

## Методическая разработка «Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости»

**Цель:** посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей.

Актуальность темы «Жизнестойкость» определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Жизнестойкость личности становится очень важной в периоды социальных перемен, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально для подрастающего поколения. Жизнестойкость может выступать ресурсом для подростков, находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом.

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

**Целевая аудитория:** учащиеся 7-8 классов.

**Тип группы:** учащиеся одного класса.

Тренинг проводится в течение 1 астрономического часа

**Оборудование:** мультимедийная установка (звук, видео), ноутбук, аудиозаписи, бумага формат А4, цветные карандаши.

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование самосознания подростка.

**Задачи:**

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**1. Приветствие.** Представление цели и задач тренинга, организационные вопросы.

**Упражнение: «Правила тренинга»** Инструкция: групповой процесс подчинен определенным психологическим законам и правилам. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои

особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Вот некоторые из них:

- Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
- Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
- Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
- «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Вы можете предложить свои правила или дополнить имеющиеся.

## II. Основная часть

Жизнестойкость – это понятие, которое объединяет два известных всем слова – «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас!

### 1. Упражнение: «3 слова о себе»

Инструкция: Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается

### 2. Презентация «Жизнестойкость»

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее остаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

*Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде.*

Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и комплексными усилиями, как приобретается спортивный навык или профессиональное мастерство.

*Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.*

**В интеллектуальном плане** жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий. **В эмоциональном плане** жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи. **В повседневном поведении** человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность, а при необходимости проявляет муже-

ство. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды **решите перейти к освоению жизнестойкости на практике**, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:

- общефизическая (спортивная) подготовка;
- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Итак, подведем краткий итог: **развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.**

**4. Упражнение: «Карта сказочной страны»** Индивидуальная работа. Материалы: лист белой бумаги А4 / А3, цветные карандаши, ноутбук, аудиозаписи.

**Инструкция:**

- Сегодня нам предстоит отправиться в **путешествие в собственный внутренний мир** – в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, **в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха.** Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»?
- Вот сейчас нам как раз и предстоит **подготовиться к подобному путешествию.** Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте **о контуре, который определяет границы страны.** Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур. Разум здесь не поможет, только сердце и рука.
- Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, **необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром.** Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту.
- Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки и болота, моря и озера, леса и пустыни.
- Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того **чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения!** Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.
- Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами:

мыслями,	чувствами,	желаниями,	состояниями:
<i>поляны раздумий,</i>	<i>болота непонимания,</i>	<i>озеро надежды</i>	
<i>леса желаний,</i>	<i>пики достижений</i>	<i>вершина успеха</i>	
<i>пещеры страхов,</i>	<i>горы препятствий</i>	<i>возвышенности</i>	<i>достижений</i>
<i>моря любви,</i>	<i>долина разочарований</i>	<i>жжений</i>	
<i>реки мудрости,</i>	<i>пустыня поиска</i>		
- Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? **Изучают карту и прокладывают маршрут**

**своего путешествия.** В первую очередь, они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь?

- Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем **«флажок цели»**.
- Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем **«флажок входа»**.
- Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно **проложить маршрут до цели**.
- Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.
- Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем **«флажок выхода»**. Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. **Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода»**.
- Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но, говорят, если **подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы, совершишь его**.
- А теперь представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.
- А теперь взгляните на весь свой маршрут и **отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас**.
- Спасибо!

##### 5. Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»

Инструкция: Внимательно послушайте притчу.

«Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета».

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей.

Но мудрый китаец попросил его: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!»

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришь, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой.

Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения.

Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты будешь притягивать хорошее в свою жизнь, иногда рискуя всего лишь быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот.

Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

**Вопрос для обсуждения: «Расскажите о том, какие мысли и чувства она вызвала у вас».**

**ВЫВОДЫ:** Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:

1. Вовлеченность - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях.
2. Контроль - убеждение в возможности влиять на события, или, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней.
3. Принятие риска - уверенность в способности противостоять риску.

Каждый человек может развить жизнестойкость. Необходимо развитие навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивный анализ трудных ситуаций жизни;
- расширение кругозора, внутренней культуры;
- «проигрывание» ситуаций стресса;
- развитие коммуникативных навыков: просьбы; умение сказать «нет»;
- адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику;
- навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение;
- уверенность в себе;
- волевые усилия.

## **6. Упражнения, способствующие улучшению эмоционального состояния**

### ***Упражнение «Стаканчик»***

*Цель:* моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

*Смысл упражнения*

Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

*Обсуждение*

1. Что вы почувствовали? Какое сейчас у вас состояние?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

*Вывод.* То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

**7. Мозговой штурм.** Теперь давайте подумаем, как можно снять такое напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)

8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу, например: помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

**Рекомендации психолога.** Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

**Упражнение «Крик».** Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

*Смысл упражнения.* В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

*Обсуждение.* 1. Как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения? 2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем-то?

*Вывод.* Когда человек кричит, он, таким образом, снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но, в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

**Упражнение «Старая газета».** Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

*Смысл упражнения.* Вместе с бумагой уходит накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

*Обсуждение.* 1. Какие эмоции сопровождали ваши действия? 2. Получили ли вы какое-то облегчение?

**Упражнение «Ладони».** Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

*Смысл упражнения.* Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

*Обсуждение.* 1. Что ощущается в данный момент в вашем теле? 2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

**Упражнение «Сцепленные ладони».** Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

*Смысл упражнения.* Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

**Упражнение «Выкинь».** Упражнение желательно выполнять стоя. Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за спину, собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы стало легче». После выполнения можно поделиться впечатлениями.

*Смысл упражнения:* учимся избавляться от отрицательных эмоций.

**«Дыхательные техники».**

**Успокаивающее дыхание**

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите так несколько минут.

**Расслабляющее дыхание**

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

### ***Толчковое дыхание***

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злость, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

### ***Огненное дыхание***

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

### ***Связывающее дыхание***

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

### **Использованная литература:**

1. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии /СПб.: ООО Речь, - 2000.
2. Методическое пособие/Тренинг по формированию жизнестойкости; Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017.
3. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые
4. методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
5. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.