенности в себе, своей уникальности. Рефлексия.

#### **Тема 2.7 «Уверенное поведение»**

Разминка. Повышение самооценки, формирование навыков уверенного поведения Упражнения и игры на развитие уверенности в себе. Рефлексия.

#### **Тема 2.8 «Беру ответственность на себя»**

Разминка. Укрепление субъектной позиции подростка, формирование навыка ответственного поведения. Упражнения и игры на формирование ответственного поведения и самостоятельности. Рефлексия.

#### **Тема 2.9 «Планирую, управляю»**

Разминка. Развитие целеполагания и планирования действий Упражнения и игры на умение планировать свою деятельность, формулировать цели и задачи. Рефлексия.

#### **Тема 2.10 «Мыслим позитивно»**

Разминка. Развитие у подростков уверенного поведения, позитивного мышления. Упражнения и игры на умение находить ресурсы, свои сильные стороны, понимать свои преимущества и их использовать. Рефлексия.

### **Раздел 3. «Я и другие»**

#### **Тема 3.1 «Навыки коммуникации»**

Разминка. Формирования навыка эффективного общения, развитие коммуникабельности. Упражнения и игры на развитие коммуникативных навыков Рефлексия.

#### **Тема 3.2 «Поведение в конфликтной ситуации»**

Разминка. Формирование умения конструктивного разрешения конфликтов Упражнения и игры на развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях. Рефлексия.

### **Раздел 4. «Саморегуляция».**

#### **Тема 4.1 «Психологическая саморегуляция».**

Разминка. Формирование навыков саморегуляции, релаксации. Обучение навыкам мышечного расслабления, саморегуляции. Рефлексия.

**Тема 4.2 «Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека».**

Разминка. Упражнения на развитие навыков ведения здорового образа жизни. Рефлексия.

### **Раздел 5. Итоги.**

**Тема 5.1 «Заключительное занятие. Рефлексия» Итоговая диагностика.**

Разминка. Упражнения и игры на отработку навыка рефлексии и ассимиляции опыта. Обобщение полученных знаний, закрепление и ассимиляция в практику навыков, полученных на занятиях.

Диагностика уровня жизнестойкости, нервно-психической устойчивости, степени удовлетворенности жизнью и Я-концепции.

### **3. Система условий реализации программы**

#### **3.1. Сроки и этапы реализации программы**

Программа реализуется в течение 2 - 4 месяцев (в зависимости от периодичности занятий) на базе ГБУ СО «ЦППСМП «Ладо». Занятия могут проводиться с периодичностью 1 или 2 раза в неделю.

Форма реализации очная, с использованием дистанционных технологий. Проведение программы возможно в индивидуальном и групповом формате. Программа включает 16 занятий по 2 академических часа каждое.

Специалист (педагог-психолог) Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи проводит занятия согласно учебно-тематическому плану.

По запросу родителей могут быть проведены групповые и индивидуальные консультации.

#### **3.2. Методы, методики, технологии, используемые при реализации программы**

Программа реализуется в очном формате. Образовательный процесс строится в форме интегрированных, комплексных занятий, в каждое из которых включены разминки, мини – лекции, упражнения, направленные на развитие жизнестойкости, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, формирование навыков здорового образа жизни.

##### **Формы:**

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные.

##### **Виды упражнений:**

- Психологические и психогимнастические упражнения;
- Психологические игры;
- Коллективно-творческие дела.

##### **Методические материалы:**

- презентации;
- методическая литература;
- разработки педагога для обеспечения реализации образовательной

- программы (планы, конспекты);
- раздаточный материал по темам, которые это предполагают;
- материалы по диагностике (диагностические карты, анкеты, опросники и др.).

### **3.3. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания**

В краткосрочной развивающей программе «Я смогу!» могут принимать участие подростки в возрасте 11 -18 лет.

Программа может быть противопоказана учащимся с клиническими формами психиатрических заболеваний в фазе обострения.

Проведение программы возможно в индивидуальном и (или) групповом формате. В групповом формате численность группы не должна превышать 15 участников.

### **3.4. Гарантии прав участников программы**

Участникам программы, обеспечиваются права и свободы, гарантированные:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Семейным кодексом Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- соблюдением этического кодекса психологов;
- добровольным согласием (письменным заявлением) родителей на участие в Программе;
- добровольностью участия в занятиях;
- соблюдением норм педагогической этики;
- высокой квалификацией специалиста – психолога, ведущего Программу.

### **3.5. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

В реализации программы «Я смогу!» могут принимать участие педагоги-психологи и социальные педагоги.

Специалисты должны иметь соответствующее образование и быть компетентны в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии. Специалисты соблюдают права и свободы

детей, обеспечивают охрану их жизни и здоровья в ходе реализации программы.

Квалификационные требования к специалисту отражают знание и опыт проведения групповой работы с детьми индивидуальной и групповой консультативной работой с подростками.

Специалист, реализующий программу «Я смогу!» несёт персональную ответственность за:

- Безопасность участников программы во время проводимых занятий,
- Соблюдение прав человека в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- Адекватность используемых методов оказания психолого-педагогической помощи.

### **3.6. Требования к условиям реализации программы**

#### **Требования к специалисту, реализующему программу:**

Ведущий программу должен иметь: высшее психологическое образование; навыки групповой работы и владеть:

- навыками установления психотерапевтического контакта с ребенком и его родителями;
- навыками психологического консультирования взрослых и детей разных возрастных категорий;
- знаниями о детской психологии, о семейной психологии, о психологии детско-родительских отношений;
- навыками оказания психологической поддержки ребенку и родителям, создания условий для эмоционального комфорта.

#### **Требования к материально-технической оснащенности кабинета:**

- помещение площадью не менее 20 кв.м.;
- бумага для рисования, краски, кисти, цветные карандаши, мелки, пластилин, шариковые ручки, стикеры;
- флипчарт;
- мягкие игрушки;
- мячи;

Размер помещения должен позволять поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество. В помещении должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, лишние стулья). Столы нужны только для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Стены должны быть удобны для размещения листов бумаги, ватманов по ходу занятия. Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом занятия. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным. Необходимо учитывать освещенность, возможность

проветривания помещения до начала занятий, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижают внимание и повышают утомляемость.

**Изобразительные материалы:**

- клубок ниток;
- краски, карандаши, фломастеры, маркеры (для рисования),
- журналы, цветная бумага (для создания коллажей или объемных композиций),
- бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, ножницы, клей, скотч и пр.

**Технические средства:**

- музыкальный центр (магнитола usb, mp3, CD) для проведения упражнений с музыкальным сопровождением,
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе занятий с элементами тренинга,
- компьютер, принтер, проектор (для проведения диагностики, работы с интернетом, просмотра видеороликов).

**Требование к помещению для реализации программы:**

- Помещение должно иметь соответствующий требованиям СанПиН уровень освещенности. Должен соблюдаться режим проветривания.
- помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности;
- в помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.;
- не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.;
- помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности;
- помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних;
- стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом;
- помещение должно достаточно звукоизолировано;
- в помещении не должны проникать посторонние звуки;
- дверь должна быть закрыта на время занятий.

**3.7. Ожидаемые результаты реализации программы**

При условии успешной реализации программы участники программы смогут:

- повысить уровень уверенного поведения, умения преодолевать трудности;
- использовать эффективные стили мышления и копинг-стратегий;

- укрепить субъектную позицию;
- овладеть эффективными приемами и методами саморегуляции;
- повысить самооценку;
- улучшить взаимоотношения со сверстниками, родителями и педагогами;

### **3.8. Система организации контроля за реализацией программы**

Контроль осуществляется на первом занятии и по завершении цикла на последнем занятии. Участники заполняют бланки предложенных методик (приложения 1,2,3,4).

### **3.9. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка осуществляется с помощью сравнения результатов входного и итогового тестирования участников программы: на первом занятии осуществляется входное тестирование, на последнем занятии – итоговое.

### **3.10. Критерии оценки достижений планируемых результатов (качественные и количественные).**

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы иных субъектов образовательного процесса (родителей, учителей)

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества подростков с низким, средним, высоким уровнем жизнестойкости. Положительной динамикой считать увеличение сырых баллов на 10% и более.

Контроль за реализацией программы осуществляется педагогом-психологом, ведущим обучение по программе с помощью анкетирования, наблюдения, беседы и диагностических методик. Педагог-психолог наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростка в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики. Родители и педагоги также следят за изменением в поведении, эмоционально-волевой сфере подростка.

#### **Индикаторы эффективности:**

Эффективность развивающих занятий оценивается как по объективным (методики), так и по субъективным (отзывы подростков, их родителей и педагогов) критериям.

Оценку эффективности программы мы предлагаем осуществлять через анализ следующих показателей:

- диагностически определяемое повышение уровня жизнестойкости;
- сравнение положения подростка среди сверстников до и после развивающей работы;

- оценка изменений в поведении и деятельности подростка, его эмоциональном самочувствии, осуществляемая педагогами и родителями: развитие навыков саморегуляции, развитие волевых навыков и самостоятельности, снятие психо - мышечного напряжения и пр.;
- повышение уровня профессионального мастерства педагога-психолога;
- повышение педагогической компетентности педагогов;
- повышение педагогической компетентности родителей подростков.

Возможные риски: отсутствие подкрепления со стороны родителей снижает эффективность работы; структура занятий может быть нарушена из-за особенностей подростков: замкнутость либо агрессивность, подавленное настроение, неуверенность, что потребует увеличение количества занятий; нерегулярность занятий по причине отсутствия детей (заболеваемость), неорганизованность подростков, что приведет к удлинению периода реализации программы.

### **Сведения о практической апробации и реализации программы**

С целью определения оснований для разработки программы развития жизнестойкости подростков, было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса ГБПОУ «Озерский технический колледж» (Челябинская область) в количестве 52 человек в возрасте 16-17 лет.

Исследование было проведено в ноябре-декабре 2023 года. Опросы проходили в течение двух дней в первой половине дня. Исследование занимало 40 минут, проводилось в привычных для обучающихся условиях – в учебных классах.

Эмпирическое исследование, проведенное в 2023 году на базе ГБПОУ «Озерский технический колледж» (Челябинская область) среди обучающихся первого курса) выявило, что 36% испытуемых имеют низкий уровень жизнестойкости, следовательно тяжело преодолевают трудности. Низкий уровень одного из компонентов жизнестойкости - вовлеченность характерен для 46 % участников исследования, что свидетельствует о том, что выполняемые ими дела не приносят им радости и удовлетворения, считают свою деятельность бессмысленной, пассивны. Для 27% подростков характерен низкий уровень показателя жизнестойкости контроль, они ощущают чувство беспомощности. Низкий уровень компонента жизнестойкости принятие риска был выявлен у 25 % подростков, что указывает на стремление к спокойной жизни и нелюбовь к резким переменам.

Анализ результатов степени удовлетворенности жизнью позволил сделать вывод о том, что большая часть обучающихся довольна или более-менее довольна своей жизнью.

Результаты исследования нервно - психической устойчивости выявили неудовлетворительную нервно-психическую устойчивость у 40 % подростков, при значительных психических и физических нагрузках они будут склонны к нарушениям психической деятельности.

Согласно результатам исследования Я - концепции подростков, большая часть испытуемых имеет средний уровень общей удовлетворенности собой, оценивает свое поведение соответствующим требованиям взрослых, оценивают свои интеллектуальные способности высоко или средне. Ситуацию в колледже большая часть оценивает высоко и средне, также как и отношение к своей внешности и умению общаться со сверстниками. Высокий уровень тревожности имеет 17 % подростков. Также большинство испытуемых имеет высокие и средние оценки своего счастья и удовлетворенности, положения в семье. Большая часть испытуемых имеет средний уровень уверенности в себе.

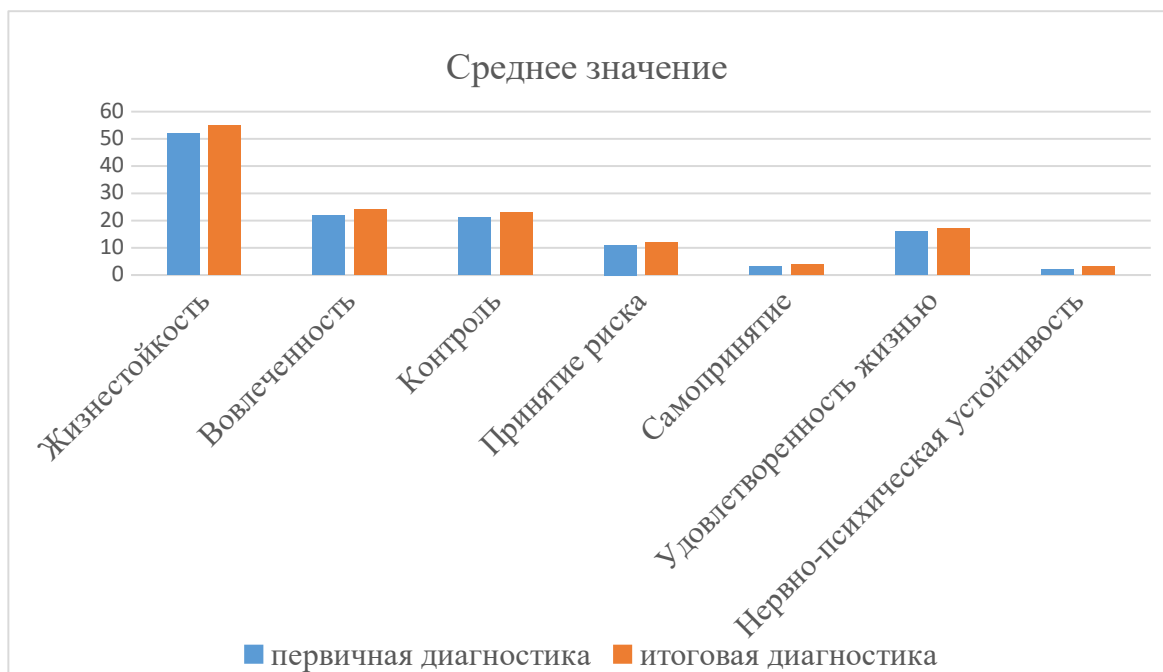
Корреляционный анализ показателей жизнестойкости с компонентами Я – концепции, нервно-психической устойчивости и удовлетворенностью жизнью показал большое количество положительных связей между этими переменными.

Корреляционный анализ не выявил у респондентов связей между компонентом жизнестойкости контроль и внешностью, компонентом контроль и общением, нет корреляционных связей между положением в семье и остальными компонентами жизнестойкости.

Для оценки эффективности разработанной программы на контрольном этапе исследования нами было повторно проведено диагностика подростков с использованием методик: тест жизнестойкости (автор С.Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников), Шкала Я - концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

Различия в показателях вышеуказанных методик до и после проведения программы, направленной на развитие жизнестойкости подростков представлены на диаграмме.

Результаты апробации развивающей программы «Я смогу!».



Изображенные средние значения жизнестойкости, ее компонентов, самоотношения, удовлетворенности жизнью и нервно-психической устойчивости до участия в занятиях, разработанных в развивающей программе и после участия в них наглядно подтверждают ее эффективность.

Для сравнения исходных данных до проведения мероприятий программы развития жизнестойкости и после проведения мы использовали Т-критерий Вилкоксона для двух связанных выборок.

Вычисление Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости» и позволяет сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что апробированная программа развития жизнестойкости подростков приводит к повышению жизнестойкости.

#### **Оценочные материалы и формы контроля:**

- 1) Тест жизнестойкости (автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев);
- 3) Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2 (В.Ю. Рыбников);
- 4) Шкала Я -концепции для детей (Piers – Harris Childrenes Self-Concept Scale, адаптация А.М. Прихожан).

#### **Список литературы**

1. Агапов В.С. Сущностная характеристика Я-концепции // Психология Я-концепции: методология, теория, структура: Хрестоматия. - М.: МТС А, 2012
2. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов Третьего Всероссийского форума "Здоровье нации - основа процветания России". - М., 2010. - С. 23-25.
3. Будук - Оол Л.К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2020. №2 (61).
4. Долгова Валентина Ивановна, Кошелева Анастасия Александровна Феномен «Я-концепция» подростка // Вестник ЮУрГГПУ. 2016. №7.
5. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности: Калуга -Санкт – Петербург-Москва, 2022. -287С.
6. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. / Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. М.: Смысл, 2006. С. 63.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков// Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16 - 24.
8. Маркова Г. А. Использование тренинговых упражнений как инструмент формирования жизнестойкости у подростков// Вестник науки. 2024. №10 (79).
9. Меренкова Вера Сергеевна, Солодкова Ольга Евгениевна Исследование феномена «Удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1.
10. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. / А.Д. Наследов СПб. : Речь, 2005. С.389.
11. Никитина Елена Владимировна Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19).
12. Николаева Алла Алексеевна, Савченко Ирина Алексеевна, Павлова Татьяна Сергеевна Совладающее поведение подростков // Образовательные ресурсы и технологии. 2019. №2 (27).
13. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Питер, 2006-223 С.
14. Рахимгараева Резеда Мунавировна Психологические факторы удовлетворенности жизнью // КПЖ. 2009. №11-12.
15. Рокицкая Ю. А., Одинцова О. Д. Жизнестойкость в факторной структуре личностных черт подростков // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222).
16. Сидоренко Денис Петрович Возрастные особенности Я-концепции подростков // Акмеология. 2015. №2 (54).

17. Спицына О. А., Шерешкова Е. А., Едиханова Ю. М. исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте // КПЖ. 2021. №3 (146).

18. Чайковская И. А. Развитие жизнестойкости личности средствами социально-психологического тренинга // Обучение и воспитание: методика и практика. 2013. №4.

19. Чаусова Ольга Александровна Жизнестойкость молодежи в современном социально-экономическом пространстве России // Власть. 2011. №11.

20. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/под науч. ред. А.Ф. Шадуры-СПб: Речь, 2005. -176с.

## Приложение № 1

### Текст опросника жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Вопросы	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	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может				

	меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				

35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончит начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

**Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (E. Diener et Al, адаптация Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)**

Ниже даны утверждения, с которыми вы можете согласиться или не согласиться.

Выразите степень вашего согласия с каждым из них.

- 1 – Полностью не согласна
- 2 – Не согласна
- 3 – Скорее не согласна
- 4 – Нечто среднее
- 5 – Скорее согласна
- 6 – Согласна
- 7 – Полностью согласна

№	Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
1	В основном моя жизнь близка к идеалу.							
2	Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.							
3	Я полностью удовлетворена моей жизнью.							
4	У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно.							
5	Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставила всё как есть.							

**Анкета оценки нервно-психической устойчивости Прогноз – 2  
(В.Ю. Рыбников)**

«Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86				

**Текст анкеты «Прогноз-2-02»**

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, то как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.

22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха вхожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.

63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

**Бланк: Шкала Я-концепции для мальчиков**

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: “ВЕРНО”, “СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО”, “СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО” и “НЕВЕРНО”. Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово “ВЕРНО”. Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ “скорее верно, чем неверно”. Если скорее не согласен, подчеркни ответ “скорее неверно, чем верно”. Если совершенно не согласен, подчеркни ответ - “НЕВЕРНО”.

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

№	Вопросы	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
1	Мои одноклассники смеются надо мной.				
2	Я счастливый человек.				
3	Мне трудно приобретать друзей.				
4	Я часто грущу.				
5	Я находчивый.				
6	Я всегда сдерживаю свои обещания.				
7	Я робкий.				
8	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.				
9	Меня беспокоит моя внешность.				
10	Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.				
11	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.				
12	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.				
13	Я хорошо веду себя в школе.				
14	Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.				
15	Я часто сплетничаю.				
16	Родителей огорчает мое поведение.				
17	Я сильный.				
18	У меня много хороших идей.				

19	Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению.				
20	Обычно я люблю всё делать по-своему.				
21	У меня умелые руки.				
22	Я легко уступаю другим.				
23	Я плохо учусь.				
24	Я всегда говорю только правду.				
25	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.				
26	Я часто поступаю плохо.				
27	Я умею владеть собой.				
28	Я сообразительный.				
29	Дома я плохо себя веду.				
30	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и всё равно не могу доделать их до конца.				
31	Я пользуюсь авторитетом в классе.				
32	Я обычно совершенно спокоен.				
33	У меня красивые глаза.				
34	Я могу сделать хороший доклад на уроке.				
35	В школе мне постоянно хочется спать.				
36	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.				
37	Моим друзьям нравятся мои идеи.				
38	Я часто попадаю в неприятные ситуации.				
39	Я веду себя так, как считаю правильным.				
40	Я удачлив.				
41	Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.				
42	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.				
43	Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.				
44	Я нравлюсь себе таким, какой я есть.				
45	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.				
46	У меня красивые волосы.				
47	На уроках я часто сам вызываюсь отвечать				
48	Я хотел бы быть другим.				
49	Я хорошо сплю по ночам.				
50	Я ненавижу школу.				
51	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.				
52	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах.				
53	Иногда мне не хочется идти в школу.				
54	Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.				
55	Я часто сомневаюсь в хорошем				

	отношении ко мне других людей.				
56	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.				
57	Я несчастлив.				
58	У меня много друзей.				
59	Я веселый.				
60	Я никогда не говорю о том, чего не знаю.				
61	Я хорошо выгляжу.				
62	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.				
63	Я активен, бодр, деятелен.				
64	Я часто ввязываюсь в драку.				
65	Сверстники – мальчики – уважают меня.				
66	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.				
67	Моя семья разочаровалась во мне.				
68	У меня приятное лицо.				
69	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.				
70	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.				
71	Я всегда впереди, я могу повести за собой других.				
72	Я никогда никому не грублю.				
73	Я неуклюжий.				
74	Со мной не хотят дружить.				
75	Я забываю то, что учил.				
76	Я хорошо лажу с людьми.				
77	Я легко выхожу из себя.				
78	Я нравлюсь девочкам.				
79	Я люблю читать.				
80	Мне легко учиться хорошо по всем предметам.				
81	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.				
82	У меня хорошая фигура.				
83	Нередко я хвастаюсь.				
84	Я редко испытываю страх.				
85	Я всё время что-нибудь разбиваю или ломаю.				
86	На меня можно положиться.				
87	У меня плохой характер.				
88	Я часто думаю о плохом.				
89	Мне часто хочется плакать.				
90	Я хороший человек.				

№	Вопросы	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
1	Мои одноклассники смеются надо мной.				
2	Я счастливый человек.				
3	Мне трудно приобретать друзей.				
4	Я часто грущу.				
5	Я находчивая.				
6	Я всегда сдерживаю свои обещания.				
7	Я робкая.				
8	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.				
9	Меня беспокоит моя внешность.				
10	Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.				
11	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.				
12	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.				
13	Я хорошо веду себя в школе.				
14	Если что-то происходит не так, я обычно сам виновата.				
15	Я часто сплетничаю.				
16	Родителей огорчает мое поведение.				
17	Я обаятельная.				
18	У меня много хороших идей.				
19	Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению.				
20	Обычно я люблю всё делать по-своему.				
21	У меня умелые руки.				
22	Я легко уступаю другим.				
23	Я плохо учусь.				
24	Я всегда говорю только правду.				
25	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.				
26	Я часто поступаю плохо.				
27	Я умею владеть собой.				
28	Я сообразительная.				
29	Дома я плохо себя веду.				
30	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и всё равно не могу доделать их до конца.				
31	Я пользуюсь авторитетом в классе.				
32	Я обычно совершенно спокойна.				
33	У меня красивые глаза.				
34	Я могу сделать хороший доклад на уроке.				
35	В школе мне постоянно хочется спать.				
36	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.				

37	Моим друзьям нравятся мои идеи.				
38	Я часто попадаю в неприятные ситуации.				
39	Я веду себя так, как считаю правильным.				
40	Я удачлива.				
41	Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.				
42	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.				
43	Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.				
44	Я нравлюсь себе такой, какой я есть.				
45	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней.				
46	У меня красивые волосы.				
47	На уроках я часто сама вызываюсь отвечать				
48	Я хотела бы быть другой.				
49	Я хорошо сплю по ночам.				
50	Я ненавижу школу.				
51	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.				
52	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах.				
53	Иногда мне не хочется идти в школу.				
54	Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.				
55	Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.				
56	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.				
57	Я несчастлива.				
58	У меня много друзей.				
59	Я веселая.				
60	Я никогда не говорю о том, чего не знаю.				
61	Я хорошо выгляжу.				
62	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.				
63	Я активна, бодрa, деятельна.				
64	Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.				
65	Сверстницы уважают меня.				
66	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.				
67	Моя семья разочаровалась во мне.				
68	У меня приятное лицо.				
69	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.				
70	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.				
71	Я всегда впереди, я могу повести за собой других.				

72	Я никогда никому не грублю.				
73	Я неуклюжая.				
74	Со мной не хотят дружить.				
75	Я забываю то, что учила.				
76	Я хорошо лажу с людьми.				
77	Я легко выхожу из себя.				
78	Я нравлюсь девочкам.				
79	Я люблю читать.				
80	Мне легко учиться хорошо по всем предметам.				
81	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.				
82	У меня хорошая фигура.				
83	Нередко я хвастаюсь.				
84	Я редко испытываю страх.				
85	Я всё время что-нибудь разбиваю или ломаю.				
86	На меня можно положиться.				
87	У меня плохой характер.				
88	Я часто думаю о плохом.				
89	Мне часто хочется плакать.				
90	Я хороший человек.				

## **Содержание занятий**

### **Тренинговое занятие 1. «Будем знакомы»**

Все участники тренинга садятся в круг. После представления ведущего и приветствия участников раздаются бейджи, каждому участнику предлагается подписать бейдж и необязательно, чтобы это было настоящее имя-можно подписать так, как участник желает, чтобы к нему обращались.

#### **Игра «Имя + 3 мои любимые вещи или предмета»**

Участники передают из рук в руки предмет (игрушку, мяч), тот кому его передали должен назвать свое имя и назвать три любимых предмета или вещи.

#### **Игра «Узнай друг друга лучше»**

Участники образуют два круга. Под музыку один круг движется по часовой стрелке, другой против часовой. Когда музыка умолкает, из участников внешнего и внутреннего круга образуются пары, в которых ребята отвечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть заранее заготовлены тренером или могут быть спонтанными и задаваться самими участниками.

#### **Игра «Бегущая табличка»**

Каждый участник получает лист бумаги, но до команды в него смотреть нельзя. На листе изображена табличка, в каждой графе которой написан вопрос. Например: «Кто умеет играть на гитаре? У кого день рождения в январе?» Вам необходимо опросить как можно быстрее всех участников, в качестве ответов записать имена участников. Свое имя вписывать нельзя. Тот, кто первый соберет все правильные ответы, получает приз.

В течение некоторого времени все участники отвечают на вопросы таблички, взаимодействуя друг с другом. Затем подводятся итоги игры, определяется победитель.

<b>Кто вперед? Поторопись, тебя ждут приз!</b>			
У скольких людей в нашей группе имена начинаются на гласную букву?	У кого любимый спортсмен Шумахер?	У кого дома есть собака?	Кто любит ходить на дискотеки?
У кого день рождения в апреле?	Кто не любит маслины?	Кто занимается спортом?	Кто читал Гарри Поттера?
Кто в течение прошлого месяца был в кинотеатре?	У скольких в группе есть родные сестры?	Кто коллекционирует монеты?	Кто умеет кататься на скейте?
Какого цвета туфли у Маши Перовой?	Кто любит много говорить по телефону?	Кто летом ездил на море?	Кто хорошо разбирается в теме

### **Игра «Перестройка»**

Участника предлагается за ограниченное время построиться в линию по росту, по алфавиту (первая буква имени), по размеру ноги и т.п.

#### **Этап принятия правил**

На данном этапе важно показать подросткам важность правил для любой группы и помочь эти правила им принять.

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки: - активность участия в упражнениях; - правило «стоп» - каждый участник может сказать

«стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия. - ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге. Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

### **Игра «Гром-Ураган-Землетрясение»**

Группа делится на тройки.

Инструкция: «В каждой тройке двое берутся за руки и, образуя «домик», а третий становится между ними, это житель дома. По команде ведущего «Гром!» жители домиков пытаются найти себе новые «домики» и пытаются забежать в новые пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». По команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и создают новые. Задача ведущего найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти себе нового жителя или новый «домик», становится ведущим.

### **Игра «Вопрос-ответ»**

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику, называть его по имени и задавать любой интересующий вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и кинув мяч другому, задать свой вопрос».

### **Игра «Слепая геометрия»**

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами выстроится в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

Обсуждение: что помогло справиться с заданием, что мешало. После обсуждения игры можно добавить общие правила тренинга.

### **Упражнение - релаксация «Воздушный шарик»**

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох через нос. Вдыхаем до предела. И когда вам покажется, что это предел – вдыхаем еще чуть-чуть.

Можно представить себе, что вы – воздушный шарик, и вы сами собой надуваетесь. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка. Воздействие можно усилить, воображая себе воздушный шарик желтого, зеленого, голубого или синего цвета.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни.

### **Ритуал прощания**

«Благодарю за...» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

## **Тренинговое занятие 2. «Что я знаю о себе?»**

### **Ритуал приветствия**

Подростки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Как хорошо, что ты пришел! Потому что...» - и объясняет причину своей радости.

### **Разминка**

Участники встают в круг. Бросая друг другу мяч, называют имя того, кому его посылают. Тот, кто получает мяч, принимает любую позу, все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Введение в тему занятия**

### **Притча «Лев, среди овец»**

Однажды большая львица вышла на охоту с новорожденным детенышем. И так случилось, что, преследуя отару овец, мать-львица промахнулась в прыжке, сорвалась с крутого обрыва и разбилась насмерть.

Львенок остался в отаре и вырос среди овец. Прошли годы, малыш превратился во взрослого могучего льва, однако считал себя овцой. Он блеял и боялся других животных, как настоящая овца.

Как-то раз на отару напал другой лев. Как же он был удивлен, когда в пылу погони увидел эту нелепую картину: льва, спасающегося бегством и безумно блеющего от страха. Он догнал робкого льва и спросил: «Что ты тут делаешь? Почему ты так глупо себя ведешь? Почему ты, могучий лев, ведешь себя, как трусливая безмозглая овца? Что на тебя нашло? Тебе должно быть стыдно!»

Робкий лев объяснил, что он овца и родители учили его блеять и спасаться бегством от могучих львов, наводящих страх на все живое.

Хищник подвел робкого льва к реке и показал ему его отражение в воде, чтобы тот увидел, что он лев, а не овца. Тогда-то лев и прозрел: он открыл в себе прежде неведомые ему отвагу, силу и величие.

### **Мини-лекция «Самопознание»**

Попробуем определить, что такое самопознание? Зачем человеку познавать себя? Выслушиваются ответы участников.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности.

Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К

сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их отношение к себе искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

### **Упражнение «5 позитивных и 5 негативных «Я» во мне»**

Необходимо разделить лист бумаги на 2 части. С одной стороны написать «+», с другой стороны «-». С той стороны, где плюс написать 5 своих положительных качеств, которые вам нравятся, помогают в жизни, а с той стороны, где минус - 5 своих отрицательных (негативных) качеств, которые вам не нравятся, мешают.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

### **Упражнение «Дождь в джунглях»**

Участники встают в круг. Ведущий интересуется, знают ли участники какой бывает дождь в джунглях. Затем предлагает его всем вместе послушать, повторяя движения за ведущим.

- В джунглях поднялся ветер (трём ладони)
- Начинает капать дождь (щелчки пальцами)
- Дождь усиливается (поочерёдные хлопки ладонями по груди)
- Начинается настоящий ливень (хлопки по бёдрам)
- А вот и град - настоящая буря (топот ногами)
- Но что это? Буря стихает (хлопки по бёдрам)
- Дождь утихает (хлопки по груди)
- Редкие капли падают на землю (щелчки пальцами)
- Тихий шелест ветра (потирание ладоней между собой)
- Солнце! (руки вверх с раскрытыми ладонями и пальцами)

### **Упражнение «Интересные вопросы»**

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос,

который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать нужно подумать, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

С каким цветком вы можете себя сравнить и почему?

Каким предметом вы можете себя представить и почему?

Каким сказочным героем и почему?

Каким животным, почему?

Каким временем года, почему?

Каким музыкальным инструментом, почему?

Каким литературным героем вы могли бы быть и почему?

С каким природным явлением вас можно сравнить?

С каким литературным жанром вы могли бы себя сравнить?

Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?

Какое качество вам больше всего в себе нравится?

Какое качество в себе вы хотели бы развить?

Какое качество в людях вам больше всего нравится?

Какие у вас увлечения?

Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Обсуждение: трудно ли вам было представить себя в роли разных предметов и явлений, и рассказать о своих качествах? Что нового вы о себе узнали?

### **Упражнение «Герб своего «Я»**

На листах бумаги с помощью фломастеров нужно изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба уже есть. В идеале человек, увидевший этот герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисовать контур герба можно в любой форме, но при этом следует соблюдать одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение: легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб?

Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

### **Упражнение «Аплодисменты»**

Теперь необходимо поприветствовать друг друга аплодисментами.

Сначала первый участник начинает тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

### **«Мостик» в следующую встречу**

К следующему занятию необходимо вспомнить какую-либо трудную ситуацию и то, как удалось с этой ситуацией справиться.

### **Ритуал прощания**

Все встают в круг, протягивают правую руку для общего рукопожатия и говорят: «Мы вместе!»

## **Тренинговое занятие 3. «Надо справляться!»**

### **Ритуал приветствия**

В хаотичном движении подростки стараются собрать как можно больше комплиментов от участников группы: «Скажи мне, чем я хорош?»

Обсуждение чувств.

### **Разминка**

Ведущий предлагает участникам поиграть в вербальную игру: один участник задаёт другому конкретный вопрос (из любой области, можно бытовой), тот отвечает невпопад, то есть будто бы отвечая совсем на другой вопрос. Ведущий приводит примеры:

1. "Не подскажешь, который сейчас час?" - "Спасибо, я уже пообедал"
2. "Есть ли жизнь на Марсе?" - "Мне нравятся мультики"
3. "Сколько будет два плюс девятнадцать?" - "Я ложусь спать в одиннадцать вечера"

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Введение в тему занятия**

#### **Мини-лекция «Понятие жизнестойкости»**

В своей жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями. Трудная жизненная ситуация (далее - ТЖС) – это ситуация, которая вызывает у нас сильные переживания, и каждый из нас справляется с такой ситуацией по-разному.

В зарубежной психологии это называется "coping behavior". Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление.

Зрелый способ преодолеть ТЖС – поведение, направленное на разрешение проблемы. Переложить ответственность за ситуацию на других – регрессивный, более детский способ. Сделать вид, что ничего не происходит – отрицание. Ничего не делать, считать, что любые действия обречены – инерция.

Проблемная ситуация иногда вызывает аффективные реакции: гнев, тревогу, печаль, страх. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше научить человека адаптироваться к требованиям ситуации, и нейтрализовать воздействие трудной жизненной

ситуации. У жизнестойких людей, которые имеют успешный прошлый опыт преодоления ТЖС, эмоционально более устойчивы, имеют достаточное количество ресурсов, копинги направлены на преодоление ситуации, успешное ее разрешение.

В теории жизнестойкости С. Мадди жизнестойкость определяется следующей структурой:

1. Вовлеченность
2. Контроль
3. Принятие риска.

При копинг-стратегиях, которые направлены на преодоление ТЖС, эти три компонента развиты хорошо, что позволяет совладать с ситуацией. Вовлеченность — это активное участие в собственной жизни, уверенность в том, что ее качество зависит, в первую очередь, от самого человека.

Контроль — уверенность в том, что собственной жизнью возможно управлять.

Принятие риска — умение действовать в условиях неопределенности.

Если развивать данные умения, то со временем сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для преодоления ситуации будет меньше, а результат успешнее.

### **Упражнение «Оцени ситуацию»**

Вспомните любую трудную жизненную ситуацию, с которой вы хотите поработать. «Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для вас? Оцените ее по 10-бальной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для вас? Прогнозируема она? Контролируете ли вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т.е. ответить на два вопроса: что я теряю при этом, и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой — все приобретения, их должно быть не менее десяти. Обсуждение

### **Упражнение «Проблема для меня – это...»**

Участники по очереди формулируют понятие проблемной ситуации, далее, ведущий резюмирует сказанное, дает определение, демонстрируемое в презентации.

Ведущий предлагает участникам точку зрения на проблемы в жизни каждого из нас как некоего естественного и неизбежного явления. Формирует представление о том, что проблемная ситуация это не что-то угрожающее, это нормальное положение вещей, и что решение любой проблемной ситуации ведет к личностному росту, развитию, получению нового бесценного опыта решения подобных проблем в перспективе.

Ведущий задает вопрос группе: «Как Вы думаете, вероятнее всего проблема решится, по отношению к которой мы будем предпринимать какие-либо действия или ждать, что проблема решится сама?»

Важно сделать акцент на активной позиции по отношению к проблеме и принятии ответственности за решение на себя. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения.

### **Упражнение «Шаги решения проблемы»**

Работа строится в двух командах. Каждая команда выбирает сложную ситуацию, которая требует решения, ставит и показывает сценку о влиянии проблемной ситуации на жизнь человека. Дальше ведется работа с возможными путями решения проблемы. Делается акцент на важность активной позиции по отношению к проблеме и принятии ответственности за решение на себя.

Затем тренер рассказывает об алгоритме решения проблемных ситуаций. Он строит свой рассказ на примере актуальной для ребят проблемы, важно, чтобы этот пример отличался от проблем, выбранных командами.

#### **Шаг 1. Определение и формулирование проблемы.**

Понять, что проблемы в жизни — это нормальное неизбежное явление. Сформировать уверенность в том, что существуют эффективные способы решения проблем. Посмотреть на проблему не как на нечто угрожающее, а как на нормальную ситуацию, несущую в себе изменения. Определить, в чем

конкретно состоит проблема, чем именно она угрожает, каковы могут быть ее негативные последствия. Поставить реалистичную цель решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

### **Шаг 2. Поиск различных вариантов решения проблемы.**

На этом этапе важно сформулировать как можно больше вариантов решения заданной проблемы.

### **Шаг 3. Принятие решения.**

Цель этого шага — проанализировать имеющиеся возможности разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, те, которые приводят к полному разрешению проблемы и к подозрительным последствиям (кратковременным / долговременным / направленным на себя / направленным на окружающих). Тренер приводит пример выбора варианта решения проблемы на основе анализа предполагаемых последствий.

### **Шаг 4. Выполнение решения и проверка.**

Выполнение решения — изучение последствий решения — оценка эффективности решения.

Тренер предлагает участникам поработать с решениями проблем, выбранных в начале занятия: описать каждый этап работы с проблемой, выбрать вариант решения проблемы, поставить сценку о выходе из сложной ситуации. Затем каждая команда рассказывает о решении проблемы по этапам, показывает сценку.

Тренер благодарит участников за работу и делает вывод, что любую проблему можно решить, если решать ее поэтапно.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

### **«Мостик» в следующую встречу**

К следующему занятию необходимо подумать о том, как мы можем справляться с трудными ситуациями, всегда ли наши действия успешны.

## **Ритуал прощания**

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

## **Тренинговое занятие 4. «Справляюсь, как умею»**

### **Ритуал приветствия**

Подростки говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». Подростки по желанию добавляют: «Знаем, но ты еще и умница!» и пр.

### **Разминка**

Тренер выполняет роль ведущего.

«Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трех. На счет «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счет до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой нельзя. Итак, начали».

Выполняется разминка до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Введение в тему занятия**

#### **Мини-лекция «Копинг-стратегии: как мы преодолеваем трудности»**

Конструктивное и эффективное преодоление стрессовых ситуаций обеспечивается совладающим поведением или копингом (от англ. – cope – преодолевать, справляться). В русском языке наиболее адекватным переводом термина «копинг» является «совладание». Понятие «копинг» означает то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Это понятие

включает в себя эмоциональные, поведенческие, когнитивные стратегии. Совладающее поведение, рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Основные функции совладания – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осознание ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умение вовремя применить их в поведении. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. Копинг-стратегии делятся на три группы: 1) проблемно-фокусированные и эмоционально фокусированные 2) когнитивные, поведенческие и эмоциональные 3) эффективные и неэффективные копинг-стратегии. «Удачное» совладающее поведение повышает адаптивные возможности человека. Оно в достаточной мере реалистичное, гибкое, активное. Существенное различие между защитными психологическими механизмами личности и копинг стратегиями заключается в том, что копинг-поведение используется человеком сознательно, то есть выбирается им в соответствии с ситуацией, а защитные механизмы, как правило, являются неосознаваемыми и при случае их закрепления преобразуются в дезадаптивные. Все виды психологических защит приносят определенную пользу, снижая накопленную напряженность путем изменения первоначальной информации и, как следствие, приводят к изменению поведения. С другой стороны, их излишнее внедрение не позволяет личности осознать истинную, подлинную ситуацию и адекватно взаимодействовать с окружающей средой. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившейся в раннем детстве структуры психологической защиты. При этом ведущая в структуре личности психологическая защита будет влиять как на когнитивную оценку стрессового события, так и на

выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению данного события. Она как бы «задает коридор» для формирования последующего копинг-поведения.

Отличия совладающего поведения от механизмов психологической защиты. Во-первых, механизмы защиты воздействуют на бессознательном уровне, а совладающее поведение строится на сознательном уровне. Во-вторых, психологическая защита используется для снятия эмоционального напряжения, копинг-поведение на восстановление отношений между личностью и окружающим миром. В-третьих, совладающее поведение формируется постепенно, а защитные механизмы незамедлительно. В-четвертых, механизмы психологической защиты искажают объективную ситуацию, а копинг-поведение нет. В совладании принято различать более активный вариант – преодоление и более пассивный – приспособление.

Преодоление – это стратегия активного преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных действий. Действия человека ориентированы на достижение, на успех, на практическое изменение трудной ситуации. Это предполагает усилия, затраты энергии (поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение других людей). Ограничения стратегии преодоления. Внешние ограничения. Данная стратегия эффективна лишь для тех трудных ситуаций, которые возможно разрешить. Внутренние ограничения. Для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личностными особенностями (личностная зрелость, уверенность в себе, способность принимать жизненные трудности как вызов).

Стратегия совладания – приспособление. Направлена на изменение человеком собственных характеристик или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна. Совладающее поведение дифференцируется с точки зрения эффективности совладания. Оценивать эффективность копинга необходимо при его завершении, если стрессовая ситуация для индивида становится незначимой и освобождается энергия для

решения новых задач. Критерий эффективного совладания связывается с психологическим благополучием человека, что выражается в снижении уровня тревожности, раздражительности.

Неконструктивными стратегиями поведения являются: различные способы психологической защиты вплоть до вытеснения проблемы из сознания, импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами, агрессивные реакции.

### **Упражнение «Устаревшие модели поведения»**

Уже давно мы усвоили некие модели поведения, к которым возвращаемся в определенных ситуациях, так как никакого другого варианта у нас нет. Маленький ребенок однажды понял, как поступить, чтобы мать снова взяла его на руки: нужно плакать и жалобным голосом звать ее! Но то, что в определенном возрасте успешно срабатывало и давало результаты, вряд ли поможет позднее. Взрослый человек, погрязший в своих проблемах, только и ждет, чтобы его близкие решили все его проблемы. Однако он выбирает неподходящую модель поведения. Конечно, он больше не плачет, как маленький мальчик, его «крики» выражаются теперь совершенно по-другому. Он не может разработать никаких альтернативных возможностей решения своих проблем и борется за внимание старыми методами, не понимая, что к успеху его могли бы привести другие стратегии. Но обычно так все и происходит: беспомощные, мы возвращаемся к старым моделям поведения. Я предлагаю вам полезное упражнение, которое поможет избавиться от этих моделей. Зачастую, если нашим поведением управляет автоматизм, мы ничего не подвергаем сомнению – так сильны в нас традиционные способы действия или догматы. Но если мы сумеем извне увидеть этот автоматизм, то сможем научиться понимать его. Этим способом можно избавиться от некоторых привычек, которые прилипли к нам. В каких ситуациях мы особенно легко начинаем «заедать» неприятности шоколадом, курить? Как мы реагируем на разнообразные вызовы судьбы? С определенного расстояния мы сможем дать честную и непредвзятую оценку

нашего поведения и понять, хотим ли мы сохранить все, как есть, или лучше что-то изменить. Расширение сознания силой воображения.

Упражняйтесь в развитии «дальнозоркости», которая позволит вам обнаружить болевые точки и травмы. Сядьте удобно и представьте перед собой прекрасный пейзаж. Если это огромная гора – медленно взберитесь наверх. Осмотритесь вокруг, разглядите вдали другие горы, устремленные в небо. Представьте себя рекой, которая может беспрепятственно течь по этой живописной местности. Если вы в своей фантазии подниметесь еще выше, вы увидите и узнаете, что река обладает внутренней мудростью, которая указывает ей самый оптимальный и наилучший путь среди гор. Этот способ оглядывать горы поможет и нам понять, что иногда необходимы некие повороты в судьбе. Именно с высоты можно увидеть, как проложен внизу единственно правильный путь. Вспомните о препятствиях, которые мешали вам и с которыми вы смирились. Попробуйте понять, как вы использовали их впоследствии. В это трудно поверить, но горы, которые вы себе представили, – это ваши проблемы, а движение реки – жизненный путь. Ваше подсознание рисует этот ландшафт таким образом, что он точно соответствует состоянию вашей души. При этом горы не нуждаются ни в каких названиях и знаках, душа сама говорит в этих воображаемых картинах. А воображение указывает, какие имеются проблемы и как вы можете их обойти. Для будущих проблем решения уже ясны. Ваша интуиция указывает на то, как река должна течь в будущем. С помощью этого полезного упражнения вы научитесь видеть трудные ситуации со стороны. Теперь вы понимаете, что более длинный путь часто является более мудрым.

Обсуждение.

### **Упражнение «Сочини сказку»**

Группа разбивается на подгруппы по четыре-пять человек. Ведущий предлагает зачин одной из сказок. Он просит участников представить, что в сказке в метафорической форме отражена проблема. Участники должны, во-первых, выбрать различные проблемы; во-вторых, представить, что это за

человек и в каких жизненных ситуациях актуализировались в указанной проблеме; в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы способ преодоления жизненных трудностей. В течение двадцати минут участники работают в подгруппах, после чего предлагают остальным свою сказку.

Комментарии авторов относительно сути проблемы и образа «героя» лучше выслушивать после знакомства с созданной ими сказкой.

Зачин: к Писателю попала в руки Волшебная Книга. Ее страницы были пусты. Но стоило описать в ней какое-нибудь придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли бы появиться на свет, если о них написать в Книге. Но Книга имела еще одну особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя было исправить — ни одной буквы...

В Волшебной стране жил очень красивый Цветок. Многие восхищались его внешней привлекательностью и чудным ароматом и хотели подружиться с ним. Но сам Цветок был такой нежный и чувствительный, что ему становилось плохо, едва кто-то пытался пообщаться с ним: даже прикосновения насекомых приносили ему боль, а запахи других цветов ему совсем не нравились...

Жил-был в глубокой пещере в центре огромной горы Гном, добывавший золото и драгоценные камни. Возвращался он как-то один с работы, неся в мешке запасы драгоценностей, и вдруг услышал.

Брел странствующий Принц по какой-то дальней стране и зашел в деревню с очень странным названием — Большие Враки. Никак не ожидал он, что...

Жил-был на свете Барабан. Он был веселый и активный и очень любил громкие звуки — грохотал всегда и везде, даже не задумываясь о том, что многим это не нравится. Он громко барабанил за завтраком и во время игр, в сонный час и во время разговоров своих родителей. Даже когда звучала тонкая лирическая музыка, он продолжал стучать свои марши...

В горах жил маленький Источник. Его мама — Подводная Река — хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...

Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других его знакомых, он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила...

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

### **«Мостик» в следующую встречу**

К следующему занятию необходимо подумать о том, какое поведение мы считаем жертвенным, вспомнить примеры из фильмов, литературных произведений и т.п.

### **Ритуал прощания**

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

## **Тренинговое занятие 5. «Не быть жертвой»**

### **Ритуал приветствия**

Подростки по очереди здороваются с участниками группы и хвастаются тем, что они умеют хорошо делать.

### **Разминка**

Все сидят в кругу, тренер берет на себя роль ведущего. Для начала тренер предлагает группе рассчитаться по порядку. «Итак, сейчас мы все — сотрудники секретной службы. Наша задача — передать сигнал по радиации от

одного к другому так, чтобы цепочка не прервалась и сигнал не потерялся. Для передачи начинаем хлопать себя по коленям (тренер задает ритм, сначала медленный). На первый хлопок называем свой номер, на второй — номер того, кому передаем сигнал, например: «Первый — пятому». Пятый подхватывает эстафету: «Пятый — одиннадцатому» и так далее. Служба теряет того из сотрудников, кто замешкался или ошибся. Этот участник выходит из круга. Номера, выбывшие или несуществующие, называть нельзя». Тренер задает темп разминки, постепенно ускоряя его. Упражнение проводится до тех пор, пока участники не станут передавать «сигнал» без ошибок.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Введение в тему занятия**

#### **Мини-лекция «Виктимное поведение. Жертва»**

Подростковый возраст - достаточно сложный период развития человека, который большинству родителей, представляется как трудный и сложный этап взросления.

В этот период могут происходить резкие качественные изменения, которые касаются всех сторон развития. Подростки стремятся к общению со сверстниками, отстаивают свою самостоятельность, независимость, хотят быть автономными. Появляется «чувство взрослости», представление о себе не как о ребенке, но подлинного чувства взрослости еще нет. Подросток пытается понять себя, свои способности, возможности, уникальность и неповторимость, в то же время, ищет сходство с другими людьми. В этот период подростки стремятся к большей свободе, меньше прислушиваются к советам родителей, могут допускать рискованное или агрессивное поведение,

попадать в неприятности, а порой и становиться жертвами противоправных деяний, в том числе преступлений.

Наука виктимология изучает пострадавших от преступлений и иных посягательств: особенности их поведения, причины становления таких проявлений.

Виктимность - это способность лица стать жертвой преступления, ее можно назвать характерным признаком, индивидуальным свойством или качеством конкретного лица, которое делает его более уязвимым в ситуации преступления или иных неблагоприятных обстоятельствах.

Виктимное поведение – это поведение, которое увеличивает риск подростка стать жертвой.

Если подросток отказывается от собственного Я, то становится зависимым и конформным. Пассивно принимая требования и ценности среды, подросток испытывает дискомфорт, униженность, малоценность и становится виктимным.

Виктимного подростка характеризует инфантилизм, неосмотрительность, внушаемость, доверчивость, легковёрность, пассивность, беспомощность, некритичность, тревожность, легкомыслие, застенчивость, ранимость, слабость, неуравновешенность, демонстративное поведение и эгоцентризм, агрессия и конфликтность, заниженная самооценка.

Образ жизни человека, занимающего позицию жертвы, характеризуется отсутствием осознанной ответственности за себя и свое будущее, иждивенческими установками, пассивно-оборонительным стилем поведения. В практической психологии «жертвой» принято называть человека, который отдает ответственность за себя и контроль за своей жизнью другим людям.

Итак, жертва – личность, наделенная совокупностью эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов, имеющих

дефензивный характер и способствующих непродуктивному способу решения проблем во взаимодействии.

«Классификация жертв». В криминалистике выделяют следующие типы жертв:

- универсальный тип «жертвы» характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.

- избирательный тип «жертвы» – это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.

- ситуативный тип «жертвы» – это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.

- случайные «жертвы» – люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

- профессиональный тип жертвы – люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

### **Упражнение «Маска – я тебя знаю»**

Работа в группах с одной из масок жертвы. Участникам необходимо нарисовать маску жертвы, которую выбрали и рассказать о ней: что она чувствует, о чем она думает, что она делает и как ей живется? Что бы ей хотелось изменить и какими способами она может это сделать?

Обсуждение.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Что в упражнении понравилось больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

### **«Мостик» в следующую встречу**

Подросткам предлагается подумать, как связаны между собой позиция жертвы и уверенность в себе.

## **Ритуал прощания**

Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

## **Тренинговое занятие 6. «Самоценность»**

### **Ритуал приветствия**

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

### **Разминка**

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса - любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Вспомнить тему прошлого занятия, рассказать о том, что запомнилось, где смогли применить то, что узнали, с кем обсудили.

### **Введение в тему занятия**

#### **Притча. Жимолость в царском саду**

Царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Сосна сказала, что она умирает, потому что не может давать виноград, подобно виноградной лозе. Лоза умирала, потому что она не могла цвести, словно роза. Лишь одна жимолость цвела как обычно.

Жимолость сказала царю: «Я приняла как само собой разумеющееся то, что, сажая меня, ты хотел, чтобы из семени выросла жимолость. Если бы ты хотел вырастить дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я

решила, что раз я не могу быть ничем иным, а только жимолостью, то постараюсь быть ею как можно лучше».

Как часто мы, завидуя другим, стараемся стать похожими на них, забывая про себя, про свою уникальность. Будьте собой, несите свет и добро в этот мир, пусть в вашем окружении всегда будет тепло и уютно.

### **Мини лекция. «Самоценность и самооценка»**

В психологии самооценка и самоценность являются ключевыми понятиями, связанными с восприятием и оценкой себя. В повседневной жизни эти термины часто используются как синонимы, однако они имеют различные значения и отражают разные аспекты внутреннего самоощущения. Чтобы полноценно понять себя и развивать свою личность, важно различать их.

Самооценка представляет собой субъективное восприятие и оценку своей личности, компетенций, достоинств и недостатков. Это понятие связано с убеждением в собственной ценности, уверенностью и чувством собственного достоинства, но при этом отражает именно сравнительный компонент. То есть: я понимаю, что в этой сфере я лучше, а в этой хуже кого-то. Самооценка формируется в ходе взаимодействия с окружающей средой, личными достижениями и обратной связью, получаемой от других людей. В связи с самооценкой могут возникать яркие эмоции, а также яркие эмоции сами могут влиять на самооценку, но сама по себе она больше относится к сфере умственных представлений о себе. Самооценка может быть стабильной и адекватной (когда человек понимает свои сильные и слабые стороны и соотносит их с реальным положением вещей в той или иной сфере) и нестабильной, прыгающей из «я неудачник» (при ошибках) до «я всемогущий» (при неудачах).

Самоценность, с другой стороны, отражает внутреннее самоотношение, основанное на исключительных и неповторимых качествах личности. Она выражает убеждение в собственной уникальности и значимости, независимо от внешних факторов и мнений окружающих. Здесь уже нет фактора

сравнения. Здесь есть убежденность: «я ценен просто по факту своего рождения. Потому что другого такого же человека на свете нет». Самоценность основана на глубинном понимании себя и отождествлении с собственным существованием, что делает ее более стабильной и неуязвимой к неблагоприятным обстоятельствам. Самоценность формируется в раннем детстве.

### **Упражнение «Внутренняя улыбка»**

Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить её на объединение и оздоровление себя и окружающих. Когда вы «улыбаетесь себе», то тем самым поднимаете свой энергетический уровень и подготавливаете к максимальной отдаче, что помогает вам положительно настроиться по отношению к себе.

«Сядьте прямо на стуле. Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на колени так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и дышите как обычно.

Постепенно расслабьте мышцы лица. Представьте, что вы находитесь в каком-нибудь очень располагающем к релаксации месте - возможно там, где вы чувствовали себя наиболее комфортно.

Теперь представьте, что вы видите своё улыбающееся лицо. Ваши глаза излучают в энергию. Почувствуйте, как улыбка расслабляет и разогревает ваше лицо.

Улыбайтесь сами. А теперь перенесите эту чистую энергию на челюсти и почувствуйте, как напряжение, сковывающее их, тает от тепла вашей улыбки.

Направьте тепло улыбки на шею, и почувствуйте, как любые неприятные ощущения исчезают.

А теперь улыбнитесь вашему сердцу и поблагодарите его за его постоянную и необходимую работу, которую оно совершает для вас каждую секунду.

Согрейте его теплом улыбки, и вы почувствуете, что ему стало намного

легче работать. Пусть энергия вашей улыбки заполнит сердце любовью и радостью.

Теперь улыбнитесь своим лёгким, поблагодарите их за то, что они снабжают сердце кислородом. Когда вы в очередной раз вдохнёте в лёгкие воздух, почувствуйте, как они наполняются добротой и силой.

Теперь улыбнитесь печени и почкам, за то, что они следят за чистотой вашего организма. Вы почувствуете, что избавляетесь от злости и страха, которые испытывали.

Теперь направьте энергию улыбки в желудок и поблагодарите его за работу, которую он делает, переваривая пищу, которую вы едите.

Распространите тепло улыбки на мышцы ног и рук, расслабляя их.

Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется, заполняя вас целиком. Вы полностью расслаблены. А теперь ощутите каждую частичку вашего тела.

Прекрасно. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и посмотрите на меня... Замечательно! Сейчас, если хотите, то можете потянуться перед тем, как мы продолжим.

Проведя это упражнение вместе с группой, вы можете предложить им практиковать его дома с утра или в любое другое время, когда они просто хотят расслабиться или повысить чувство самооценки.

### **Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»**

Выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну

вещь, которая вам нравится в себе, то, чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...»

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

4. Попросите участников вернуться в одну группу. Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.

5. Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повесить там.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Участникам предлагается высказаться о том, что они чувствуют после занятия, что им понравилось или не понравилось, с чем согласны, что было полезно.

### **«Мостик» в следующую встречу**

Подросткам предлагается подумать о том, как связаны между собой самооценка и уверенность в себе.

### **Ритуал прощания**

По кругу каждый говорит соседу справа 3 комплимента.

## **Тренинговое занятие 7. «Самооценка. Уверенное поведение»**

### **Ритуал приветствия**

Ребята хаотично двигаются по залу (комнате). Ищут себе пару или тройку. В течение 2–3 минут находят что-то общее в группе. По сигналу психолога каждая группа рассказывает о себе.

### **Разминка**

Подросток должен изобразить свои особенности на рисунке. Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участникам предлагается вспомнить тему прошлого занятия, то, что запомнилось больше всего, что показалось важным, полезным и т.п.

### **Введение в тему занятия**

#### **Притча «Десять коров»**

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая - красавица, а младшая - не очень.

Один из моряков сказал своему другу:

- Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

- Да, ты прав, старшая дочь вождя - красавица, умница. Ты сделал правильный выбор - женись.

- Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

- Ты что, с ума сошёл? Она же такая... не очень.

- Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.

Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.

- Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!

- Это хороший выбор. Моя старшая дочь - красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

- Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

- Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

- Я хочу жениться именно на ней.

- Хорошо, но, как честный человек, я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

- Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты.

Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

- Как живёшь?

- Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

- Вот, познакомься. Это моя жена.

- Как? Ты что, женился ещё раз?

- Нет, это всё та же женщина.

- Но как это произошло, что она так изменилась?

- А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женщине и спрашивает:

- Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

- Просто однажды я поняла, что стою десяти коров.

### **Беседа «Самооценка и уверенность в себе»**

Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!». Или, наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

- Так что же такое самооценка?

На рабочем листе оцените себя по 10-бальной шкале, сложите полученные баллы.

- Что влияет на нашу самооценку?

- Что такое уверенность в себе?

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Как можно определить уверенного человека?

Уверенный человек всегда:

Смотрит другим в глаза, даже когда предъявляет человеку претензии и отводит глаза в сторону, когда выслушивают возражения.

Не подходит слишком близко к партнёру, не напирает на него, но и не прячется в стороне, не отгораживается от него стулом, партой, сумочкой или чем-то другим.

Жестикулирует в меру и, как говорится, в тему высказывания.

Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным. Интонация ровная, речь связная, чёткая, логически согласованная.

Умеет выслушать партнёра до конца, не перебивая.

Чувствует себя спокойно, уверенно, не волнуется, не робеет, не агрессивен.

Открыто говорит о своих правах, желаниях, намерениях, действиях, но не капризничает, не стонет и не ноет.

Выражает свои требования от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.

Говорит кратко и чётко, не разглагольствует, но и не тараторит.

Умеет аргументировать своё мнение, требование, желание, действие однозначно и без витиеватости.

Встаньте в круг и телом покажите, насколько процентов вы в себе уверены (по результатам вашей самооценки)?

Удобно ли вам стоять? а так ходить? Что хочется сделать?

Встаньте уверенно, улыбнитесь и уверенно назовите свое имя.

### **Упражнение «Моя уникальность»**

Ведущий передает сидящим по разным сторонам участникам фломастеры. Один налево, другой - направо. Подросток слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Другой, получивший второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два фломастера, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение.

### **Упражнение «Воображение успеха»**

Релаксация. Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание - ровное и спокойное, с каждым выдохом уходит напряжение и тело расслабляется.

Представьте себе, что вы присутствуете на церемонии награждения. Оглянитесь вокруг, какие люди вас окружают, как они одеты, что вручают победителям, как оформлен зал. Представьте, за что вручаются награды... как люди выходят на сцену. И вот объявляют, что первое место занял..... и вы слышите свое имя! Какие чувства у вас возникли? Представьте, что вы легко и уверенно поднимаетесь по ступеням на сцену и получаете долгожданную награду! Рассмотрите ее, за что вам ее вручили? Вам предоставили возможность для ответного слова, что вы скажете?.. Почувствуйте себя победителем! Запомните это чувство и сохраняйте в себе!

Зафиксируйте на листах - чувство победы, награду (что вручили и за какое достижение).

### **Групповая работа «10 заповедей неудачника»**

Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки. Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. «Неудачники» притягивают к себе проблемы.

Ваша задача сейчас поработать в парах и изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека.

(каждая группа получает по 5 установок).

Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

Выбери одно из двух - или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

Изо всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос "Кто виноват?" и никогда "Что делать?".

Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Избегай любви к себе!

### **Упражнение «Афоризмы»**

На доске и стенах развешаны афоризмы про счастье и успех. Задача участников - выбрать и записать на свой лист тот, который его больше мотивирует на успех.

«Единственное искусство быть счастливым - сознавать, что счастье твое в твоих руках» (Ж.-Ж. Руссо).

«Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным» (Сенека). «Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки» (Т. Рузвельт).

«И после плохого урожая нужно сеять» (Сенека).

«Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле). «Один видит в луже только грязь, а другой - звезды, все зависит от того, что у человека внутри» (Неизвестный автор).

«Для того, чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть» (Э. Хаббарт).

«Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха» (Д.Карнеги).

«Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог» (Ч.Диккенс).

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Подростки рассказывают какие чувства испытывали, что нового узнали о себе, о группе? Чему научились, как это пригодиться в будущем? Что было важным? Что нужно развивать на будущее?

### **«Мостик» в следующую встречу**

Участникам предлагается подумать о том, за что в своей жизни несет ответственность каждый человек.

### **Ритуал прощания**

По кругу каждый говорит каждому что-то приятное.

## **Тренинговое занятие 8. «Беру ответственность на себя»**

### **Ритуал приветствия**

Встать в круг, всем по очереди приветствовать друг друга, но при этом смотреть в глаза, двигаясь навстречу.

### **Разминка**

Задача одного из участников - любым способом войти или выйти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Подросткам предлагается вспомнить тему прошлого занятия, что запомнилось, было полезно, над чем следует работать, что развивать.

### **Мини лекция «Ответственность»**

Одна из наиболее важных составляющих в личностном развитии человека это принятие ответственности за свои поступки. Это означает осознанное стремление к результатам, которые необходимы, и отказ от поведения жертвы или того, кто ждет, что придет кто-то, чтобы принести избавление от жизненных проблем. Ключи к ответственности – для раскрытия своего полного потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни: осознанность. У человека есть выбор – быть или наблюдателем, или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как: над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае, вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений – и вы ответственны за результат.

Решения и поступки. Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора – как будто кто-то или что-то заставляют нас вести себя тем или иным способом. Но другие люди, как правило, не заставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаете, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

Исполнение желаний. Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств это представление, что кто-то придет, чтобы “спасти” вас — решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознает, что никто не придет, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.

Убеждения и ценности. Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому и пытаются понять их точку зрения.

Установка приоритетов. То, как мы тратим время и энергию, находится или в гармонии с нашими ценностями или с ними не согласуется. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.

Выбор окружения. Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите свое время. Действия в ответ на чувства и эмоции. Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более вдумчиво, менее импульсивно, и с лучшими результатами.

Счастье. Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждете событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не: «Кто-то должен что-то сделать!», но «Что могу сделать я?».

Изучение ответственности. Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса

несколько раз в день: какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать? Вместо высказываний: «я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?» Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?».

Самостоятельно принимать решение — значит, принять необходимость того или иного действия и осознавать ответственность за результат совершения этого действия. Люди, живущие в ситуации манипулирования, становятся совершенно не способными к принятию самостоятельных решений и не могут справиться с ситуацией выбора. Человек теряет свою индивидуальность.

### **Упражнение «Слепой и поводырь».**

Упражнение позволяет подростку почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Выбирается два человека, один из которых «слепой», другой «поводырь». «Слепому» завязывают глаза так, чтобы он ничего не видел. «Поводырь» должен вести слепого по помещению так, чтобы ему было комфортно, он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения, учащиеся меняются местами».

После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или, когда тебя вели?

### **Упражнение «Марионетка»**

Подростку предлагают почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника - марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте “Куклы” побывал каждый участник.

Обсуждение: - Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»? - Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно? - Хотелось ли что-то сделать самому?

### **Упражнение «Попробую – сделаю»**

Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую». Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями о своих переживаниях, возникших в ходе выполнения задания.

### **Упражнение «Забота»**

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: включил (-а) ли я себя в этот список?

Обсуждение.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что было полезно? Что важно для работы над собой?

### **«Мостик» в следующую встречу**

Порассуждать о том, что такое позитивное мышление и как оно влияет на деятельность человека.

### **Ритуал прощания**

Сидя в кругу, без слов, мимикой и жестами каждый участник должен изобразить свое настроение.

## **Тренинговое занятие 9. ««Планирую, управляю»»**

### **Ритуал приветствия**

Участники встают в круг берутся за руки и одновременно говорят: «Мы молодцы!»

### **Разминка**

Участники сидят в кругу. Тренер в центре круга и говорит: «Ветер дул, дул и сдул тех, у кого ... черные шнурки». При этих словах те участники, у которых действительно черные шнурки, должны встать и поменяться местами с кем-то из тех, кого тоже «сдул ветер». Задача каждого, в том числе и ведущего, - найти себе место. Тот, кто места не нашел, становится ведущим. Новый ведущий объявляет, кого на этот раз «стул ветер» (у кого короткие стрижки, кто пил утром кофе, кто любит мороженное и т.д.).

### **Рефлексия прошлого занятия**

Подростки вспоминают тему прошлого занятия, что было интересно, о чем думали, что понравилось, что обсуждали с другими.

### **Введение в тему занятия**

#### **Притча «Банка жизни»**

Профессор философии принес как-то на одну из своих лекций большую пятилитровую банку. Он показал ее студентам, после чего поставил на стол и начал заполнять камнями. Каждый камень был достаточно большим, но таким, что мог пройти через горлышко банки.

Когда все камни оказались внутри, и свободного места больше не осталось, профессор спросил студентов: «Полна ли банка?»

Студенты ответили: «Да, конечно, она полна!»

Тогда профессор достал жестяную баночку с горошком и, открыв ее, начал аккуратно пересыпать его в большую банку с камнями. Время от времени он ее встряхивал, чтобы горошек заполнил все свободное пространство между камнями.

Закончив, профессор снова спросил своих студентов: «Полна ли теперь банка?»

И студенты еще раз ему ответили: «Да, банка полна.»

Теперь профессор вытащил коробку с песком и принялся засыпать его в свою банку. Маленькие песчинки без труда проходили между большими камнями и мелким горошком и постепенно заполняли все свободное место, которое между ними оставалось. Наконец, песок закрыл собой все щели и пустоты до самого верха.

И профессор еще раз спросил аудиторию: «Полна ли на этот раз его банка?»

И студенты сказали: «Да, сейчас она совершенно точно полна!»

И тут профессор достал из-под своего стола кружку с водой и стал переливать ее в банку. Вода просачивалась сквозь песок и утекла в него вся, до последней капли. В руках преподавателя осталась лишь пустая кружка.

Студенты смеялись.

На это их профессор сказал:

- Я хочу, чтобы вы все сейчас поняли: банка — это не просто сосуд, это ваша жизнь. А ее содержимое — это то, чем вы ее заполняете. Камни, которые я сейчас сюда сложил - самые важные ценности в вашей жизни. Это все то, что делает ее полной и придает ей смысл, что поддерживает вас, даже если вы потеряете все остальное, не такое важное и ценное. Камни — это семья и ваши дети, здоровье, друзья.

Горошек — это те вещи, которые имеют значение лично для вас. Ваша работа, дом, машина или дача, деньги или престиж в жизни...

А песок — это все остальные мелочи, которые могут быть для вас приятными и интересными.

Так поймите теперь: если заполнить банку сначала песком, то в ней совсем не будет места, куда можно было бы положить камни и горошек. Также и в жизни - если вы впустую будете тратить все свои силы на мелочи и пустяки, пусть и приятные, у вас не останется достаточно сил и энергии для других занятий. В вашей жизни не будет места для более важных вещей. Поэтому уделяйте свое внимание и время тому, что действительно делает вас счастливыми: играйте со своими детьми, будьте заботливы и нежны к своим возлюбленным, оставляйте время для встреч с друзьями, занимайтесь также тем, что поддерживает и укрепляет ваше здоровье и душу.

У вас всегда останется еще время, чтобы вы могли зарабатывать деньги и убираться в доме, мыть посуду и чинить свою машину, делать то, что вам не очень хочется, но от чего зависит ваш статус и положение среди знакомых.

Запомните, что главное — это камни, занимайтесь прежде всего ими, это самые важные вещи в вашей жизни. Найдите и то, что цените вы лично и отведите время для этих дел тоже. А все остальное - всего лишь песок.

Студенты внимательно слушали и были задумчивы, размышляя над словами своего преподавателя.

И тут одна девушка подняла руку и спросила профессора: «А почему же он ничего не говорит о воде? Какое она имеет значение?»

Он улыбнулся и ответил:

- Я рад, что вы догадались спросить меня об этом. Я налил в банку воду для того, чтобы показать вам, что как бы вы не были заняты и какой бы насыщенной и полной не была ваша жизнь, в ней всегда будет место для праздного проведения времени и обычного безделья.

Обсуждение

## **Упражнения «Карта моих целей»**

Участникам раздают копии рисунка «Карта моих целей» и объясняют, что она поможет составить план достижения целей. Затем разбивают участников на пары и просят обсудить, что бы они хотели получить в результате изменения своего поведения. Каждый записывает это вверху рисунка рядом со словом «цель». После этого собирают группу и спрашивают каждого, какую цель он себе выбрал. Когда участники рассказывают об этом, помогают им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Затем просят нанести эти остановки на карту целей и обсудить способы, которыми они будут отмечать своё продвижение к финишу.

### **Упражнение «Ладонь»**

Для задания понадобятся листы, ручки и цветные карандаши. Участники рисуют на листе свою руку (достаточно обвести собственную ладонь). Затем в центре руки («на ладони») пишут цель (можно мечту, желание). После этого на каждом «пальце» пишут, что необходимо для достижения этой цели. В последнюю очередь на каждом «пальце» пишут, кто может помочь достигнуть этой цели. После завершения задания проводят обсуждение.

### **Мини-лекция «Характеристики и цели в технологии SMART»**

Умение планировать свое время-одно из важнейших умений преуспевающего человека. «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него не один ветер не будет попутным» - гласит известное изречение Сенеки.

На что уходит мое время? Как все успевать? Как стать более эффективным: затрачивать меньше усилий, а делать больше? Почему иногда мои усилия не приводят к желаемому результату? Как ставить реально достижимые цели? Бывает, что человек растрчивает жизнь на

незначительные для него дела. Постоянно куда-то бежит, но при этом ничего не успевает. Все дела переделать невозможно, поэтому важно осознать наиболее важные для себя дела и научиться эффективно распределять время. Одним из показателей значимости чего-либо для человека является появление у него чувства удовлетворения, радости.

Для постановки целей и задач можно воспользоваться технологией SMART.

SMART –это аббревиатура, образованная первыми буквами английских слов (обозначающих характеристики, которым должна соответствовать цель)

Specific –конкретная, точная. Цель должна быть максимально конкретной и ясной. Необходимо достичь однозначного понимания того, что нужно получить в результате достижения цели, то есть нужно максимально точно описать словами конечный результат, указав все значимые аспекты и характеристики.

Measurable –измеримая. Цель должна иметь измеримый результат, причем должна быть возможность измерить не только конечный, но и промежуточный результат.

Achievable –достижимая. Цель должна быть достижимой. Необходимо адекватно оценить ситуацию и понять достижима ли цель в принципе; какие для ее достижения необходимы внешние и внутренние ресурсы; располагаете ли вы этими ресурсами.

Relevant – уместная, относящаяся к делу. Цель должна быть значимой для вас, не противоречить значимым ценностям. Необходимо понять, для чего вам нужна эта цель, что вам дает ее достижение; соответствует ли цель другим значимым для вас ценностям, целям и приоритетам; уместна ли цель в текущей ситуации.

Time-bounded/time-bound –имеющая конкретный срок/ограниченная во времени. Для цели должен быть указан точный срок или период ее достижения.

### **Упражнение «От желания к цели»**

1. Запишите свое значимое желание, актуальное в настоящее время.
2. Переформулируйте свое желание в цель, используя технологию SMART.
3. Укажите конечный результат, который вы хотите получить. Опишите максимально подробно все значимые для вас параметры конечного результата.
4. Укажите показатели достижения цели.
5. Оцените, достижима ли ваша цель: сможете ли вы получить желаемый результат со всеми указанными вами параметрами? Если цель недостижима, то переформулируйте ее, скорректировав важные для вас параметры. Подумайте и запишите, какие действия вам необходимо предпринять, какие внутренние и внешние ресурсы задействовать, чтобы достичь желаемого результата.
6. Запишите, каковы ваши истинные потребности и желания, зачем вам нужна эта цель. Представьте, что изменится в вашей жизни после достижения цели. Оцените значимость целей для вас (ее соответствие важным для вас ценностям, целям более высокого порядка и т.п.).
7. Укажите конкретные временные сроки, в которые вы планируете достичь цели.
8. Запишите итоговый вариант цели, включив в нее все описанные в пункте 2 значимые характеристики цели.
9. Выполните первый шаг по достижению цели в ближайшие 24 часа.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Подумать и рассказать, что понравилось или не понравилось, что было полезно, что будут использовать, что нового и интересного узнали.

### **«Мостик» в следующую встречу**

Подумать о том, что такое позитивное мышление и как оно влияет на нашу жизнь.

### **Ритуал прощания**

Подростки двигаются хаотично по комнате (залу), при этом стараются сказать как можно большему количеству участников «Ты мой друг» и пожать руку. Кто соберет больше рукопожатий, тот и выиграл.

Обсудить чувства. Тот, кто собрал меньше всего рукопожатий, получает их от всех еще раз.

### **Тренинговое занятие 10. «Мыслим позитивно»**

#### **Ритуал приветствия**

Участники улыбаются друг другу и говорят какие-то позитивные пожелания (все будет хорошо, все сбудется, ты достигнешь целей и т.п.)

#### **Разминка**

В течение одной минуты подростки по очереди говорят о себе только хорошее. Если кто-то затрудняется, остальные помогают. Обсуждение чувств, затруднений.

#### **Рефлексия прошлого занятия**

Обсуждается тема прошлого занятия, что запомнилось больше всего, о чем рассказали другим людям, что использовали на практике, о чем рассуждали, что посчитали важным.

### **Мини - лекция «Позитивное мышление»**

Актуальность В современное время стресс, тревога, боязнь неудачи очень часто сопровождают жизнь подростков. Нередко наличие данных симптомов сопровождается наличием депрессии. Иногда кажется, что замкнутый круг проблем и нескончаемая депрессия будут преследовать подростков постоянно. К сожалению, в современном мире у взрослых происходит также. Стоит посмотреть вокруг и мы увидим усталых, невеселых, порой и озлобленных людей. Они ведут неинтересную жизнь: ссорятся между собой, имеют массу семейных проблем, а также проблемы на работе. Основной причиной является – жизненный настрой. Если он не положительный, то и жизнь будет казаться сплошной черной полосой.

Негативно влияют на подростков установки родителей «ты должен быть отличником», «ты ничего не умеешь», «ты ничего не добьешься в жизни». Еще хуже, когда подросткам ставят в пример другого, более успешного ребенка. Все это влияет на будущее. Эти отрицательные установки обычно проявляются в более старшем возрасте. Но можно изменить ситуацию в лучшую сторону. Для этого и существует позитивное мышление. Позитивное мышление влечет за собой позитивную жизнь. Это предполагает, в свою очередь, умение совершенствоваться.

Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичностью. «Все хорошо» — это безответственное мышление, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть. Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

### **Просмотр мультфильма «Баран и кролень»**

Обсуждение мультфильма: 1. Что произошло с героем бараном в начале мультфильма? (трудная ситуация, с ним перестали дружить, обстригли сделали смешным) 2. Как помог ему совет кроленя? (баран стал позитивнее смотреть на свою проблему, принял новую свою внешность и начал действовать).

Позитивного мышления добиться не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо позитивное мышление с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно. Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря

на обстоятельства. Это вопрос выбора. При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровится, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по - разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность. И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на замечание в свой адрес? И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой позитивного мышления, - это просто станет Вашим образом жизни.

### **Упражнение «Мои достоинства и недостатки»**

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? Плюсы или минусы?

### **Упражнение «Калоши счастья»**

У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам

различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста». Ожидаемый результат: Участники игры надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

- Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).

- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).

- По дороге в колледж порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).

- Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить). - Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

- Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

- Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать)

### **Упражнение «Мусорное ведро»**

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью

можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, “сломать” или выбросить.

### **Упражнение «Дружеский привет»**

Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладошке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная. Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете?

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что было полезно? Что важно для работы над собой?

### **«Мостик» в следующую встречу**

Подумать, как позитивное мышление может влиять на общение с другими людьми.

### **Ритуал прощания**

Подростки садятся в круг. Каждый по очереди встает, подходит к любому присутствующему и говорит ему: «Все будет хорошо. Верь!»

## **Тренинговое занятие 11. «Навыки коммуникации, поведение в ситуации конфликта»**

### **Ритуал приветствия**

Подростки садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом справа: «Здравствуй, я рад тебя видеть».

### **Разминка**

Тренер просит участников стать в круг в центре помещения, а сам отходит в сторону. «Хотя мы не так давно начали наш тренинг, предлагаю вам

прогуляться. Представьте, что мы с вами вышли на улицу».

Участники должны перемещаться друг за другом по кругу. Далее тренер задает условия, а участники должны идти, соблюдая новые условия.

«Вдруг пошел сильный дождь, ваша одежда начинает промокать, вы торопитесь домой. Вы забежали под дерево, а под ним много сосновых шишек, по которым очень неудобно ходить, очень. Дождь закончился, вышло солнце, асфальт накаляется, он все горячее и горячее. Вам осталось десять метров до дома. Вы идете домой. Уже поздняя ночь. Ничего не видно. Вы заблудились и т. д. и т. п.»

При проведении этого упражнения необходимо выдерживать паузу для того, чтобы все участники успевали сменить походку, почувствовать «погоду» словом, перестроиться.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Притча: «Небольшая разница»**

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

— Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты переживёшь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён? — спрашивали они.

На что последовал ответ:

— Мы оба одинаково истолковали сон. Но всё зависит от того, не что сказать, а как сказать.

### **Мини-лекция «Как мы общаемся»**

Как правило, конструктивное общение затрудняют барьеры общения -препятствия, которые мешают взаимодействию и взаимопониманию. Барьеры могут быть внутренними и внешними.

Внешние: языковые, культурные, возрастные, социальные, профессиональные.

Внутренние: отсутствие навыков саморегуляции и конструктивного общения, деструктивные составляющие Я -концепции, которые приводят к внутренней и внешней агрессии (сверхценности, неконструктивный вид субъективного управления, неадекватная самооценка и низкая самооценнность).

Барьеры, связанные со сверхзначимыми ценностями человека. Человек имеет ценности, которые помогают ему настроиться на доброжелательное общение: взаимопонимание, сотрудничество, взаимопомощь и т.п. Но поставив их на «пьедестал», он ждет от других соответствующего поведения, разочаровывается и проявляет агрессию. При агрессии общение становится затруднительным или невозможным. Имея сверхценности человек становится категоричным, он не может понять и принять людей с другими приоритетными ценностями.

Неконструктивный вид субъективного управления также является барьером.

Человек, обвиняющий себя вместо того, чтобы услышать и понять собеседника, сосредоточивается на своих негативных мыслях и переживаниях, ведет себя как жертва, провоцирует агрессию со стороны других людей.

Человек, обвиняющий других, часто начинает общение с агрессии и в ответ тоже получает агрессию.

Человек, снимающий с себя ответственность, проявляет в общении пассивность, ждет, что другой начнет выстраивать коммуникацию, устраним недопонимание и разрешит конфликты, возникающие в ходе общения.

Для того, чтобы общение было эффективным, необходимо развивать установку «брать ответственность на себя», так как с такой установкой человек осознанно вступает в контакт и управляет процессом общения.

Барьеры общения, связанные с низкой самооценностью и неадекватной самооценкой. Так как самооценнность и самооценка тесно связаны, то и барьеры общения, связанные с ними, проявляются сходным образом.

Человек с низкой самооценностью и неадекватной самооценкой самоутверждается через общение.

Человек с безусловно низкой самооценностью, с завышенной самооценкой ощущает свое превосходство над другими, ищет подтверждения, что он лучше собеседника по определенным параметрам. По отношению к тому, кто не обладает значимыми для него параметрами, он может проявлять высокомерие, допускать агрессивные высказывания, демонстративно игнорировать как самого собеседника, та и его высказывания. Он привлекает к себе внимание, акцентируя ущербность других людей.

Человек с безусловной низкой самооценностью, с заниженной самооценкой ощущает свою неполноценность. Он пытается доказать себе и другим, что он чего-то стоит, старается соответствовать ожиданиям других или своим представлениям об их ожиданиях. Для него характерен страх что -нибудь сделать не так, ошибиться, упасть в глазах собеседника, быть отвергнутым и т.п. Чтобы снизить уровень ожиданий других и собственную планку по отношению к себе, он акцентирует внимание на своей ущербности. В поведении это может проявляться или в стремлении угодить партнеру по общению, соответствовать его ожиданиям, или в провокационных действиях, вызывающих жалость или гнев собеседника.

Для снятия барьеров в общении, связанных с низкой самооценностью, человеку необходимо перестать сравнивать себя с другими, постараться вести себя так, как будто он уже обладает безусловной высокой самооценностью человека.

Для того, чтобы эффективно общаться, человеку необходимо осознавать свои внутренние барьеры, стараться их устранить при помощи саморегуляции, уметь настраиваться на конструктивное и доброжелательное взаимодействие с партнером по общению и быть готовым к тому, что общение – это живой непредсказуемый процесс, в котором всегда есть место неожиданным событиям и возможность для импровизации.

Успешная коммуникация включает в себя ряд умений:

- слушать и слышать другого человека;
- задавать вопросы;
- точно и понятно доносить свои мысли собеседнику;
- формулировать понимающие Я-высказывания;
- нейтрализовать агрессию собеседника;
- конструктивно разрешать конфликты.

Важнейшим элементом общения является слушание. Известная пословица гласит: «Хороший собеседник – хороший слушатель».

Слушание – это процесс поддержания контакта с собеседником, заключающийся в восприятии, осмыслении и понимании высказываний, эмоций и чувств собеседника, а также в отражении собеседнику своего понимания.

Пассивное слушание - это вид слушания, заключающийся в формальном поддержании контакта с собеседником посредством невербальных и речевых приемов: кивки головой, контакт глаз, повторение последних фраз говорящего, формально подтверждающие фразы.

Эмпатическое (сопереживающее) слушание - это вид слушания, заключающийся в активном поддержании контакта с собеседником

посредством выражения ему сопереживания и поддержки в ходе постоянного отражения (уточнения) его эмоций и чувств.

Приемы эмпатического слушания: сопереживающие и поддерживающие фразы, «эхо» эмоций и чувств собеседника, уточняющие вопросы.

Активное слушание - это вид слушания, заключающийся в активном поддержании контакта с собеседником посредством постоянного отражения и уточнения получаемой от него информации; демонстрация партнеру по общению того, что он услышан и понят.

Приемы активного слушания:

«Пересказ» («перепhrаз») - выражение слушателем собственными словами мыслей и идей, о которых говорил собеседник, в том числе в виде уточняющих вопросов, например: «Правильно ли я понимаю, что ...?»

Уточняющие вопросы, которые позволяют понять мысли собеседника в ситуации недопонимания.

«Эхо» сообщаемой собеседником информации- дословный повтор последних слов собеседника.

Развитие мысли - попытка «подхватить» мысль и продолжить ее.

«Проигрывание назад» - резюмирование основных положений, затронутых в разговоре с тем, чтобы акцентировать внимание собеседника на важных моментах, основной теме разговора.

### **Упражнение «Эмпатическое слушание»**

Упражнение выполняется в парах.

1. Попросите партнера по общению вспомнить ситуацию из его жизни, в которой он испытал сильные эмоции. Выслушайте собеседника и запишите его фразы о том, что с ним произошло и какие у него были по этому поводу переживания.

2. Опишите свои слова и невербальные реакции, которые вы продемонстрировали собеседнику во время его сообщения.

3. Проанализируйте свои слова и реакции. Относятся ли они к эмпатическому слушанию? Если да, то укажите какие приемы вы использовали.

4. При отсутствии в вашей обратной связи собеседнику показателей эмпатического слушания, скорректируйте свои фразы таким образом, чтобы они содержали приемы эмпатического слушания.

### **Упражнение «Активное слушание»**

Упражнение выполняется в парах.

1. Попросите партнера по общению сообщить вам какую-либо важную для вас информацию. Выслушайте собеседника и запишите его фразы.

2. Выслушайте собеседника и запишите свои слова, которые произносите во время его сообщения.

3. Проанализируйте свои слова и реакции. Относятся ли они к активному слушанию? Если да, то укажите, какие приемы активного слушания вы использовали.

4. Если вы не использовали приемы активного слушания, то скорректируйте свои слова таким образом, чтобы в них эти приемы были отражены.

### **Упражнение «Правда или ложь»**

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Что в упражнении понравилось больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

### **«Мостик» в следующую встречу**

Участникам предлагается подумать о наиболее частых причинах конфликтов среди подростков.

### **Ритуал прощания**

Подростки сидят в круге, каждый по очереди говорит, что интересного он узнал о соседе справа, и при этом прощается так, как считает нужным, — хлопает по плечу, гладит по голове, просто говорит «пока»..

## **Тренинговое занятие 12. «Поведение в конфликтной ситуации»**

### **Ритуал приветствия**

по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

### **Разминка**

Тренер просит добровольца выйти из помещения (если динамика группы низкая, можно самому выбрать человека с артистическими способностями).

Тренер инструктирует добровольца: «Вы должны изобразить кенгуру так, чтобы все догадались, но звуки произносить нельзя». Остальным участникам тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас зайдет человек и будет вам показывать кенгуру. Ваша задача в течение пяти минут называть любых животных, но только не кенгуру».

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодилось.

### **Притча «О гвоздях»**

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

### **Мини-лекция «Ситуация конфликта»**

Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Конфликты могут быть использованы в качестве учебного материала, если в последующем сделать анализ конфликтной ситуации.

Стадии протекания конфликта:

1. Стадия - скрытый конфликт, т.е. положение дел накануне конфликта.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный
3. Стадия конфликтных действий
4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта

В конфликте есть:

- конфликтные стороны;
- зона разногласий;
- представление сторон о ситуации;
- мотивы конфликтующих сторон;
- конфликтные действия.

Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации:

1. Конкуренция
2. Сотрудничество
3. Компромисс
4. Уклонение
5. Приспособление

Причины возникновения конфликта:

1. Стремление к превосходству (снисходительное отношение, хвастовство, категоричность, навязывание своих советов).
2. Проявление агрессии.
3. Проявление эгоизма.

Предупреждение конфликта – это деятельность, направленная на недопущение его возникновения и разрушительного влияния на какую-либо сферу человеческих отношений. Предупреждение конфликта предполагает его прогнозирование. Прогноз - это представление о будущем конфликте с определенной вероятностью указания его места и времени возникновения.

Управление конфликтами – это целенаправленное воздействие по устранению (минимизация) причин, породивших конфликт, или на коррекцию поведения участников конфликта.

Методы управления конфликтами:

1. Метод «выхода чувств».

2. Метод «положительного отношения к личности».
3. Метод «расширение духовного горизонта спорящих».
4. Метод «принудительного слушания оппонента».
5. Метод «обмен позиций».

### **Упражнение «Да - нет»**

Два участника разыгрывают ситуацию «Дежурство по столовой» используя слова Да, Нет. Один из них должен доказать, что он дежурил в столовой, другой, что он не дежурил.

- Я дежурил вчера.
- Нет.
- Дежурил.
- Нет.
- Да.
- Нет и т.д.

Обсуждение: конфликт ли это? Почему?

### **Упражнение «Ассоциация и конфликт»**

Участники рассаживаются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?» Закончите фразу: - если конфликт – это мебель, то какая? - если конфликт – это посуда, то какая? - если конфликт – это одежда, то какая?

Обсуждение: трудно ли было находить нужную ассоциацию?

### **Упражнение «Достойный ответ»**

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди)

произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Фразы:

Ты слишком высокого мнения о себе.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь.

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего.

У тебя такой страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем - либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

Обсуждение. Легко ли было выполнять задание? Принимали ли вы близко к сердцу нелестное замечание о себе?

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Что понравилось или не понравилось сегодня на занятии? Что было полезным? Что было сложным? О чем вы расскажете другим?

### **«Мостик» в следующую встречу**

Подумайте, можем ли мы управлять своим внутренним состоянием?  
Какие отрицательные эмоции мы чаще всего испытываем?

### **Ритуал прощания**

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

## **Тренинговое занятие 13. «Психологическая саморегуляция»**

### **Ритуал приветствия**

Подростки становятся в круг. Каждый представляет себя, называя свое имя и качество, которым он гордится, либо что-то изображает, чтобы всех удивить.

### **Разминка**

Один участник выходит за дверь. Все остальные выбирают какой-либо цвет. Когда участник возвращается, он должен угадать, какой цвет загадан. Для этого он может попросить любого участника изобразить цвет. Но показывать нужно скорее свое ощущение цвета, а не предметы, имеющие подобную окраску. Если участнику не удастся угадать цвет с первой попытки, он просит следующего игрока изобразить тот же самый цвет.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Участники вспоминают чем они занимались на прошлом занятии, что понравилось, для чего они это делали, с кем обсуждали и где это пригодились.

## **Введение в тему занятия**

### **Притча: «Гнев»**

Ученик спросил у Мастера:

— Как мне справиться с моим неуправляемым, гневливым характером?

— Покажи мне свой гнев, — усмехнулся Учитель.

— Сейчас его нет, — ответил ученик.

— Хорошо, принеси мне его, когда он появится.

— Вряд ли у меня получится, — вздохнул ученик. — Гнев всегда возникает внезапно, и я растеряю его, пока приду к тебе.

— В таком случае, — заключил Учитель, — гнев не может быть частью тебя.

Иначе ты мог бы показать его в любой момент. Ведь ты не родился со скверным характером — значит, он пришел к тебе извне. Когда почувствуешь гнев, включи осознание. Ты тут же почувствуешь, как уходит внутреннее напряжение. Телу потребуется еще некоторое время, чтобы остыть, но центр уже спокоен. Ты уже не един с гневом.

Обсуждение.

### **Мини-лекция «Важность навыка саморегуляции»**

«Любая проблемная ситуация сопряжена с негативными переживаниями и напряжением, которые зачастую мешают спокойному анализу проблем и препятствуют нахождению оптимального способа их разрешения. Прежде чем приступать к поиску выхода из трудной ситуации, очень важно «притушить» эмоции, снизить уровень нервно-психического напряжения. Сейчас разработано большое количество методов изменения эмоционального состояния человека, и каждый человек должен владеть хотя бы несколькими способами саморегуляции, чтобы в трудную минуту помочь себе и другим справиться с критическим состоянием. Сейчас мы с вами познакомимся с несколькими способами изменения своего состояния, которые вы сможете использовать в своей повседневной жизни. А какие способы снятия напряжения знаете вы?».

После того как участники поделились своими знаниями о том, как снять напряжение, и обсудили эти способы вместе с ведущим группа переходит к практическому освоению способов саморегуляции.

### **Прогрессивная мышечная релаксация (методика Джейкобсона)**

В этой методике большое значение имеет способность ведущего владеть своим голосом, варьировать темп и силу речи. На протяжении всей релаксации участники следуют инструкциям ведущего, постепенно расслабляя разные группы мышц. (Многоточия в тексте означают словесную паузу 5-10 секунд)

«Сядьте, пожалуйста, поудобнее, глаза могут быть открытыми или закрытыми. Сейчас мы с вами будем учиться расслабляться... это упражнение помогает за короткое время отдохнуть и восстановить силы, так необходимые нам для решения жизненных задач... все это время вы будете сосредоточены только на своих ощущениях, стараясь следовать за моими инструкциями... сейчас сделайте глубокий вдох и медленный выдох.....выпрямите и как можно сильнее сожмите в кулак правую руку... сильно-сильно... а теперь очень медленно расслабьте ее...

...теперь кисть правой руки расслаблена, вы сгибаете правую руку в локте и прижимаете ее к плечу как можно сильнее... и медленно расслабляете...

...теперь вы поднимаете вверх и напрягаете правое плечо... остальная часть руки расслаблена, только плечо напряжено... медленно опускаем... глубокий вдох... медленный выдох...

...сейчас выпрямите и как можно сильнее сожмите в кулак левую руку... сильно-сильно... а теперь очень медленно расслабьте ее...

...теперь кисть левой руки расслаблена, вы сгибаете левую руку в локте и прижимаете ее к плечу как можно сильнее... и медленно расслабляете...

...теперь вы поднимаете вверх и напрягаете левое плечо... остальная часть руки расслаблена, только плечо напряжено... медленно опускаем...

...сейчас поднимите и напрягите как можно сильнее оба плеча, только плечи напряжены... медленно опускаем... глубокий вдох... и медленный выдох...

...теперь сильно прижмите к груди подбородок, так чтобы напряглись мышцы шеи... медленно отпускайте, расслабляя шею...

...теперь наклоните голову вправо, как можно сильнее притяните ее к плечу... медленно расслабляем...

...а теперь наклоните голову влево, как можно сильнее притяните ее к плечу... медленно расслабляем...

...теперь назад тяните голову... как можно сильнее...медленно возвращайте голову в исходное положение...

...закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание... медленный выдох...

...а теперь представьте, что вас ударили в живот, и втяните живот в себя как можно сильнее... медленно расслабьте...

...а сейчас, наоборот, раздуйте живот... сильно-сильно... медленно расслабляем...

...глубокий вдох... медленный выдох...

...а сейчас переведите свое внимание на правую ногу... сильно напрягите все мышцы правой ноги, чтобы она выпрямилась и поднялась... медленно опустите...

...теперь еще раз напрягите правую ногу, при этом тяните носок правой ноги на себя, как можно более сильно... медленно расслабляйте...

...а сейчас сильно напрягите все мышцы левой ноги, чтобы она выпрямилась и поднялась... медленно опустите...

...теперь еще раз напрягите левую ногу, при этом тяните носок левой ноги на себя, как можно более сильно... медленно расслабляйте...

...сейчас глаза закрыты, сильно растяните ваши губы в напряженной улыбке... задержите на мгновение и затем расслабьте...

...теперь сморщите и напрягите ваш нос... медленно расслабьте...

...поднимаем брови вверх, тянем как можно выше... медленно опускаем...

...теперь нахмурьтесь, сдвинув брови к переносице... медленно расслабьте лицо...

...закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на несколько секунд задержите дыхание... медленный выдох...

...сейчас «пройдитесь» своим внутренним взором по каждому участку тела... если вы обнаружите где-то сохранившееся напряжение, попробуйте его немного усилить и расслабить снова...

...сейчас я начну считать до пяти, и на счет пять вы откроете глаза и будете чувствовать себя бодрыми и отдохнувшими...

раз... вы чувствуете свои руки... ваши руки становятся легкими и сильными... по ним идет теплая энергия...

два... почувствуйте, как эта энергия через плечи идет в спину... спина наполняется силой и светом...

три... энергия идет в ноги, через бедра, колени до стоп... затем поднимается обратно, ноги наполняются силой... дальше эта сила наполняет живот... грудь...

четыре... через шею светлая, легкая энергия идет в голову, голова ясная и светлая... энергия поднимается до макушки и окатывает вас целиком светлой и свежей волной, смывая остатки усталости и расслабления... голова ясная и светлая...

пять... вы открываете глаза и чувствуете себя бодрыми и отдохнувшими... открываем глаза!»

### **Визуализация «Мое заветное место»**

Это экспресс-метод, позволяющий быстро переключиться и снять напряжение.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза... сосредоточьте ваше внимание на своем дыхании... наблюдайте за тем, как воздух входит внутрь прохладным, а выходит со-гретым теплом вашего тела... просто дышите...

А теперь представьте, что вы вдруг оказались в каком-то безопасном для вас месте... там, где вы уже были когда-то и где вы чувствовали себя легко и свободно... оглянитесь вокруг: какие предметы вас окружают... может быть, это другие люди или животные... какие вокруг краски... какая температура воздуха... послушайте звуки... ощутите запахи... может быть, прочувствуйте вкусовые ощущения... это ваше место... этот уголок — часть вашей души, и вы всегда можете там оказаться с помощью воображения... и делать там то, что вам хочется делать... отдыхать и набираться сил, впитывая светлую энергию... побудьте там еще немного... а теперь в последний раз вдохните этот воздух, позвольте себе наполниться светлой силой вашего заветного места, попрощайтесь с ним и возвращайтесь назад, в круг, открывайте глаза...

Кто готов поделиться тем, где он побывал и что увидел?»

### **Левитация рук**

Инструкция: «Встаньте прямо, руки опущены вниз, спина прямая ... Представьте, что вас подвесили за макушку, так что ноги твердо стоят на полу, а руки свободно свисают вдоль туловища...

А теперь сосредоточьте все свое внимание на своих руках... вы можете рыть глаза или глаза могут оставаться открытыми, делайте так вам удобно... итак, все ваше внимание направлено на ваши собственные руки... почувствуйте их... а теперь представьте себе, что ваши руки начинают подниматься через стороны вверх, будто крылья представляйте и наблюдайте за тем, что происходит, не препятствуя этому процессу... просто следите за тем, что происходит, не мешая этому... вам это может показаться необычным, но здесь нет ника-кого чуда, просто мышцы реагируют на ваш образ и начинают действовать... и этим процессом управляете вы сами... вы можете остановить его в любой момент и продолжить по своему желанию...

А теперь остановитесь и расскажите, что вы почувствовали?»

Это упражнение может вызывать разные ощущения: у кого-то руки «взлетят» вверх на самом деле, кто-то почувствует, что они стали легкими и

поднимаются, но на самом деле руки остались неподвижными, кто-то не сможет смириться с тем, что руки движутся «сами по себе», и будет сдерживать их, а кто-то так и не сможет сосредоточиться — автор метода говорит о том, что для полного успеха важна тренировка. И все же состояние подавляющего большинства участников при первой же попытке меняется, они «сбрасывают» напряжение и становятся более сосредоточенными.

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Обсуждение ощущений, которые появились во время релаксационных упражнений. Что понравилось или не понравилось? В каких ситуациях следует использовать данные упражнения?

### **«Мостик в следующую встречу»**

Подросткам предлагается поразмышлять о том, как физические упражнения могут влиять на эмоциональное состояние человека, какие эмоции испытывает человек при занятии спортом.

### **Ритуал прощания**

Подростки встают в круг, закрывают глаза и произносят три раза «внутреннее умиротворение».

## **Тренинговое занятие 14. «Влияние ЗОЖ на психологическое состояние человека»**

### **Ритуал приветствия**

Подросткам необходимо построиться по росту в одну шеренгу и трижды крикнуть: «физкультпривет»!

### **Разминка**

«Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание — построиться по росту». Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения. «Следующее условие — построиться по цвету

волос, от светлого к темному (процедура повторяется)». Далее тренер может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

### **Рефлексия прошлого занятия**

Подросткам предлагается вспомнить, о чем было прошлое занятия, где они смогли применить полученные знания, с кем обсудили.

### **Мини-лекция «Важность занятия спортом»**

Универсальной техникой нормализации мышечного тонуса является занятие спортом. Спорт эффективен как для снятия напряжения, так и для активации мышечного тонуса. Он также помогает регулировать и эмоциональное состояние человека. Д. Серван-Шрейбер в своей книге «Антистресс» описывает ряд экспериментов, доказывающих позитивное влияние физической нагрузки на психоэмоциональное состояние человека.

Одной из особенностей систематических физических занятий является то, что они позволяют человеку хотя бы временно остановить непрерывный поток мрачных мыслей. Очень редко негатив продолжает занимать наши мысли во время упражнений, а если это и происходит, то достаточно направить свое внимание, например, на дыхание или на ощущения в ногах, или следить за тем, чтобы спина была прямой, - и тогда провоцирующие мысли исчезнут сами собой.

Большинство бегунов рассказывают, что через 15-20 минут пробежки они достигают состояния, в котором мысли становятся позитивными и даже творческими. Бегущий человек менее сосредоточен на себе и входит в определенный ритм, которому подчиняется. Это состояние обычно называют «эйфорией бегуна», но достигают его только те, кто настойчиво занимается в течение нескольких недель.

Совсем необязательно делать много. Самое главное, чтобы упражнения были регулярными. Согласно различным исследованиям, минимальное время занятий, которое требуется нам для достижения ощутимого результата, - 20 минут три раза в неделю. В данном случае важно именно время, а не

дистанция или интенсивность нагрузки. Достаточно поддерживать усилие на уровне, когда еще можно разговаривать, но уже нельзя петь.

Благодаря физической нагрузке происходит выработка в мозге эндорфина -гормона удовольствия. При искусственной стимуляции выработка данного гормона тоже осуществляется, но в этом случае возникает привыкание рецепторов мозга к стимулятору. В результате, чтобы получить тот же эффект, приходится каждый раз увеличивать дозу. К тому же, поскольку рецепторы становятся все менее чувствительными, человек перестает ощущать удовольствие от маленьких повседневных радостей.

Совершенно обратное происходит при выработке эндорфинов в результате физической нагрузки. Чем больше таким образом стимулируется естественный механизм удовольствия, тем чувствительнее он становится. И люди, регулярно занимающиеся спортом, получают больше удовольствия от мелких радостей жизни, будь то общение с членами семьи, с друзьями или домашним питомцем, вкусный ужин, чтение книг, улыбка прохожего на лице... А ведь удовольствие - это не что иное, как противоположность депрессии, которая прежде всего определяется отсутствием удовольствия, а уж потом наличием грусти.

Обсуждение.

### **Упражнение «Росток»**

Выполните упражнение и понаблюдайте за своими ощущениями.

1. Представьте себе, что вы - семечко, которое сидит в земле и ждет, когда придет весна (сядьте на корточки, обхватите руками колени, максимально опустите голову и прижмите ее к ногам).

2. Вот и наступила весна. Из семечки начинает появляться росток. Росток начинает медленно расти вверх, постепенно расправляясь, становясь все выше и выше (вы медленно начинаете распрямляться и подниматься вверх).

3. У ростка листишки-ладошки тянутся к солнцу и греются его лучами (вы поднимаете руки вверх и тянетесь к солнцу). Побудьте в этом состоянии некоторое время.

### **Упражнение «Пути здорового образа жизни»**

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

### **Упражнение «Верю-не верю»**

Ответьте на вопросы.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?  
(нет)
- 6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день.  
(да)
- 7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

### **Рефлексия прошедшего занятия**

Подростки обсуждают что им понравилось или не понравилось, что нового они узнали, где можно применить полученные знания.

### **«Мостик в следующую встречу»**

Подросткам предлагается подумать о том, что полезного они узнали на тренинге в целом, как в своей жизни смогли применить полученные знания, с кем обсуждали, что понравилось и что не понравилось, что запомнилось больше всего.

## **Ритуал прощания**

Просто сказать: «До скорой встречи!»

## **Тренинговое занятие 15. «Заключительное занятие. Рефлексия»**

### **Ритуал приветствия**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

### **Разминка**

Участники делятся на несколько групп так, чтобы в каждой было по три-четыре человека. Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т. д. Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются. В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

### **Упражнение «Древо знаний»**

Перед группой ставится флипчарт с изображением ствола дерева с множеством веток. Задача участников – помочь ему покрыться листвой. Для этого им нужно вспомнить полученные на тренинге идеи, выводы, инструменты, записать их на клейких стикерах – «листочках», и приклеить на «дерево». Полная крона означает, что участники тренинга усвоили много знаний.

### **Упражнение «Факт или вымысел»**

Участники объединяются в 2 команды. Задача каждой – сформировать перечень фактов и вымыслов, основанных на пройденном материале. После

участники обмениваются готовыми списками утверждений, и пытаются определить, какие из них – правдивые, а какие – ложные.

### **Упражнение «Действуй!»**

Участникам предлагают ненадолго задуматься о том, что они получили от занятий, и будут делать после окончания обучения. А после выдают по листу бумаги – его нужно разделить на 3 столбца с надписями «Шесть месяцев», «Три месяца» и «Завтра», и заполнить их. Затем участники по очереди должны зачитать одну важнейшую вещь с каждого столбца.

### **Упражнение «Прими дар»**

В красивую вазу выложить сладости (печенье, конфеты и т.п.). Каждому участнику предлагается взять немного сладостей и, со словами «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...» подойти к одному из товарищей, заканчивая предложение в зависимости от сложившихся в процессе обучения отношений («За понимание, помощь и пр.»). Так символично завершаются отношения в тренинге. Здесь можно провести групповое чаепитие.

### **Ритуал прощания**

Все участники встают в круг, берут друг друга за руки, закрывают глаза и мысленно желают каждому всего наилучшего.