



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**«ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У
ПОДРОСТКОВ ИЗ ЗОНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ИНЫХ
ТЕРРИТОРИЙ ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ»**

*Подготовлено специалистами Федерального координационного центра по
обеспечению психологической службы в системе образования
Российской Федерации*

Москва 2024 г.

Программа подготовлена авторским коллективом сотрудников Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Авторы-составители:

Лагунова А.С. психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ.

Макеева Н.Ю. к.психол.н., ведущий аналитик экспертично-аналитического отдела Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ.

Новгородцева И.В. к.п.н., заведующий сектором экстренного реагирования и психологического консультирования Отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования в Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ.

Файзуллина К.А. начальник экспертично-аналитического отдела Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	4
Актуальность программы	5
Цель, задачи программы	8
Научно-методологическое обоснование программы	8
Нормативное и правовое обоснование программы	9
Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента в рамках реализации программы	9
Измеряемые конструкты	12
Описание структуры программы актуализации жизнестойкости подростков	13
Формы и методы программы	13
Ресурсное обеспечение программы	14
Ожидаемые результаты программы	14
Тематический план программы	16
Содержание программы	21
Список использованной литературы	68
Приложение	74

АННОТАЦИЯ

к программе формирования жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности

Представленная программа формирования жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности (далее – Программа) разработана в ответ на социальный вызов, представляющий угрозу для психологического благополучия подростков, ввиду отсутствия у них опыта совладания с трудностями, связанными с последствиями боевых действий.

Формирование жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности будет осуществлено через развитие ее детерминант: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии.

Структуру Программы образуют четыре блока: диагностический (диагностика жизнестойкости и ее детерминант); установочный (мотивирование подростков на работу по актуализации жизнестойкости); основной (развитие системы социальных установок личности, способности к саморегуляции, копинг-стратегий); оценочный (оценка результатов программы). Содержание занятий построено с учетом таких психологических механизмов, как самопознание, саморефлексия, а также с использованием организационных форм и методов работы: тренинг, упражнение, кейс-метод, беседа, дискуссия и др.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В настоящее время некоторые регионы нашей страны «...являются приграничными по отношению к зонам проведения специальной военной операции. Жители таких регионов, в том числе несовершеннолетние, становятся непосредственными свидетелями боевых действий, сталкиваясь с регулярным передвижением военной техники, звуками взрывов и работы систем противовоздушной обороны, негативным информационным потоком и попытками дестабилизации обстановки в обществе. Несовершеннолетние, живущие в районах, пострадавших от боевых действий, сталкиваются с широким спектром факторов травматизации: угроза для жизни и здоровья, постоянная тревога и страх за благополучие своих семей и друзей, потери, регулярное столкновение с подробностями трагических событий. Длительное нахождение в условиях воздействия описанных негативных факторов может приводить к нарушениям в поведенческой, когнитивной и эмоционально-волевой сферах личности несовершеннолетних» [34].

Подростковый возраст наиболее уязвим, так как характеризуется интенсивными личностными и физиологическими преобразованиями. В этот период происходит «коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, одновременно возникают новообразования личности, которые переводят ее на новый уровень развития» [27].

Развитию стресса у подростков могут способствовать другие факторы социального риска, связанные с конфликтными взаимоотношениями в семье, асоциальным окружением подростка, его вовлеченностью в деструктивную деятельность и т.д. Э. Эриксон отмечает, что человеку в подростковом возрасте свойственна зависимость от внешних обстоятельств, мыслей и идей других людей, своих идеалов и кумиров [42]. Навыки преодоления трудных жизненных ситуаций, освоенные в подростковом возрасте, ложатся в основу ведущего типа отношения к проблемам взрослом возрасте.

В зарубежной науке изучение жизнестойкости ведется более века, однако новый виток в понимании сущности феномена связан с исследованием S. Muddy и его коллег (S. Kahn, S. Kobeisa, K. Kurington и др.), которым экспериментальным путем удалось установить, что люди в стрессовых ситуациях по-разному проявляют физическую и психологическую устойчивость («hardiness») к деструктивному воздействию различных угроз [9]. Даные особенности послужили определению структуры жизнестойкости, которую образуют вовлеченность (предрасположенность субъекта к взаимодействию с людьми, проявление активного интереса к окружающему миру); контроль (вера в возможность влиять на события своей жизни); вызов (принятие риска, уверенность в том, что изменения создают возможности для личностного роста, а не угрожает безопасности). В дальнейшем, фокус научного внимания сместился на изучение связей жизнестойкости с моделями поведения, возрастными особенностями; характером воздействия психотравмирующих ситуаций в семье, симптомами тяжелой болезни; ресурсами совладания со стрессом и т.д.

В отечественной науке усиливается интерес к жизнестойкости, в качестве ведущих характеристик которых рассматриваются [30]:

- система социальных установок личности (Н.М. Волобуева, О.И. Ефимова, О.В. Кожевникова, Н.С. Краснопольская, М.В. Логинова, Т.В. Наливайко и др.);
- способность к саморегуляции (Л.А. Александрова, Ю.Б. Григорьева, Я.А. Долженко, Е.Ю. Коржова, Р.М. Рахимова, И.В. Ярощук и др.);
- копинг-стратегии совладающего поведения (О.А. Березкина, С.А. Богомаз, Н.В. Калинина, С.В. Книжникова, Д.А. Леонтьев, О.Е. Митрофанова, Е.В. Никитина, М.А. Однцова, Е.И. Рассказова и др.) и др.

Анализ сущности феномена жизнестойкость в отечественных и зарубежных исследованиях позволил сформулировать его понимание в рамках настоящей программы. Жизнестойкость – это динамическое качество личности, способствующее совладанию со стрессогенными ситуациями с

помощью детерминант: системы социальных установок личности, ее способности к саморегуляции, копинг-стратегий.

Стрессогенная ситуация – это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников – субъектов данной ситуации [10].

Подростки, находящиеся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий, являются одной из наиболее уязвимых групп детей, так как находятся в условиях влияния угроз для их безопасности и психологического благополучия. «Дети и подростки в условиях войны испытывают многочисленные травматические воздействия как от прямого воздействия событий, связанных с войной, так и от косвенного – через их последствия. Переживания, которые дети испытывают в подобных ситуациях, противоречат их базовой потребности в росте и развитии, в безопасной и предсказуемой среде. Пребывание ребенка в условиях войны или столкновение с ее последствиями включает не только немедленную реакцию на стресс...» [24].

Ввиду того, что развитие подростков сопровождается наличием субъективных и объективных стрессогенных ситуаций, необходима реализация психолого-педагогических мер, обеспечивающих актуализацию внутренних ресурсов подростков, обеспечивающих проявление жизнестойкости в стрессогенных ситуациях.

Целевая группа программы в соответствии с методическими рекомендациями «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» [26]: Уязвимые категории детей: 3.1. Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 15-17 лет из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности.

Сфера применения (сфера трудностей): социальное развитие и морально-ценностная сфера.

Цель: формирование жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности с помощью развития ее детерминант.

Задачи:

1. Выявить уровень жизнестойкости и ее детерминант на констатирующем этапе исследования.
2. Создать доверительную атмосферу в группе обучающихся.
3. Развить детерминанты жизнестойкости: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии.
4. Способствовать проведению подростками самоанализа достигнутых результатов по актуализации жизнестойкости и ее детерминант.

Научно-методологическое обоснование программы. Настоящая программа построена согласно современным представлениям отечественных ученых о сущности жизнестойкости, анализ которых позволил выявить детерминанты жизнестойкости: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии. Приведенные детерминанты не противоречат научной концепции С. Мадди и его коллег, которыми определена структура жизнестойкости: вовлеченность (предрасположенность субъекта к взаимодействию с людьми, проявление активного интереса к окружающему миру); контроль (вера в возможность влиять на события своей жизни); вызов (принятие риска, уверенность в том, что изменения создают возможности для личностного роста, а не угрожает безопасности).

Разработка содержания программы и ее реализация осуществляется в соответствии с методологическими подходами и принципами.

Методологические подходы:

- системно-структурный, позволяющий выявить уровневое строение феномена жизнестойкости, иерархичность его компонентов, развитие которого обусловлено социальной средой;
- деятельностный, обеспечивающий активную включенность обучающихся в процесс самопознания, самоанализа, актуализации

жизнестойкости;

- аксиологический, в соответствии с которым актуализация жизнестойкости осуществляется с опорой на российские гражданские и духовно-нравственные ценности.

Принципы:

- принцип индивидуализации, предусматривающий выявление и учет индивидуальных особенностей обучающихся, их социального опыта в процессе реализации программы;
- принцип субъектной активности, предполагающий развитие субъектной позиции обучающихся, которая способствует осознанному участию в самосовершенствовании в процессе актуализации жизнестойкости;
- принцип мотивационного обеспечения деятельности обеспечивает реализацию работы с мотивационной сферой подростков (формирование мотивов подростков по актуализации детерминант жизнестойкости);
- принцип гуманизации, предполагающий уважение прав и свобод обучающихся, создание благоприятных условий для реализации личностного потенциала;
- принцип возрастной сообразности, требующий учета в процессе актуализации жизнестойкости закономерностей развития личности в онтогенезе.

Развитие жизнестойкости у подростков необходимо осуществлять посредством оптимизации воздействия на когнитивную сферу, эмоциональную сферу и поведенческую сферу с целью расширения представлений о жизнестойкости, ее значимости в жизни человека, развития отношения к жизнестойкости как лично значимому качеству, формирования опыта проявления жизнестойкости в моделируемых трудных жизненных ситуациях.

Нормативное и правовое основание Программы: Программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии национальной

безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Министром просвещения Российской Федерации С.С. Кравцовым 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн) и др.

Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента в рамках реализации Программы. Формирующий этап эксперимента в рамках настоящей Программы включает в себя групповую тренинговую работу, направленную на формирование сплоченности, мотивации актуализации жизнестойкости, развитие системы социальных установок, способности к саморегуляции, адаптивных копинг-стратегий.

Ключевые направления формирования жизнестойкости подростков в настоящей Программе строятся на основе психологических механизмов, отвечающих за формирование личностного качества [32]: изучение индивидуальных особенностей (приведенное направление реализуется с помощью включения подростков в процесс самодиагностики жизнестойкости и ее детерминант, что обеспечивает включение механизма самопринятия своих ресурсов и потребностей); формирование представления о жизнестойкости (обеспечивает активизацию механизма самопрогнозирования, благодаря которому подростки формируют образ Я в будущем, наделенного жизнестойкостью), отработка умений и навыков проявления жизнестойкости (предусматривается формирование умений и навыков жизнестойкости в тренинговых упражнениях и ролевых играх, а

также их применению в зависимости от ситуации взаимодействия). Приведенное направление позволяет запустить механизм идентификации себя с образом человека, жизнестойко совладающим с моделируемыми жизненными трудностями.

4. Самоанализ результатов формирования жизнестойкости. Данное направление обеспечивает реализацию психологического механизма рефлексии с помощью самоанализа достигнутых результатов участия в Программе (самооценка результатов своего поведения и деятельности, выявление успешных и неуспешных для достижения цели поведенческих реакций и действий и др.).

Реализация доказательного подхода в рамках Программы.

Ж.Х. Яворская [12] рассматривала социально-психологический тренинг как метод гармонизации психологического состояния, формирования коммуникативных умений, повышения коммуникативной компетентности несовершеннолетних и молодых людей. Т.В. Савинова [и др.] рассматривали эффективность психологического тренинга в процессе формирования саморегуляции обучающихся [28]. По результатам исследования данных авторов в экспериментальной группе наблюдался рост числа участников с высоким уровнем саморегуляции по сравнению с констатирующим этапом эксперимента. Ю.В. Макаровым установлено, что психологический тренинг, направленный на сплочение группы позволял регулировать процесс формирования групповой сплоченности [13]. Поповой С.Р., Красниковой Т.В. обоснована актуальность тренинговой работы по формированию адаптивных копинг-стратегий у подростков, у которых сформированы неадаптивные стили копинг-стратегий [23].

Условием, обеспечивающим реализацию доказательного подхода настоящей программы, является создание рандомизированных групп, их предварительное и последующее тестирование. В основу процедуры рандомизации групп обучающихся положен многофакторный подход, реализация которого осуществляется с помощью создания экспериментальной

и контрольной групп обучающихся, в целом являющимися однородными по количеству участников, возрасту, соотношению численности мальчиков и девочек. Анализ данных первичной и итоговой диагностики различных конструктов позволит с большей долей вероятности доказать или опровергнуть эффективность настоящей программы.

Обучающиеся, вошедшие в экспериментальную группу, будут включены в реализацию Программы, обучающиеся контрольной группы продолжат взаимодействие с педагогом-психологом образовательной организации согласно утвержденному годовому плану работы по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса. Анализ данных результатов мониторинга различных конструктов позволит доказать вероятную эффективность Программы в актуализации жизнестойкости, развития ее детерминант: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии у обучающихся экспериментальной группы.

Подтверждением доказательной эффективности программы может выступать статистический анализ, который будет выполнен с помощью методов сравнительного и дисперсионного анализа (критерий Манна-Уитни).

Измеряемые конструкты, на актуализацию которых направлена Программа:

- жизнестойкость (Краткая версия теста жизнестойкость, авторы-разработчики Осин Е.Н., Рассказова Е.И.) [19];
- социальные установки личности (социально-психологические установки личности, автор-разработчик Потемкина О.Ф.) [25];
- способность к саморегуляции (Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой) [15];
- копинг-стратегии (индикатор копинг-стратегий (Дж. Амирхан, в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский) [31].

Описание структуры программы актуализации жизнестойкости подростков

Программа содержит следующие этапы:

1. Диагностический этап, включающий комплексную диагностику жизнестойкости и ее детерминант: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии.

2. Установочный этап предполагает знакомство участников, формирование мотивации актуализации жизнестойкости, создание положительного фона в группе.

3. Формирующий этап. Актуализация жизнестойкости и развитие ее детерминант: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии. Данный этап включает в себя включение подростков в деятельность по расширению представлений о возможностях проявления жизнестойкости в совладании с трудными жизненными ситуациями (когнитивный компонент), развитию отношения к жизнестойкости как к лично значимому качеству (эмоционально-ценостный компонент), формированию опыта прявления жизнестойкости в моделируемых трудных жизненных ситуациях (поведенческий компонент).

4. Блок оценки эффективности Программы направлен на актуализацию знаний и умений, полученных в ходе тренингов. Самоанализ произошедших внутриличностных изменений. Проверка сформированных навыков путем повторной диагностики, наблюдение изменений.

Формы и методы Программы. Формы: занятие с элементами тренинга; тренинг; коммуникативные игры; дискуссия; психогимнастические упражнения. В рамках Программы применяются как индивидуальные, так и групповые формы работы. Методы и техники включают в себя такие направления психологической работы, как: информирование, арт-терапевтические технологии; релаксационный метод, беседа и др.

Ресурсное обеспечение программы

Базой для реализации Программы являются образовательные организации, центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в которых подросткам оказывается психолого-педагогическая помощь, реализуется психолого-педагогическое сопровождение подростков, из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности. К рекомендуемым *материально-техническим ресурсам*, необходимым для реализации Программы, относятся:

- кабинеты и другие просторные помещения для проведения групповых форм работы с обучающимися (до 25 человек);
- компьютер, проектор, аудио- и видеоаппаратура для демонстрации учебных и дидактических материалов в ходе занятий; офисная техника (принтер, копировальный аппарат) для подготовки раздаточных материалов.
- меловые или маркерные доски, мел или маркеры, магниты для доски;
- канцелярские принадлежности (бумага для письма, ручки, цветные карандаши или фломастеры, клейкая лента и др.).

Кадровое обеспечение реализации программы включает:

- педагогов-психологов (психологов в сфере образования) и других сотрудников психологических служб общеобразовательной организации, центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, которые принимают участие в реализации программы, оказывают информационную, техническую или методическую поддержку, помогают в проведении психодиагностического обследования на различных этапах реализации Программы.

Ожидаемые результаты Программы:

- 1) Положительная динамика измеряемых конструктов: жизнестойкость, социально-психологические установки личности, саморегуляция поведения, копинг-стратегии;
- 2) Повышение уверенности подростков в собственных возможностях совладания с жизненными трудностями;

- 3) Сплочение коллектива подростков, участвующих в реализации Программы;
- 4) Расширены знания о возможных конструктивных и неконструктивных копинг-стратегиях совладания с трудными жизненными ситуациями;
- 5) Приобретен опыт самопознания и самоанализа, в том числе собственных ресурсов и потребностей.

Тематический план программы

№ п/п	Наименование занятия	Содержание занятия	Формы и методы работы	Продол- житель- ность
		Диагностический блок		
1	«Как я справляюсь с трудностями»	1. Краткая версия теста жизнестойкость, авторы-разработчики Осин Е.Н., Рассказова Е.И.; 2. Социально-психологические установки личности, автор-разработчик Потемкина О.Ф.; 3. Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой; 4. Индикатор копинг-стратегий (Дж. Амирхан, в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). 4. Самоанализ результатов в индивидуальной форме	Самостоятель- ная работа, самоанализ, самопрогно- рование	2 ак.ч.
		Установочный блок		
2	«Что мне помогает в преодолении трудностей»	Вводная часть 1. Правила тренинга; 2. Упражнение «Моя визитка»; 3. Мини-лекция о жизнестойкости и копинг-стратегиях, их значимости в современном мире; Основная часть 4. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...»; 5. Упражнение «Плюсы и минусы»; 6. Упражнение «Путанка» Заключительная часть 7. Рефлексия	Тренинг, лекция, самостоятель- ная работа, упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
		Основной блок		
3	«Мои особенности»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия; Основная часть 2. Упражнение «Гербы и символы»; 3. Упражнение «Альтер эго»; 4. Упражнение «Кто же я такой»; 5. Упражнение «Фонарь»; 6. Упражнение «Спасибо тебе» Заключительная часть 7. Рефлексия	Упражнение, самостоятель- ная работа, рефлексия,	2 ак.ч.

4	«Трудные ситуации»	<p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Карта ресурсов»; 3. Упражнение «Городок»; 4. Упражнение «Круг эмпатии – 1-я часть»; 5. Упражнение «Круг эмпатии – 2-я часть» <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Рефлексия 	Упражнение, карта ресурсов, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
5	«Как я себя веду в трудной ситуации»	<p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия; 2. Упражнение «Свой взгляд» <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Взгляд со стороны»; 4. Упражнение «Найди общее»; 5. Упражнение «Гекидзе-театр»; 6. Упражнение «Доброта» <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Рефлексия 	Упражнение, моделирование ситуации, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
6	«Саморегуляция»	<p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Препятствия»; 3. Упражнение «Доброе слово»; 4. Упражнение «Свечи на торте»; 5. Упражнение «Дотянись до звезды»; <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Рефлексия 	Тренинговое занятие, рефлексия	2 ак.ч.
7	«Стресс в моей жизни»	<p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Метафорический автопортрет «Я чувствую себя, словно...»; 3. Упражнение «Идеальный Я»; 4. Упражнение «Разговор с игрушкой» <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Рефлексия 	Упражнение, метафорический автопортрет, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.

8	«Мои ресурсы»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Беседа «Внутренние ресурсы личности»; 3. Упражнение «Солнце»; 4. Упражнение «Измерение моих внутренних ресурсов»; 5. Упражнение «Четвертинки» Заключительная часть 6. Рефлексия	Упражнение, мини-лекция, самостоятельная работа, рефлексия	2 ак.ч.
9	«Позитивное мышление»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Упражнение «Хорошее чувство»; 3. Упражнение «Позитивное общение»; 4. Упражнение «Воображение»; 5. Упражнение «Либо..., либо...» Заключительная часть 6. Рефлексия	Упражнение, релаксация, беседа, рефлексия	2 ак.ч.
10	«Круг моего общения»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Беседа «О важности окружения»; 3. Упражнение «Круг моего общения»; 4. Упражнение «Маски»; 5. Упражнение «Позитивное во мне» Заключительная часть 6. Рефлексия	Упражнение, мини-лекция, самостоятельная работа, тренинг, рефлексия	2 ак.ч.
11	«Мое «Я»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Мини-лекция «Талант»; 3. Упражнение «Натюрморты»; 4. Упражнение «Командная палитра» Заключительная часть 5. Рефлексия	Упражнение, мини-лекция, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
12	«Моя точка опоры»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Беседа «Потенциал»; 3. Упражнение «Сильные стороны»; 4. Упражнение «Что такое Я?» Заключительная часть 5. Рефлексия	Упражнение, беседа, рефлексия	2 ак.ч.

13	«Временная перспектива будущего»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Беседа «Творческий потенциал»; 3. Упражнение «Ответственность»; 4. Упражнение «Орбиты»; 5. Упражнение «Превращаем проблемы в цели» Заключительная часть 6. Рефлексия	Упражнение, беседа, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
14	«Позитивное восприятие»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Упражнение «Метафора» 3. Упражнение «Представление о времени» 4. Упражнение «Выдающийся мастер» Заключительная часть 5. Рефлексия	Тренинг, рефлексия	2 ак.ч.
15	«Мои социальные установки»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Беседа по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие»; 3. Упражнение «Крылья бабочки»; 4. Упражнение «Счастливый случай»; 5. Упражнение «Я помог...» Заключительная часть 6. Рефлексия	Беседа, тренинговое упражнение, рефлексия	2 ак.ч.
16	«Позитивные мысли»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Упражнение «Истории жизнестойкого совладания»; 3. Упражнение «Пожелания в дорогу»; 4. Упражнение «Мой мир из пластилина»; 5. Беседа «Знакомство с аффирмациями» Заключительная часть 5. Рефлексия	Тренинг, беседа, рефлексия	2 ак.ч.
Блок оценки эффективности				
17	«До новых встреч»	Вводная часть 1. Ритуал приветствия Основная часть 2. Упражнение «Пожелания на память» 3. Упражнение «Наш город» 4. Упражнение «Подарки» Заключительная часть 5. Рефлексия	Тренинг, рефлексия	2 ак.ч.

18	«Подведем итог»	1. «Тест жизнестойкости» С.Мадди (Адаптация: Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова); 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS»; 3. Опросник «Активность и жизнестойкость» (АВиЖС) О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев 4. Рефлексия	Самостоятельная работа, рефлексия	2 ак.ч.
----	-----------------	---	-----------------------------------	---------

Содержание программы

Занятие 1 «Как я справляюсь с трудностями»

Вводная часть.

Участникам предлагается пройти три небольших опросника. На столе перед участниками представлены вопросы и бланки ответов.

Проводится диагностика по методикам:

1. Краткая версия теста жизнестойкость, авторы-разработчики Осин Е.Н., Рассказова Е.И.;
2. Социально-психологические установки личности, автор-разработчик Потемкина О.Ф.;
3. Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой;
4. Индикатор копинг-стратегий (Дж. Амирхан, в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

Обсуждение результатов диагностики по запросу участников.

Желающие могут получить краткую обратную связь о результатах.

Занятие 2 «Что мне помогает в преодолении трудностей»

Вводная часть.

Ведущий сообщает участникам тренинга о том, в какой работе им предстоит участвовать во время тренинга.

Ведущий: «Сегодня замечательный день, потому что мы с вами встретились для важной и интересной совместной работы, в ходе которой мы будем много общаться друг с другом, в том числе в моделируемых непростых ситуациях, учиться справляться с жизненными трудностями и многое другое. Для того, чтобы взаимодействие в процессе тренинга приносила только пользу и радость, совместно установим правила работы.

1. Правила тренинга [11].

Цель: совместное принятие правил группы, обеспечивающие безопасность, доверительную атмосферу, продуктивную совместную

деятельность.

Ведущий: «Буду предлагать вам правила, а вы проявляйте свое обоснованное согласие или несогласие:

«Доверительный стиль общения». Использовать единую форму общения на «ты» и по имени.

«Здесь и теперь». Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

«Не оцениваем друг друга». Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

«Уважение к говорящему». Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

«Конфиденциальность всего происходящего в группе». Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

«Активное участие в происходящем». Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, проявляем интерес к другим людям.

«Искренность в общении». Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

«Как можно больше контактов и общения с различными людьми». У каждого из нас есть определенные симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем».

2. Упражнение «Моя визитка»

Цель: создать условия для демонстрации индивидуальных особенностей участников.

Ведущий: «Каждый из нас уникален. Предлагаю отразить эту

уникальность в ваших визитных карточках.

1. Ф.И.О.
2. Ваши увлечения или хобби
3. Интересный факт о себе, который мало кто знает
4. Личный логотип».

Участникам необходимо на листе ответить на вопросы и изобразить рисунок. После чего каждый выходит и презентует свою визитную карточку.

3. Мини-лекция о жизнестойкости и копинг-стратегиях, их значимости в современном мире [10].

Ведущий: «Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо» [8].

Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

Д.А. Леонтьев в своих научных работах пишет – «...жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей, стимулируя заботу о собственном здоровье и благополучии, за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

Развиваясь в детстве через принятие, поддержку, любовь и одобрение родителей и значимых взрослых, компоненты жизнестойкости препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых и трудных для человека ситуациях» [21].

Другим важным понятием в вопросе проявления жизнестойкости

является уопинг-стратегии (копинги) – «форма адаптивного, или совладающего поведения личности в стрессовой ситуации для достижения таких целей, как минимизация негативных воздействий внешних обстоятельств и поддержание эмоционального равновесия путем приспособления или преобразования возникших ситуаций. ...К таким копинг – стратегиям авторы отнесли следующие: – «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса; – «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации; – «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения; – «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта; – «принятие» – признание реальности ситуации» [5].

Основная часть.

4. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...» [1]

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настроя на работу, снятие мышечного напряжения.

Ведущий: «Сейчас я прошу выйти в центр круга одного добровольца».

Один обучающийся выходит и становится в центр круга. Ведущий продолжает.

Ведущий: «Сейчас наш доброволец должен будет произнести фразу:

«Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавить какой-либо признак, отражающий черту личности, умение или желание, например, «Кто умеет хорошо рисовать» или «Кто хочет стать программистом». Те из вас, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а доброволец в это время – занять одно из освободившихся мест. Соответственно, кто-то из вас останется без стула, он выйдет в центр круга и станет новым водящим. Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга».

Упражнение заканчивается либо после того, как большинство обучающихся побывали в центре круга, либо по истечении отведенного на упражнение времени.

5. Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель упражнения: развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций.

Ведущий: «В жизни каждого из нас происходят разные события, жизнь многообразна. Ведь даже такая ситуация, как, например, внезапное богатство, может быть воспринята с негативной стороны и иметь отрицательные последствия в виде зависти окружающих и ухудшения отношений с ними.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека и совместно вспомнить различные ситуации, которые происходили с вами, а после этого найти в каждой три положительных и три отрицательных момента».

Ведущий дает на обсуждение в подгруппах около 10 минут, после этого предлагает представителю каждой назвать события, которые они обсуждали, и рассказать об их плюсах и минусах.

После того, как выступила каждая подгруппа, ведущий предлагает провести групповое обсуждение.

Ведущий: «В жизни почти не происходит событий, которые однозначно можно назвать плохими или хорошими; в каждом из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но, по большей части, мы замечаем только одну сторону. Расскажите, что, как вам кажется, может помочь преодолеть такое «однобокое» восприятие и научиться видеть разные грани происходящего?».

Обсуждение.

6. Упражнение: «Путанка».

Цель: создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Оборудование: веревка (3-5 метров).

Описание упражнения: Каждому участнику тренинга необходимо

взяться за веревку. Далее завязать веревку таким образом, чтобы получился узел. Участникам нельзя разъединять руки, перемещаться следует только вдоль веревки. Если один из участников отпустил руку другого участника, то упражнение следует начать выполнять заново.

Заключительная часть

7. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 3 «Мои особенности»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...»

Участники по кругу обращаются к соседу справа, начиная со слов «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Упражнение «Гербы и символы»

Цель: стимулирование к самопознанию, развитию умений эффективного взаимодействия, принимая себя и других.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, газеты и журналы, цветная бумага, ножницы, клей.

Ход упражнения:

Ведущий: «Необходимо придумать и изобразить свой герб или символ, отражающие наиболее характерные свойства вашей личности».

После выполнения задания каждый по очереди представляет свою работу, стремясь наиболее полно рассказать об изображенном им на бумаге. Затем работы вывешиваются на стену, и ведущий просит участников внимательно их рассмотреть и дополнить тем, по их мнению, что упустил автор (требуется разрешение автора). После дополнений участники делятся своими впечатлениями об изменениях, которые произошли в их работах и о тех, которые они сами внесли в работы других участников тренинга.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда выполняли данное задание? С какими трудностями вы столкнулись? Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?

3. Упражнение «Альтер эго» [18].

Цель: определение особенностей личности, черт характера, интересов, эмоций.

Ведущий: «Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета и человека. Далее вам необходимо перечислить: свойства личности (характер – основные черты), привычки, интересы, увлечения, настроение, описание случаев, в которых ваши персонажи могли оказаться».

Обсуждение: что вы чувствовали, подбирая характеристики для своих персонажей? Что у вас общего с каждым персонажем?

4. Упражнение «Кто же я такой?»

Цель: осознание своей позиции во взаимодействии с другими людьми.

Оборудование: бейджики по количеству участников.

Ведущий: прикрепляет «...каждому на грудь бейдж с надписью, содержание которой участнику не известно. Заостренчивые участники получают надписи: «Разговорите меня», «Соглашайтесь со мной», «Поддерживайте меня», «Балуйте меня», «Делайте как я». Активным и напористым участникам даются надписи: «Спорьте со мной», «Не доверяйте мне», «Неправильно истолковывайте мои слова», в течении 10 минут обсуждается какая-нибудь несущественная тема, затем каждый пытается понять, что же написано на его табличке» [35].

Обсуждение: что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Что понравилось в выполнении упражнений? Что было выполнять сложно, а что – легко?

5. Упражнение «Анализ притчи «Фонарь»» [16]

Цель упражнения: создание позитивной картины себя, самопознание, переживание своей глубинной ценности во взаимопомощи другим.

Ведущий: «Сейчас послушайте притчу «Фонарь». Ведущий зачитывает или рассказывает притчу: Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда (разновидность лодки). Ее работой было идти по воде, стараясь обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу. Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Белые ночи многие любят, а те, кто не видел, мечтают насладиться их красотой. Почему же герои счастливы? Кому нужна их служба?».

Ведущий предлагает участникам обсуждение.

Ведущий: «Чтобы понимать других людей, жить с ними в мире и согласии, нужно изучать и познавать себя, свой уникальный внутренний мир. Все мы живем среди людей – наших близких, одноклассников и друзей, тех, кто заботится о нас, о ком заботимся мы. Как вам кажется, что в этой притче относится к вам (например, я также прихожу на помочь, когда требуется, как фонарь; умею делать, что-то как лодка, что помогает другим или поможет в будущем; создаю музыку, картины и др., которые позволяют окружающим наслаждаться прекрасным)? Является ли учеба таким же важным и нужным делом, как работа фонаря (да, ведь образованный человек станет грамотным специалистом, который сможет служить на благо общества)? С кем бы вы хотели обсудить эту притчу после занятия? Как деятельность героев притчи может быть связана с вашими планами на будущее?»

6. Упражнение «Спасибо тебе»

Каждый из участников обращается к соседу справа со словами благодарности.

Заключительная часть

7. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 4 «Трудные ситуации»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Упражнение «Карта ресурсов» [22].

Цель упражнения: повышение уверенности в своих силах, активизация личностных ресурсов.

Оборудование: бумага, карандаши, клей, журналы по числу участников.

Ведущий: «Давайте поговорим о том, что помогает нам в достижении наших целей и преодолении жизненных трудностей. Это называется ресурсами, среди которых можно выделить внешние (например, место жительства, учебы, различные материальные ценности), социальные (к которым относится наше окружение, которое поддерживает нас на жизненном пути) и внутренние (такие, как интеллектуальные и волевые качества, особенности личности, знания и умения, различные элементы жизненного опыта). Я предлагаю вам составить карту ресурсов, на которой вы сможете изобразить все, что помогает вам и поддерживает».

Ведущий предлагает использовать все имеющиеся предметы, а также добавлять или дорисовывать то, что участники считают необходимым. На работу отводится 15-20 минут. После того, как все закончили, обучающиеся проводят презентации своих композиций.

Ведущий: «Сейчас я хотел бы попросить рассказать о картах ресурсов, которые у вас получились. Каких ресурсов оказалось больше: внешних, внутренних или социальных? Какие было сложнее всего определить?»

3. Упражнение «Городок».

Цель упражнения: развитие группового единства, закрепление навыков

взаимодействия в группе.

Оборудование: ватман, цветные фломастеры или ручки.

Инструкция: участники на ватмане выбирают места, где рисуют домики. После того, как все подростки справятся с заданием, ведущий организовывает обсуждение о том, кто, по мнению детей, мог бы жить в том или ином нарисованном домике с описанием характера, привычек, любимых увлечений его владельца. Далее участникам предлагается выбрать 3-4 наиболее понравившихся домика и нарисовать к ним дорожки. Ведущему необходимо от своего домика дорисовать дорожки к тем рисункам, которые оказались не выбраны другими участниками. После того, как все участники и ведущий закончили рисование дорожек, ведется совместное обсуждение по определению наименования получившегося населенного пункта, а также дорисовывают в нем то, что необходимо для жизни воображаемым горожанам.

Обсуждение:

4. Упражнение «Круг эмпатии – 1-я часть» [12]

Цель упражнения: освоить навыки активного и эмпатического слушания как сложного процесса смыслового восприятия речи и важного коммуникативного умения.

Необходимые материалы: доска, маркер (мел). Перед выполнением упражнения на доске записывается содержание 4 фаз эмпатического слушания.

Ведущий: «Карл Роджерс, который немало писал об эмпатии, изучал ее практически в ходе своих сессий, считал, что она – это способ «быть вместе» с другими людьми, способ понимания нюансов и сложностей их внутренних миров.

Эмпатическое слушание можно разделить на 4 фазы, вы можете их прочитать сами, но я их проговорю:

Фаза первая – фаза эмпатической настройки: готовность разделить с собеседником его эмпирический или чувственный опыт. Эта стадия включает в себя активную открытость со стороны одного из собеседников к познанию

переживания партнера по коммуникации. Настойка нашего собственного «Я» и восприятий внешнего мира.

Фаза вторая – фаза эмпатического резонанса: здесь я, как слушатель, вхожу в эмоциональный резонанс (настраиваюсь на одну волну) с переживанием и личностными смыслами собеседника. Эта часть включает не только мою настройку на одну волну с партнером по коммуникации, но и осмысление тех чувств, образов и идей, которые возникают в ответ на то, что я вижу, слышу, чувствую, находясь в контакте с говорящим. Это стадия «сопереживания».

Третья фаза – выражение эмпатии. Речь идет о практическом эмпатическом отклике на слова, чувства, действия собеседника. Я также могу выразить их любым путем – вербальным, невербальным, с помощью слов, взгляда, языка тела, мимики, жеста...

Четвертая фаза – принятие эмпатийного понимания. Адекватно понятая мной позиция собеседника и выраженная по отношению к нему эмпатия вызывает у моего партнера чувство, что его услышали, поняли ту или иную личностно значимую для него область внутреннего опыта. Как результат, он воспринимает мое участие как что-то, что способствует его эмоциальному облегчению и обретению смысла.

В реальном разговоре, в потоке общения мы вряд ли будем давать себе отчет в переходе от одной фазы к другой. Никто из нормально общающихся людей не контролирует свои действия в коммуникации таким образом, чтобы замечать: «Отлично, я эмпатически сонастроился. Перехожу ко второй фазе! А, сейчас «эмпатический резонанс», переходу на прием!».

Представление о 4 фазах эмпатических реакций поможет нам приблизиться к пониманию такого непростого психологического явления, как эмпатия. А тренировка даст возможность эмпирического опыта в эмпатической коммуникации, ребята, давайте теперь попробуем одно упражнение».

5. Упражнение «Круг эмпатии – 2-я часть» [12]

«Группа разбивается на две подгруппы. Одна из них рассаживается во внешний, а другая – создает внутренний круг таким образом, чтобы каждый участник внешнего круга оказался лицом к одному из участников внутреннего.

Ведущий: «А теперь приступим к практике! Я предлагаю вам поговорить. Ваш диалог будет организован так: вкратце (1-2 минуты) каждый из участников, сидящих во внешнем кругу, рассказывает о каком-то недавнем событии, острота впечатлений от которого еще свежа... Второй участник пары пытается работать в четырехфазном режиме и эмпатически общаться с рассказчиком. Обратите внимание, что по окончании четырехфазного цикла наступает еще один важный этап в коммуникации – обратная связь, уточнение получилось ли у вас, как слушателя, понять намерения и сообщение, заключенное в высказывании партнера. По его телу, мимике, по тому, поддерживает ли он вашу линию, вы можете понять, насколько точны были в интерпретации именного его, а не своей, картины мира и системы координат. Получите от него подтверждение тому, что он правильно понят».

Затем игроки, сидящие во внутреннем круге, начинают свой короткий (1-2 минуты) монолог, отражающий их эмоциональное напряжение, страхи, проблемную ситуацию, а участники внешнего круга пытаются эмпатически отреагировать на услышанное.

На каждый диалог отводится 4-5 минут (ведущему необходимо предварительно дать знак о том, что время подходит к концу), после чего, по сигналу ведущего, внутренний круг сдвигается по часовой стрелке, и возникают новые пары для диалога. В этой паре уже реплику будут «подавать» сидящие во внешнем круге, а реагировать – те, кто находится во внутреннем! Каждый следующий поворот «карусели» меняет роли: тот, кто реагировал, – становится ведущим, и наоборот. Таких раундов достаточно сделать 3-4.

Например:

– На этой неделе я не смог сделать домашнюю работу по алгебре. Кроме того, совсем забыл о дне рождения моей тети, чего, как правило, не случается.

А еще эта отвратительная боль в горле...

– О, это была ужасная неделя! Она принесла тебе так много разочарований!

– И не говори! Я предпочел бы, чтобы этих семи дней просто не было!

В конце упражнения проводится рефлексия. Ведущий приглашает к высказыванию тех, кто считает, что их «услышали».

– Каким образом собеседник дал вам понять, что он понимает и сопереживает вам?

– Какими инструментами он воспользовался для того, чтобы контакт с вами был эмпатичным?

– Какие причины могут назвать люди, у которых диалог не получился? Чего не хватало? Чего было чрезмерно много? Где была нарушена гармония доверительной и эмпатичной беседы?»

Заключительная часть.

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 5 «Как я себя веду в трудной ситуации»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

2. Упражнение «Свой взгляд» [18].

Цель: развитие навыка межличностной коммуникации.

Ведущий: «Прошу вас встать в круг и выбрать одного ведущего, который проранжирует всех участников по определенному, задуманному им, признаку (например, цвет волос, глаз, рост и т. д.). Остальные должны догадаться, по какому признаку их ранжировали».

Обсуждение: что полезного явилось для вас в ходе выполнения упражнения? Легко ли было быть ведущим?

Основная часть

3. Упражнение «Взгляд со стороны».

Цель: формирование опыта практического преодоления жизненных трудностей.

Инструкция: участникам необходимо на листках бумаги описать трудную ситуацию, которая произошла, либо происходила в его жизни. Далее авторам историй необходимо отметить каким-либо символом листок с той целью, чтобы в ходе выполнения упражнения он не попался ему. После того, как все участники записали свои истории, ими выполняется следующее задание: случайным образом выбрать листочек, прочитать вслух содержимое и совместно с другими участниками рассмотреть способы разрешения описанной ситуации. Выполнение данного упражнения позволит узнать участникам о различных возможностях решения сложных ситуаций, изменить свое отношение к жизненной трудности и определить план собственных действий по выходу из нее.

Обсуждение: что интересного явилось для вас в ходе выполнения упражнения? Легко ли было предлагать способы решения трудных жизненных ситуаций? Изменилось ли отношение к вашей жизненной трудности? Почему?

4. Упражнение «Найди общее» [18]

Цель упражнения: тренировка навыков выстраивания социальных контактов и умения находить точки соприкосновения с другими людьми.

Оборудование: листы бумаги, ручки по числу участников.

Участники тренинга выстраиваются в 2 круга – один в другом, в парах, синхронно двигаются и меняются парами.

Ведущий: «Важно помнить, что для выстраивания контакта с другими людьми помогает не только большое число увлечений, широкий кругозор, но также и умение находить что-то общее с другими людьми, будь то род деятельности, интересы или просто личные взгляды и предпочтения. Поэтому я предлагаю вам выполнить небольшое задание, которое поможет развить это умение. У вас будет 10 минут, чтобы подойти к как можно большему числу

участников и задать им любые вопросы об увлечениях, интересах, мнениях, стремлениях, стремясь найти с каждым из них как можно больше общего. Предлагаю вам записывать ответы, чтобы вам было легче ориентироваться. Обратите внимание, что факты, которые вы записываете, должны быть важными для каждого из вас».

После того, как вышло время, и все участники закончили интервью, ведущий переходит к обсуждению.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю каждому участнику огласить результаты и впечатления от упражнения, ответив на вопросы:

- Со сколькими людьми из группы вы нашли что-то общее?
- Сколько точек соприкосновения с каждым из участников получилось найти?
- Узнали ли вы сегодня что-то новое об участниках группы, удивило ли что-то? Какие эмоции вы испытывали во время интервью и сейчас?»

5. Упражнение «Гекидзе-театр»

Цель: сплочение участников тренинга.

Инструкция: участники делятся на две группы, каждая из которых одновременно будет показывать фигуру. Победу одерживает та команда, фигура которой мифически является победителем над другой. В ходе упражнения будут использоваться три фигуры: самурай, дракон, принцесса. Ведущий совместно с участниками обговаривает, каким образом подростки будут показывать каждую из фигур. Согласно легенде, дракон «побеждает» принцессу, так как крадет ее в свой замок, принцесса побеждает самурая, так как тот влюбляется в нее, самурай побеждает дракона, так как в поединке он его зарубает. После каждого поединка, ведущий оглашает команду победителя и общий счет. Игра повторяется несколько раз.

6 Упражнение «Доброта» [3]

Цель упражнения: развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

Ведущий: «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, добroе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова

о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

Заключительная часть

7. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 6 «Саморегуляция»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что ...»

Основная часть

2. Упражнение «Препятствия» [36]

Цель: развитие саморегуляции.

Оборудование: Повязка на глаза.

Ведущий: «Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Но, к счастью, не молчаливыми. Как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его».

Ведущий проходит между Препятствиями и объясняет, что нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только Водящий отошел от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому он приближается. Ведущий: «Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться. Я тоже буду внимательно присматривать за тем, чтобы водящий не ударился о стену или мебель. Кто

хочет попробовать первым – идти, не видя Препятствий, «опинаясь» только на их голоса?».

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда был водящим?
- Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе?
- Удовдоверился ли ты в этом в течение игры?
- Было ли тебе в какой-то момент не по себе?
- Что ты чувствовал, когда был Препятствием?»

3. Упражнение «Доброе слово» [3]

Цель упражнения: развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

Ведущий: «Мы все чувствительны к комплиментам. В прошлых упражнениях вы сказали много добрых слов о своих близких и знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте продолжим общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой».

По окончании проведения ведущий задает уточняющие вопросы, инициирует обсуждение, с учетом пожеланий участников.

4. Упражнение «Свечи на торте»

Цель: развитие саморегуляции.

Ведущий: «Представьте, что перед вами красивый торт, а в него вставлены 10 свечей, которые вам необходимо задуть. Для этого сделайте медленный глубокий вдох и начинайте задувать свечи по одной. Обратите внимание, как дрожит, а затем гаснет пламя. Проделайте то же самой с каждой свечой».

5. Упражнение «Дотянись до звезды»

Ведущий: «Встаньте поудобнее, закройте глаза, затем сделайте три медленных вдоха и три медленных выдоха. Представьте, что над вами ночное небо, на котором множество ярких звезд. Выберите себе по звезде и представьте, что она есть ваша какая-нибудь мечта. Попробуйте дотянуться до своей мечты и взять в руку звезду. Положите ее бережно рядом с собой, продолжая спокойно дышать. Вновь посмотрите на ночное и небо и достаньте следующую звезду – свою мечту и положите ее рядом с первой. Как видите, все ваши мечты в ваших руках».

Заключительная часть

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 7 «Стресс в моей жизни»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Приятные слова».

Ведущий: «Один из участников идет по «...кругу, и говорит каждому участнику приятные слова, например: «Мне в тебе нравиться...», «у тебя лучше, чем у меня получается...», «я тебе благодарен за то, что...» и т.д. Партнер отвечает: «Спасибо, да, я такой! И еще я...» [35].

Обсуждение: понравилось ли слышать о себе комплименты? Узнали вы о себе что-нибудь новое? Как вы думаете, другие участники узнали вас больше?

Основная часть

2. Упражнение «Метафорический автопортрет «Я чувствую себя, словно...».

Инструкция к упражнению: «Возьмите бумагу, карандаш и нарисуйте что-нибудь на тему: «Я чувствую себя, словно...». Сначала неплохо показать на примерах, что имеется в виду: стрела выражает состояние ярости, круг –

закрытости; улитка показывает: «Я ничего не желаю знать»; решетка может быть иллюстрацией к чувству, словно тебя заперли и пр. Символы и их обозначение каждый придумывает самостоятельно. Для наглядности можно нарисовать на доске несколько подобных значков, однако, тут же стереть их, чтобы они послужили только в качестве импульса, но не повлияли на содержание рисунков. Это упражнение практикуется при работе с группой и является многоцелевым. Так, например, его удобно применять в случае, когда в группе чувствуется некоторое напряжение, но механизм этого напряжения, как и настроение участников, еще не до конца понятны. Можно применять это упражнение и в индивидуальной работе, если, например, процесс «застопорился» или очень трудно начать общение. Упражнение подходит для работы с детьми» [2].

По итогам проводится групповая рефлексия: сложно ли было придумать изображение-метафору? Почему? Как вы думаете, чем это упражнение может быть полезным для вас?

3. «Упражнение «Идеальный Я»

Цель упражнения: осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах как основы жизнестойкости.

Оборудование: бумага, ручки по числу участников.

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий раздает каждому участнику по ручке и листку бумаги.

Ведущий: «Давайте сейчас немного пофантазируем. Закройте глаза и представьте себя идеального: такого, каким вы всегда хотели быть и каким вам предстоит стать. Постарайтесь представить не только внешность, но и поведение, черты характера, отношения с окружающими, то, как «идеальное Я» воспринимает себя.

Представили? Отлично. А теперь запишите портрет вашего «идеального Я» на листе, описывая внешние особенности, поведение в значимых ситуациях и особенности характера. Дам вам некоторое время для этого».

После того, как участники закончили писать, ведущий предлагает

представить «идеальное Я» группе. Участники могут рассказывать о «идеальном Я» по желанию, если группа больше 10 человек, либо ведущий предлагает высказаться всем обучающимся при меньшей численности группы.

Ведущий: «А теперь зачитайте или расскажите о вашем «идеальном Я» остальным участникам. Постарайтесь сделать это так, чтобы другие как можно ярче увидели этот образ, отразить его индивидуальные особенности».

В завершение упражнения ведущий предлагает обсуждение.

Ведущий: «Давайте поделимся впечатлениями. Что в выполнении задания было приятнее всего? А что было для вас самым трудным? Как вы думаете, как может образ, который вы создали, помочь вам в различных ситуациях?» [18].

4. Упражнение «Разговор с игрушкой»

Цель: помочь ребенку раскрыть свои страхи, внутренние конфликты посредством проигрывания травматических ситуаций.

Оборудование: большое количество игрушек (больше, чем участников группы).

Ведущий: «Хотел бы обратить ваше внимание на стол, на котором я разместил много игрушек. Вам нужно подойти и выбрать ту игрушку, которая вам больше всего подходит. Возьмите ее в руки, хорошенько рассмотрите, «пообщайтесь» с ней.

Теперь вам нужно выбрать себе пару и рассказать про свою игрушку партнеру. При этом важно задавать друг другу вопросы уточняющего характера. Например, спросить, что чувствует или чего хочет данный персонаж? Как зовут вашу игрушку? Что она значит для вас?

Обсуждение: сложно ли было выбрать игрушку? Легко ли вам было рассказывать об игрушке другому участнику? Было ли интересен рассказ вашего собеседника о его игрушке? Почему?

Заключительная часть

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в

жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 8 «Мои ресурсы»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Беседа «*Внутренние ресурсы личности*».

Ведущий: «Развитие жизнестойкости происходит благодаря внутренним ресурсам личности. Внутренние ресурсы – это то, что скрыто внутри нас, то, что придает нам самостоятельность и независимость и благодаря чему, мы можем чувствовать себя спокойно и уверенно, даже если в настоящее время не получаем поддержки со стороны окружения.

Наличие внутренних ресурсов позволяет преодолевать стрессовые ситуации с минимальными потерями, выдерживать нагрузки и сохранять себя. Также к внутренним ресурсам относятся: жизненные ценности, опыт и знания, умения и навыки, а также иные способности и прочее. Если у человека внутренних ресурсов достаточно, и они хорошо развиты, то такой человек стрессоустойчив, у него много получается, он отличается жизнестойкостью.

Про таких людей говорят, что у них есть внутренний стержень. Если внутренних ресурсов недостаточно, то такой человек быстро устает, сдается, отказывается от своих целей и желаний, довольствуется малым.

Когда ресурсы на исходе, их можно восполнить благодаря различным техникам самопомощи. Самый простой вид самопомощи для поднятия внутренних ресурсов – начать хвалить себя даже за небольшие действия и успехи.

Это приучает нас постепенно концентрироваться на позитивных аспектах. Такой навык поможет не зацикливаться ежедневно на негативе и восполнить энергию. Применяя его постоянно, через неделю вы уже сможете сравнить, как изменилось ваше состояние после того, как вы начали себя хвалить за любые достижения».

3. Упражнение «Солнце».

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Ведущий: «Приготовьте бумагу и карандаш яркого цвета. Предлагаю нарисовать круг, символизирующий ваше солнце. Проведите от него столько лучей, сколько выделите у себя положительных качеств, помогающих справиться выхода из сложных ситуаций. Запишите каждое качество на отдельном луче вашего солнца.

- Сколько у вас получилось лучей?
- Хотелось бы вам добавить ещё лучиков? Почему?
- Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

4. Упражнение «Измерение моих внутренних ресурсов».

Ведущий: «Для того, чтобы лучше узнать, свое ресурсное состояние, предлагаю сделать оценку 12 ресурсов по пятибалльной шкале (от 1 до 5 баллов), где 1 балл – это минимальная степень развития данного ресурса и, соответственно, 5 баллов присваивается ресурсу при достаточной степени его развития. Предлагаю совместно составить список ресурсов, которые помогают нам справляться с жизненными трудностями, а затем перейти к самостоятельной работе по их оценке».

Вопросы для обсуждения: Какие ресурсы особенно развиты у вас, а какие – нет? Какие ресурсы, на ваш взгляд, требуют развития?

5. Упражнение «Четвертинки» [38].

Ведущий: «Возьмите лист (формата А4) и проведите линии так, чтобы у вас получилось четыре квадрата. Далее вам нужно будет ответить на 10 вопрос: "Кто я такой?". Сделать это нужно быстро, свои ответы запишите в первый столбик (те ответы, которые пришли сразу в вашу голову). В следующем столбике (2) то, что могли бы рассказать о вас ваши родители (папа или мама). В 3 столбик то, что о вас мог бы написать участник группы, сидящий слева (как об участнике вашей команды).

Когда все пункт прописаны, сверните свой лист и отдайте соседу слева. «Ваш сосед, заполняет, в оставшемся пустом столбике должен написать десять

ответов на вопрос: «Кто такой тот человек, который дал тебе этот лист?».

После этого листы собираются ведущим и перемешиваются. Поочередно зачитываются вслух характеристики из последнего столбика, а группа должна определить, о ком идет речь».

Заключительная часть

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 9 «Позитивное мышление»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. «Упражнение «Хорошее чувство»

Цель упражнения: стабилизация эмоционального состояния.

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Участники садятся в круг. Ведущий включает аудиозапись.

Ведущий: «Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Представьте место, где вам хорошо и комфортно, где вы ощущаете себя в полной безопасности и ничто не может вас потревожить. А теперь постарайтесь вспомнить несколько ситуаций, вызывающих у вас положительные эмоции, ситуаций, в которых вам было хорошо. Запомните эти приятные ощущения, эмоции, которые у вас возникают. А теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место, место, где вам хорошо и спокойно, и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Открывайте глаза».

Обсуждение: что почувствовали при выполнении упражнения? Как много удалось вспомнить хороших событий? Что они означают для вас и какое имеют значение для вашей жизни в целом?

3. Упражнение «Позитивное общение» [18]

Цель упражнения: развить навык позитивного и эффективного общения.

Ведущий: «Предлагаю познакомиться с принципами эффективного общения. Многие люди при взаимодействии ставят акцент на поведении другого человека, используя «Ты»-сообщения. Гораздо эффективнее заменить их на «Я»-сообщения, говоря о том, как человек воспринимает ситуацию, какие чувства и переживания он испытывает. Стоит использовать личные местоимения: «я», «мне», «меня». «Я»-сообщение может состоять из четырех компонентов:

1. Сообщение своих чувств;
2. Указание на факт, который повлиял на эти чувства.
3. Объяснение, почему такие чувства возникли.
4. Можно выразить желание, какое бы изменение в поведении другого человека могло бы помочь улучшить ситуацию для говорящего.

Например, вместо фразы «Ты грубый» мы получаем: «Мне неприятно, когда ты говоришь мне такие вещи».

Предлагаю вам разбиться на пары и вспомнить какую-нибудь ситуацию, когда поведение другого человека вас расстроило. Расскажите своему партнеру, как вы отреагировали и попробуйте по приведенному ранее примеру сформулировать «Я»-сообщение, которое вы бы могли сказать в подобной ситуации». После этого участники меняются ролями.

Обсуждение: понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали в двух ситуациях общения? Как вы думаете, сможете ли вы применять это в жизни? Если нет, то что может помешать?

4. «Упражнение «Воображение» [18]

Цель упражнения: развитие креативности.

Ведущий: «Даже самый обыкновенный предмет может преобразиться и стать совсем не тем, чем кажется. И без слов можно дать понять, что это за предмет, пантомимой, жестами или движениями, имитируя действия с ним. Ручка может стать копьем, лист бумаги – тарелкой. И все это – без единого слова. Получив предмет, новый участник превращает его в нечто совсем

другое и производит при этом соответствующие манипуляции, чтобы зрители могли догадаться, что это за предмет. Предмет путешествует по кругу и постоянно меняет свою сущность».

Обсуждение: интересно ли было выполнять задание? Почему? В чем для вас возникла сложность при выполнении упражнения?

5. Упражнение «Либо..., либо...» [18]

Цель упражнения: осознание собственных ценностных ориентаций, развитие способности принимать осознанные решения.

Перед началом упражнения в помещении необходимо создать свободное пространство.

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое поможет понять, что вы цените, чего хотите и кем являетесь; поможет осознать важные стороны вашей личности как для вас самих, так и для окружающих. Давайте все встанем в центр комнаты. Я буду зачитывать вам альтернативы, а вы должны будете выбрать, что из названного вам больше подходит.

Давайте попробуем. Например: вы учитель или, скорее, ученик? Те, кто считает себя скорее учителем, перейдите в левую часть, а те, кто учеником – в правую. А теперь, среди тех, кто сделал такой же выбор, как и вы, найдите себе пару и обсудите, что именно повлияло на ваше решение, совпали ли ваши аргументы за принятое решение».

На обсуждение дается около 2 минут. После этого ведущий просит всех вернуться в центр комнаты и предлагает следующую альтернативу.

Варианты альтернатив, которые возможно использовать:

- Вы «да» или, скорее, «нет»?
- Вы «здесь» или, скорее, «там»?
- Вы «настоящее» или «прошлое»?
- Вы «ведущий» или, скорее, «один из группы»?
- Вы «интуиция» или, скорее, «размышление»?
- Вы «камерный музыкальный ансамбль» или, скорее, «рок-группа»?

- Вы «получать» или «дарить»?
- Вы «солнце» или «луна»?
- Вы «дельфин» или «акула»?
- Вы «радость» или «печаль»?
- Вы «слово» или «пауза»?

По завершении упражнения рекомендуется провести групповое обсуждение.

Ведущий: «А сейчас я прошу поделиться вашими впечатлениями. Легко ли вам было делать выбор? Удивило ли вас какое-то из ваших решений? Нашли ли вы что-то общее в ваших ответах?»».

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 10 «Круг моего общения».

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Беседа «О важности окружения».

Ведущий: «Большинство людей осознанно или неосознанно формируются теми, с кем они общаются. Они могут и не осознавать до какой степени это так. Наше окружение, включая людей с кем мы общаемся, могут оказывать влияние на наш успех и являться важным фактором преодоления трудностей, поскольку своим примером и советами могут нас поддержать или замотивировать на выход из трудной жизненной ситуации. Поэтому выбор своего окружения – это осознанный выбор.

Существует достаточно большое количество примеров, когда подростки, из приличной семьи, попадают в компанию людей с тем или иным отклоняющимся поведением, несоответствующим требованиям современного

общества и сами начинают совершать поступки, которые приводят к печальным последствиям. Другими словами, он становится тем, с кем проводите время.

Часто бывает так, что окружение не мотивирует, а наоборот, способствует тому, чтобы мы отказались от своих целей и мечт. Возможно, вы слышали такие высказывания как: «Это сложно, можешь даже не пытаться, у тебя все равно не получится это сделать». И тогда у человека опускаются руки, он не стремится даже начать желаемое действие, поскольку окружение дает ему именно такой посыл.

Поэтому, если мы хотим быть сильными, целеустремленными, смелыми людьми, не боящимися трудностей и готовыми с нимиправляться, важно общаться и окружать себя людьми жизнестойкими и мотивированными. Поддерживающее окружение иначе смотрит на проблему, не с позиции: «Караул! Всё пропало!», а с точки зрения того, «Что сделать, чтобы исправить или сделать лучше». Чтобы понять, какие люди окружают вас, можно сделать одно упражнение».

3. Упражнение «Круг моего общения»

Цель: осознание своих возможностей в общении с окружающими.

Ведущий: «Разделите лист бумаги на три столбца, наименования которых следующие: близко общаемся, общаемся мало, общаемся очень редко. Теперь заполните эту таблицу, указав имена людей, с которыми вы близко общаетесь, мало общаетесь и очень редко. После заполнения подумайте, как люди из каждого столбца относятся к вам, что вы чувствуете во время общения с ними, могут ли эти люди оказать вам помощь в трудной ситуации, готовы ли вы оказать помощь им. Как вы думаете, кто из перечисленных ваших знакомых обладает жизнестойкостью, как они ее проявляют в жизни?»

Обсуждение.

4. Упражнение «Маски» [4]

Цель: Осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с

окружающими, развитие рефлексии.

Оборудование: бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, спокойная музыка, презентация или изображения масок.

Ведущий: «Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Маска есть олицетворение архетипа «Персона». Я себя так презентую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Целью процесса психологического развития, процесса индивидуации является снятие всяких и всяческих масок, идентичность самому себе, аутентичность. Психотерапевтическая помощь становится необходимой в тех случаях, когда: масок слишком мало (низкая адаптивность), масок слишком много (низкая адаптивность), ношу чужие маски (сценарные проблемы), путаю маску со своим собственным лицом (низкая аутентичность), не знаю, для чего мне эта маска (дезадаптивные паттерны поведения) и т.п. Следовательно, использование масок в психотерапии (арт-терапии) чрезвычайно широко: при работе со взрослыми и подростками, в групповой и индивидуальной работе, в работе с самым широким спектром проблем, вплоть до психосоматических расстройств. Способы изготовления масок: рисование на бумаге, картоне, пластике; использование готовых масок; изготовление из папье-маше, глины, гипса и пр. Помним, что каждый материал имеет свою внутреннюю метафору».

Вопросы для обсуждения:

1. Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
2. Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
3. Что маска им показывает?

4. Что ей хотелось бы показать?
 5. Чего маска не хочет показывать?
 6. Чего маска боится?
 7. Какое самое заветное у маски желание?
- 5. Упражнение «Позитивное во мне» [18]*

Цель упражнения: фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и сказать по очереди, какие положительные черты или качества они могут отметить в себе и далее предлагается представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее.

Ведущий: «Ребята, давайте сейчас попробуем обратиться к себе, и в кругу по очереди будем вспоминать свои положительные черты или качества, а после того, как вы вспомните эти качества, нужно будет вспомнить или представить ситуации, в которых эти качества могли бы развиться еще сильнее. Давайте я приведу пример: мое положительное качество спокойствие и уравновешенность, еще сильнее эти качества я могу развить в ситуациях, где нужно разрешить какую-то проблемную и может быть даже конфликтную ситуацию».

Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует то, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 11 «Мое «Я»

Вводная часть

- 1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».*

Основная часть

2. Беседа «Талант»

Ведущий: «Талант – это способность человека делать что-то особенное и лучше, чем другие. Это, можно сказать, природный дар. Вы, наверное, замечали, что вокруг нас очень много творческих и талантливых людей, которые просто не осознают своих талантов, считающих, что не делают ничего значимого или уникального. А ведь талант – это не просто данность от рождения. Талант может как проявиться, так и исчезнуть в любом возрасте. Яркий тому пример – бывший премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль. Сэр Уинстон Черчилль в свободное от политики время увлекался не только литературой, где достаточно преуспел, став нобелевским лауреатом 1953 года, но и живописью.

При этом живописью он начал заниматься в достаточно зрелом возрасте, после сорока лет, чтобы выйти из тяжелой депрессии с помощью творчества. Рисуя, Черчилль успокаивался, обретал душевное спокойствие. Со временем, избавившись от периодов затяжной депрессии, он с удивлением обнаружил, что рисование стало для него ресурсом помощи от невзгод и негативных мыслей, верным спутником, сопровождавшим его всю оставшуюся жизнь. Эта деятельность настолько увлекла его, что Черчилль значительно достиг успеха в живописи и его картины стали продаваться на различных аукционах.

Раскрытие таланта можно условно разделить на этапы, пройдя которые, человек всецело раскроет свой потенциал:

- Раскрытие врожденного потенциала. Это тот этап, на котором человек должен объективно оценить врожденный потенциал и найти верное ему применение.

- Огранка таланта. На этом этапе человек, уже поняв в чем заключается его преимущество и найдя сферу деятельности, в которой он чувствует себя гармонично, шаг за шагом совершенствуется и развивается в этом деле, прилагая соразмерные усилия.

- Применение таланта. Именно на этом этапе, когда человек уже достиг

каких-то существенных успехов, он часто слышит в свой адрес слово «талант». Главная задача в этот период не «расслабиться». Талант необходимо питать, а главная «пища» для таланта – это труд и упорство.

Достаточное количество людей живут, так и не найдя своего призвания. Они придерживаются мнения, что не получили никаких талантов от рождения. На самом деле это не так. Если вы не раскрыли свои способности, значит, вы еще не пытались искать их. Талант – это некая сила, которую нужно раскрыть. Сейчас вам представится возможность побыть волшебником, и представить собственную жизнь так, как вы бы хотели».

3. Упражнение «Натюрморты» [20]

Цель упражнения: наглядное представление точек зрения группы по одной теме.

Оборудование: сюжетные предметы.

Ведущий: «Предлагаю вам сесть в круг. В середину круга я положу хорошо видимый предмет: яблоко, тетрадь, стакан и т. д. Каждый из вас держит в руке свой предмет – кольцо, ручку, часы и т. п. Далее я задам вопрос по теме (например, «Насколько важна наша тема для вашей профессиональной деятельности?»). Необходимо давать в виде вопросов незаконченные предложения: «Насколько...?», «В какой мере...?»). Ваша задача помещать свой предмет близко («очень важна») или далеко («не очень важна») от предмета, находящегося в центре, в соответствии со своим мнением по заданному вопросу.

Обсуждение. После выполнения все изучают создавшийся «натюрморт», объясняют свое отношение, другие, по желанию, задают вопросы».

4. Упражнение «Командная палитра» [18]

Цель упражнения: развитие позитивных взаимоотношений между участниками группы.

Оборудование: листы цветной бумаги А4 (классический набор из 6 основных цветов).

Ведущий: «Перед вами лежат цветные листы, предлагаю выбрать цвет, который больше всего вам нравится, подойдите к нему».

На этом основании участники объединяются в мини-группы.

Ведущий: «Вам необходимо обозначить факторы эффективности деятельности вашей мини-группы, исходя из характеристик, выбранного цвета. У вас есть 5-10 минут на подготовку, после чего один человек от группы выступит и расскажет о выведенных факторах.

«Синий – это то, что помогает поддерживать порядок и структуру команды.

Белый – это то, что важно для обсуждения и сбора информации и фактов, которые необходимы для решения командной цели.

Черный – это то, что помогает анализу возможных опасений и рисков, связанных с решением проблем команды.

Красный – это то, какие эмоции помогают достигать командных результатов.

Желтый – это то, что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения.

Зеленый – это то, что помогает быть творческими и создавать новые идеи».

Заключительная часть.

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 12 «Моя точка опоры»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Беседа «Потенциал»

Ведущий: «Потенциал – это способность человека к приумножению

своих внутренних возможностей, способность к развитию. Потенциал относится к внутренним ресурсам человека и обеспечивает возможность быть эффективным и продуктивным. Потенциал находится не только в очевидных навыках. Он также может быть скрыт в способности преодолевать трудности, стрессоустойчивости или эмпатийном восприятии. Иногда человек может долго не знать о своих внутренних возможностях. Они могут открыться в результате кризисных или нестандартных жизненных ситуаций.

Важно, что потенциал человека не ограничивается его индивидуальными способностями. Он также включает в себя возможность влиять на других людей, вдохновлять их и мотивировать. Лидерские качества, умение поддержать другого в трудную минуту, быть внимательным, способность к сопереживанию – все это тоже относится к потенциалу человека. Потенциал каждого человека уникален и не следует сравнивать свои достижения с успехами других. Но важно осознавать его наличие, понимать свои сильные стороны и использовать их для нивелирования слабых своих сторон. Для этого выполним следующее упражнение».

3. Упражнение «Сильные стороны».

Цель: осознание участниками сильных сторон своей личности.

Ведущий: «А теперь я предлагаю вам подумать и рассказать о своих сильных сторонах личности, которые помогают вам в жизниправляться с трудностями и тяготами, быть жизнестойкими, не падать духом и всегда идти вперед. На рассказ о своих сильных сторонах (можно привести примеры), дается две минуты. Остальные участники по окончании рассказа могут задать уточняющие вопросы. Критиковать или давать оценку не разрешается».

Обсуждение: понравилось ли упражнение? Почему? Что нового удалось обнаружить в себе и окружающих?

4. Упражнение «Что такое Я?»

Цель: осознание своих ценностей и особенностей.

Ведущий: «Я предлагаю Вам на листе бумаги нарисовать большую букву «Я» и сделать коллаж. Для этого можно использовать фломастеры,

карандаши, вырезки из журналов. По окончании – представить свой коллаж всем участникам, пояснив, что вы изобразили и как эти изображения раскрывают вас как личность и ваши сильные стороны».

Заключительная часть.

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 13 «Временная перспектива будущего»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Беседа «Творческий потенциал» [33]

Ведущий: «Творческий потенциал личности – это система свойств личности, которая дает возможность созидать, принимать решения и действовать оригинально и нестандартно.

Мотивационный компонент выражает уровень и своеобразие интересов и увлечений, заинтересованность и активность участия в творческой деятельности, доминирующую роль познавательной мотивации.

Волевой компонент включает в себя, в первую очередь, способность к осмысленной инициативности. Кроме этого, волевой компонент включает в себя самостоятельность, устремленность к цели творческой деятельности и настойчивость.

Эмоциональный компонент характеризует эмоциональное отношение личности к процессу и результату творческой деятельности, эмоциональный настрой на нее, эмоционально-образные характеристики психики.

Интеллектуальный компонент выражается в оригинальности, гибкости, адаптивности и оперативности мышления, лёгкости ассоциаций, а также в проявлении качества внимания, восприятия, памяти и речи».

3. Упражнение «Ответственность».

Ведущий: «Важной особенностью взрослого является сформированное качество личности – ответственность. Без этого качества человек остается ребенком, проявляя инфантильность в любом возрасте. Как вы считаете ответственными должны быть только взрослые? В чем вы проявляете ответственность? Как вам помогает ответственность в жизни?»

4. Упражнение «Орбиты» [18]

Цель упражнения: осознать систему значимых социальных отношений.

Оборудование: листы А4 по одному для каждого участника и цветные карандаши.

Ведущий: «Давайте сядем в круг и немного исследуем ваши системы значимых социальных отношений. Перед вами лист бумаги, в центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него свое имя. Вокруг нарисуйте несколько окружностей, не более 9 – одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита – это сфера вашей жизни: родственные отношения, учеба, хобби, увлечения. Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя – наименее важная из этого списка. На каждой орбите нарисуйте «планеты» – людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет».

Обсуждение.

5. Упражнение «Превращаем проблемы в цели» [14]

Цель: сформулировать наиболее важные проблемы в виде целей.

Ведущий: «У каждого из нас есть какие-то проблемы. Некоторые проблемы мы должны принять как должное и продолжить жить с ними, а некоторые проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Составьте список проблем, которые вам бы хотелось решить. В этом вам помогут следующие вопросы:

Что в жизни доставляет мне удовольствие? Чем я хочу в жизни

заниматься? Чего хочу достичь?

В какой жизненной сфере я хочу достигнуть максимального успеха?
Какие навыки мне нужно усовершенствовать, чтобы быть успешным?

Что заставляет меня в жизни чувствовать себя тревожно и напряженно?
На что я в последнее время часто жалуюсь?

Что позволяет мне чувствовать себя уютно и эмоционально
комфортно?».

Обсуждение: ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности?
Как вы думаете, почему?

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали?
Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в
жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 14 «Позитивное восприятие»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что ...».

Основная часть

2. Упражнение «Метафора» [18]

Цель упражнения: составить представление о команде как о едином
целом, выделить сильные и слабые стороны работы конкретной группы.

Ведущий: «Предлагаю каждому из вас выразить свое личное видение
команды как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или
символ. Например, можно сказать: «Наша группа напоминает машину с новым
двигателем». Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа
может обсудить следующие вопросы:

1. Есть ли в образах что-то общее?
2. Все ли образы понравились?
3. Что привело к данной ассоциации?»

Во второй части упражнения участники продуцируют метафоры,

характеризующие идеальную команду, такую, в которой они могли бы работать с радостью и увлечением. В заключении упражнения целесообразно попытаться найти общее во всех метафорах и сформулировать на их основании цели, к достижению которых стремятся все участники.

3. Упражнение «Представление о времени» [37]

Ведущий: «Согласитесь, что мы с вами видим время по-своему. Когда кто-то говорит время – мы можем представить себе старинные часы, песочные, часы с кукушкой, будильник, электронные часы. Если внимательно рассмотреть песочные часы, то песок, находящийся в нижней колбе (части), это наше прошлое, а песок в верхней части – будущее, а песок который пересыпается – это наше настоящее время. Сейчас вам нужно взять бумагу (формат А4) и изобразить свое представление о времени, свое прошлое, настоящее и будущее»

Обсуждение. Все ли получилось? Что происходит в настоящем, что было в прошлом, что вас ждет в будущем? Что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в будущем, ваши мечты и цели?

4. Упражнение «Выдающийся мастер»

Цель упражнения: актуализирует сильные стороны участников.

Ведущий: «Участники становятся в круг и по очереди каждый участник произносит фразу: «Я выдающийся мастер...», например – в игре майнкрафт, в плетении африканских косичек или который знает всех героев аниме (Миядзаки) и т.д., при этом вам нужно убедить в этом всех участников. Далее, ведущий уточняет у группы: А есть ли в группе те, кто делает это лучше? и т.п., все участники должны согласиться, с тем, что этот человек на самом деле лучший.

Важно! У каждого из нас есть то, что мы делаем лучше других, и это будет нашим ресурсом».

Заключительная часть

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в

жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 15 «Мои социальные установки»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что...».

Основная часть

2. Беседа по книге Д. Бернс «Хорошее самочувствие» [7]:

«Ведущий: «Существует замечательная аналогия о том, что мысли – это уникальный дар, предназначенный человеку для творчества. Будто художник красками, пишет человек мыслями картину своей жизни. И для этого люди выбирают различные краски: одни выбирают негативные мысли (обиду, тревогу, гнев), другие – позитивные (радость, восторг, благодарность).»

И вот, что интересно. Когда мы пишем свою картину, а в итоге она нас перестает устраивать, мы начинаем искать виноватых из своего окружения или в целом обвинять окружающий мир. Когда мы погружены в негативные мысли, мы отправляем в окружающий мир соответствующую энергию, привлекая трудности, конфликты и неприятности. Это не означает, что негативные события всегда происходят из-за наших мыслей, но наш внутренний мир может создать условия для их возникновения. То есть, срабатывает всем известный физический закон: закон притяжения.

Мысль – это специфический, универсальный инструмент. Именно с помощью мыслей мы создаем наш внутренний и уникальный мир. Когда появляется мысль, она способствует проявлению определенного поведения в нашей жизни. Таким образом, наш мир является отражением наших собственных мыслей» [7].

Рассмотрим несколько простых советов, как правильно сформировать свои мысли, чтобы находиться в позитивном состоянии:

1) Очень часто мы заранее представляем себе желаемый исход того или иного дела и сильно расстраиваемся, когда все идет «не по плану». Мечтая о чем-то, не нужно ставить жестких рамок и ограничений, как именно это

должно прийти в вашу жизнь. Нужно представлять, что событие разрешилось просто и максимально гармонично, и совсем не важно, как именно это произойдет.

2) Помните фразу: «Хочется всего и сразу»? На деле так не бывает. Каждое желание требует разного времени и энергии. Если пытаться ухватиться за все и сразу, то можно остаться ни с чем. Поэтому стоит выбрать для себя что-то одно, но более важное на ближайшее время и сосредоточиться на нем. Но также не стоит отчаиваться, если мечта не сбывается мгновенно – такого в принципе и быть не может в реальной жизни.

3) Не стоит говорить себе и о себе обидные или грубые слова, корить себя. Успокойтесь и говорите, что у вас всё получится. Исключите из лексикона фразы типа: «Я не справлюсь», «Я устал», «Я не хочу, не могу». Чаще говорите: «У меня все получится, я молодец», «Я немного устал, но как всегда справлюсь», «Я все могу» и т.д. Так вы запрограммируете свое подсознание на действия и результаты, которые вам необходимы.

4) Подумайте, чего вам не хватает для счастья? Что бы вы хотели иметь? Кем бы хотели стать? Когда сможете ответить на эти вопросы самому себе, настройте свои мысли на позитивный лад, которые помогут достичь результатов и осуществить желание. Необходимо как можно подробнее представить и описать свое желание, обрисовать все детали, отметить все тонкости. Чем подробнее и ярче вы для себя сформулируете желаемое, тем лучше вы настроите свое подсознание на получение нужного результата.

5) И напоследок, не забывайте благодарить жизнь за все, что она вам преподносит. Благодарите даже за самые маленькие приятные мелочи. Чувство благодарности будет поддерживать ваше хорошее настроение, создавая вокруг вас благоприятную и позитивную атмосферу. Это, в свою очередь, привлечет к вам еще больше положительных перемен. Меняя свое мышление, вы круто измените свою жизнь, сделаете ее более счастливой, насыщенной и гармоничной».

Обсуждение.

3. Упражнение «Крылья бабочки» [6]

Цель упражнения: снятие напряжения, стресса, беспокойства.

Ведущий: «Предлагаю выполнить упражнение «Крылья бабочки». Бабочка – символ трансформации. Эта техника самопомощи, которую можно использовать, чтобы привести себя в более спокойное состояние. Можно выполнять стоя, сидя на стуле. Главное, чтобы положение было удобным и позволило расслабиться.

Ведущий: «Приложите ладони к груди, чуть ниже ключиц, скрестив большие пальцы рук, – это «тело бабочки», а ладони и пальцы – её «крылья». Можно разомкнуть руки и положить ладони на плечи, если вам так будет комфортнее. В процессе выполнения упражнения можно закрыть глаза или оставить их открытыми – как вам комфортнее.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь дышать медленно и равномерно. А теперь начинайте легонько похлопывать себя «крыльями бабочки» – поочередно то пальцами левой руки, то – правой, в комфорtnом для вас ритме и с комфорtnым нажатием (можно совсем невесомо и легко, можно чуть более энергично). В течение, примерно, минуты продолжайте постукивать поочередно пальцами каждой руки.

Держа руки на груди, сделайте три дыхательных цикла и скажите про себя или вслух: «Желаю себе счастья, здоровья, спокойствия».

Повторите всё три раза: постукивания, глубокое дыхание и слова. Наблюдайте за своими мыслями и ощущениями: не фокусируйтесь на них, просто наблюдайте, как они приходят и уходят. Расслабьтесь.

Завершая упражнение, задержите руки на несколько секунд, как бы обнимая себя, ещё раз глубоко вдохните, сделайте небольшую паузу и выдохните. Обратите внимание на изменения в своём состоянии».

Ведущий (подводит итог): «Ребята, сейчас мы сделали упражнение, которое вы можете применять самостоятельно для того, чтобы снизить напряжение и успокоиться. Выполняя упражнение самостоятельно продолжайте делать столько, сколько нужно, пока не почувствуете ощущение

расслабления и спокойствия. Помните про спокойное дыхание и подбирайте наиболее комфортный темп и силу похлопывания».

4. Упражнение «Счастливый случай»

Цель: формирование убежденности в том, что каждый сам достигает своих результатов.

Ведущий: «Поработаем в парах. Попытайтесь вспомнить ситуацию, о которой вы бы могли сказать: «мне просто повезло, случайно» или «выпал счастливый случай». Расскажите о таком случае своему напарнику, после рассказа подумайте о том, каким было ваше внутреннее состояние, положение тела, каким был ваш голос в ходе рассказа. После этого расскажите ту же историю, но с позиции «Я сам обеспечил себе успех».

Обсуждение.

5. Упражнение «Я помог...» [3]

Цель упражнения: развитие эмпатии, расширение представлений о психологических ресурсах личности.

Ведущий: «Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах это было? Этот человек вас сам попросил о помощи, или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем поступке?»

Во время рассказа остальные участники слушают говорящего, обращая внимание на его манеру произносить слова, жестикулировать, делать паузы. Ведущий подводит итог упражнения, акцентируя ресурсный характер оказания бескорыстной помощи, когда сама позиция дающего делает нас более взрослыми и сильными.

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 16 «Позитивные мысли»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что ...».

Основная часть

2. Упражнение «Истории жизнестойкого совладания» [18]

Цель упражнения: формирование представлений о возможностях проявления жизнестойкости в сложных ситуациях.

Необходимые материалы: карточки с кейсами (Приложение 1), ручки по числу участников, листы бумаги.

Ведущий: «Важно знать, что свой уровень жизнестойкости каждый человек способен повышать с помощью самоконтроля и постоянной тренировки, для этого необходимо осознавать:

- что жить полной жизнью и справляться с трудностями возможно, если ты включен и активен в отношениях с другими людьми (вовлеченность);
- что человек достаточно силен, чтобы влиять на события своей жизни, отвечать за себя и свои действия и преодолевать трудности (влияние и контроль).
- что трудные жизненные ситуации – это преодолимые испытания (принятие жизненного вызова).

Также жизнестойкости способствует забота человека о себе: сон, правильное питание, физическая активность, увлечения/хобби.

Перейдем к анализу кейсов – жизненных историй с точки зрения проявления жизнестойкости. Для начала необходимо разделиться на три группы. Получив кейс, вам необходимо прочесть его и ответить на вопросы к нему, затем выбрать спикера, который представит результаты работы группы всем присутствующим».

Участники самостоятельно работают в группах в течение 10 минут.

Выступления спикеров строится согласно следующему плану:

- прочитайте кейс;

- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.

После окончания выступлений спикеров ведущий обращается к участникам:

Ведущий: «Что впечатлило вас больше всего в услышанных историях? Как думаете, жизнестойкость в вашей жизни может иметь такое же важное значение, как в приведенных кейсах? Хотелось бы развивать в себе жизнестойкость? Как думает, с чего необходимо начать, чтобы повысить уровень своей жизнестойкости?».

3. Упражнение «Пожелания в дорогу».

Цели упражнений: участникам предоставляется возможность еще раз прочувствовать гамму своих личностных черт и получить обратную связь от участников группы.

Оборудование: бумага, набор ручек по количеству участников.

Ведущий: «Каждый участник берет по два листочка. Один для соседа справа, другой для соседа слева. На листочках нужно написать одно качество, которое вы цените в этом человеке больше всего и второе – которое вы бы

хотели видеть у него более развитым».

Обсуждение: узнали ли вы что-то новое о себе, о своих товарищах? Что понравилось? Что показалось трудным?

4. Упражнение «Мой мир из пластилина».

Оборудование: коробка с пластилином (24 цвета), аудиодиск с записью «Музыка для души» (флейта), доски для лепки.

Ведущий: «Возьмите пластилин, вернувшись на свое место (звучит музыка), закройте глаза. Подумайте, что вы хотите слепить из пластилина. Лепить задуманное закрытыми глазами, все ваши мысли и чувства с помощью пальцев отразятся в результате лепки. После того, как вы завершите работу над лепкой задуманного, откройте глаза и поставьте свою фигуру рядом с остальными. Как видите, все ваши работы образуют единую картину, давайте попробуем описать ее».

Обсуждение.

5. Беседа «Знакомство с аффирмациями»

Ведущий: «На прошлом занятии мы с вами говорили о том, что слова и мысли влияют на наше подсознание, поэтому важно использовать их правильно. Аффирмации – это позитивные, но короткие утверждения, которые помогают человеку настроить свое сознание в положительном ключе. Аффирмации позволяют развить уверенность в себе, настроиться на положительный результат, а также изменить отношение к произошедшим событиям. Часто, внушая себе что-то, мы начинаем чувствовать себя чуть счастливее и спокойнее, настраиваемся на достижение успеха и ведем более активный образ жизни. С помощью аффирмаций можно реализовывать свои желания.

Однако, чтобы аффирмации работали, необходимо соблюдать определенные правила для их составления и применения [40]:

1) Аффирмация должна быть сформулирована в настоящем времени. Утверждение нужно формулировать в настоящем времени, поскольку для подсознания не существует ни прошлого, ни будущего. Когда мы многократно

проигрываем в нем какую-то ситуацию, даже если она произошла в прошлом, подсознание будет думать, что она повторяется снова и снова в настоящем. Именно поэтому не нужно постоянно думать о прошедших событиях, чтобы подсознание лишний раз на них не сосредоточивалось.

2) В аффирмации должно говориться о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы не хотите. В аффирмации должен подчеркиваться факт получения, а не утраты. Не говорите о том, чего вы пытаетесь избежать или от чего хотите избавиться. Речь должна идти о том, к чему вы стремитесь. Аффирмация и визуализация должны быть сосредоточены на ваших целях, а не на прошлом.

3) Аффирмация должна быть конкретной. Аффирмация не должна содержать неопределенных сравнений типа «больше» или «лучше». Говорить важно конкретно, чего именно хочет человек.

4) Аффирмация должна вызывать эмоциональную реакцию. Используйте слова, которые заставляют вас испытывать чувства и эмоции, поскольку подсознание реагирует именно на эмоциональные переживания. Одно из наиболее продуктивных ощущений — радостное волнение. Аффирмация должна содержать в себе как можно больше энтузиазма.

И в завершение, верьте в то, что проговариваете внутри себя. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои достижения и успехи».

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 17 «До новых встреч»

Вводная часть

1. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть, потому что ...».

Основная часть

2. Упражнение «Пожелания на память»

Оборудование: листы (формат А6), яркая тесьма, корзина.

Ведущий: «Каждый из участников на листе бумаги пишет пожелание, скручивает лист в трубочку и завязывает тесьмой и кладет в центре комнаты в коробку/корзину. Когда коробка с пожеланиями заполнена, ведущий перемешивает пожелания, и каждый участник вытягивает пожелание для себя».

Обсуждение.

3. Упражнение «Наш город»

Цель: активизация взаимодействия между подростками.

Оборудование: лист ватмана (или силиконовый коврик), пластилин, карандаши.

Ведущий: (Заранее ватман или силиконовый коврик покрываем слоем пластилина). Каждый из участников помещает свою ладонь на пластилиновый коврик и карандашом (или острой палочкой) обводит свою руку. Обведенная рука – дом каждого из участников. Можно улучшить свой дом (что построить). Когда все улучшили свой дом, эти территории необходимо объединить. Дороги делаются аккуратными, соединяя все дома, чтобы получилась единая система коммуникаций и связей. Город – нашей группы.

Обсуждение. Как мы назовем наш город? Понравился ли вам ваш город?

4. Упражнение «Подарки»

Цель: позитивное завершение тренинговой работы и положительные эмоции участников друг к другу.

Ведущий: «Предлагаю всем участникам придумать подарок, который хотелось бы подарить себе и другим. Главное условие – подарок должен быть не материальный, быть нужным и доставлять положительные эмоции. Давайте представим, что в центре нашего круга находится большая коробка, в которую подарки для себя и для всех нас мы будем условно складывать. Начну с себя, и дальше будем складывать подарки по очереди по часовой стрелке. И так, я дарю себе и всем вам много счастливых дней!» (идет движение, связанное с укладыванием подарка в коробку в центре и далее слово передается следующему участнику). После того, как все подарки будут сложены в

коробку, участникам предлагается символично взять из коробки то, что ему необходимо. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом от занятий.

Заключительная часть

5. Рефлексия. Примеры вопросов для обсуждения: что нового узнали? Что больше всего понравилось? Какие полученные знания будете применять в жизни? Что нового хотелось узнать в будущем? Чему научиться?

Занятие 18 «Подведем итог».

Ведущий: «В ходе совместной работы вы хорошо потрудились, настало время подвести итоги. Для этого предлагаю снова пройти три опросника, после чего познакомиться с результатами и сравнить их с результатами диагностики первичной. Так сможете определить, каких результатов вам удалось достичь».

Основная (практическая) часть

Самостоятельно заполнение бланков психодиагностических методик:

1. Краткая версия теста жизнестойкость, авторы-разработчики Осин Е.Н., Рассказова Е.И.;

2. Социально-психологические установки личности, автор-разработчик Потемкина О.Ф.;

3. Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой;

4. Индикатор копинг-стратегий (Дж. Амирхан, в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

После диагностики происходит обсуждение результатов и сравнение с первичными данными.

Рефлексия: какие результаты показало сравнение первичной и вторичной диагностики? Как достигнутые результаты отразились на вашей жизни? Опишите изменения проявлений жизнестойкости, которые вы ощутили за период реализации программы.

Список использованной литературы

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.
2. Андреев, П.В. Психолог в образовании: теория и практика: учебное пособие / П.В. Андреев, Е.М. Кравцова, Е.В. Пятницкая. – Саратов : Издательство «Саратовский источник», 2015. – 236 с.
3. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с.
4. Арт-терапия / сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
5. Аскарова, Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. – 2021. – Выпуск 1. – С. 308-316.
6. Баттистин, Д.М. Счастье внутри тебя / Д.М. Баттистин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с.
7. Бернс, Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина. – Москва : Вече, Персей, АСТ, 1995. – 400 с.
8. Бессонова, Т.И. Жизнестойкость как фактор успешной социальной адаптации в обществе современной молодежи / Т.И. Бессонова, А.Д. Нечепуренко // Социально-психологические Проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодежи : МАТЕРИАЛЫ II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, Симферополь – Севастополь, 28–30 сентября 2023 года. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2023. – С. 225-230.
9. Денисова, Д.С. Исследование взаимосвязи жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников: магистерская диссертация / Д.С. Денисова ; Уральский федеральный университет имени первого Президента

России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии. – Екатеринбург, 2018. – 63 с.

10. Евтушенко, Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е.А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – №1 (58).

11. Информационно-методический сборник по реализации проекта «Территория роста» (для специалистов образовательных организаций). Опыт работы городского округа ЗАТО Северск по предупреждению правонарушений и преступлений несовершеннолетних / Л.А. Метелькова, А.М. Шпетр, А.В. Багданова, В.А. Сандакова, Т.Ю. Кондинская, Ю.П. Сотскова, К.В. Петров. – Северск, 2018. – 133 с.

12. Кипnis, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипnis. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с.

13. Макаров, Ю.В. Социально-психологический тренинг как средство формирования групповой сплоченности: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация кандидата психол. наук / Макаров Юрий Владимирович; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1998. – 180 с.

14. Малкина-Пых, И.Г. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 846 с.

15. Моросанова, В.И. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 155-167.

16. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перараб. и дополн. – Москва: МГППУ, 2023. – URL: <https://mgppu.ru/resources/files/ucheb->

metod%20pos/%D0%9D%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%28%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8C%202023%29.pdf (дата обращения: 04.09.2024 г.).

17. Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 96 с.

18. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перараб. и дополн. – Москва: МГППУ, 2024. – 216 с.

19. Осин, Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости / Е.Н. Осин // Организационная психология. – 2013. – Т. 3, №3. – С. 42-60.

20. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская [и др.] ; под общ. ред. Л.С. Кожуховской. – Минск : Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с.

21. Петросянец, В.Р. Жизнестойкость в подростковом возрасте как компонент психологической безопасности / В.Р. Петросянец, А.С. Межова // Молодой ученый. – 2023. – № 27(474). – С. 258-259.

22. Психология самопознания и саморазвития: учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

23. Попова, С.Р. Формирование адаптивных копинг-стратегий у подростков с помощью тренинга: сборник трудов конференции. / С.Р. Попова, Т.В. Красникова // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки :

материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 16-17 нояб. 2023 г.) /
редкол.: Н.А. Степанова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 362-365.

24. Портал психологических изданий PsyJournals.ru —
https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2024_n1/Aleksandrova_Dmitrieva
[Дети в условиях войны: обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология — 2024. Том 13. № 1]

25. Райгородский, Д.Я. Психодиагностика персонала. – М.: Бахрах-М, 2007. – 440 с.

27. Рында, И.В. Социальная профилактика отклоняющегося поведения в условиях средней школы // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 3. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20116> (дата обращения: 18.12.2024).

28. Савинова, Т.В. Развитие саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга / Т.В. Савинова, Н.А. Вдовина, М.А. Кечина, Р.В. Милкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 6 – С. 1-7

29. Санникова, Т.Д. Стресс-менеджмент : методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе студентов всех форм обучения, обучающихся по направлению подготовки «Торговое дело» / Т.Д. Санникова. – Томск : Томск. гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники, 2020. – 27 с.

30. Сибирский характер как ценность : Коллективная монография / В. А. Адольф, К. В. Адольф, Н. И. Дроздов [и др.]. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024. – 309 с.

31. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63-74.

32. Скибо, Т.Ю. Психолого-педагогические основы формирования и развития качеств личности в педагогическом процессе / Т.Ю. Скибо, Е.И. Мещерякова, Г.В. Берестевич // Воздушно-космические силы. Теория и практика. – 2022. – № 22. – С. 53-63.

33. Сомова, Н.М. Характеристика творческого потенциала личности балетмейстера / Н. М. Сомова, Л. А. Каленич // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 1. – С. 108-109.

34. Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией О.А. Ульяниной]; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 211 с.

35. Старшенбаум, Г.В. Тренинг навыков практического психолога. Интерактивный учебник: игры, тесты, упражнения / Г.В. Старшенбаум : Психотерапия. – М., 2008. – 416.

36. Старшенбаум, Г.В. Детская психосоматика. Подробное руководство по диагностике и терапии / Г.В. Старшенбаум. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 624 с.

37. Старшенбаум, Г.В. Большая энциклопедия для начинающего психолога / Г.М. Старшенбаум. – АСТ: М., 2020. – 640 с.
38. Субботина, Р.А. Психологические особенности личности студентов с разным уровнем выраженности установки на поведение жертвы (на материале студентов медицинского ВУЗа) : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Субботина Рузанна Арцруновна. – Ярославль, 2020. – 315 с.
39. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг: практическое пособие / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2018. – 210 с.
40. Энтони, Р. Хватит думать! Действуй! / Р. Энтони. – М.: Попурри, – 2019. – 240 с.
41. Яворская, Ж.Х. Психологический тренинг как средство личностного развития подростков: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация кандидата психол. наук / Яворская Жаныл Халеловна; Академия «Престиж». – Москва, 2006. – 284 с.
42. Яшина, М.Н. Истоки теоретических воззрений Э. Эрикsona на роль социальных факторов в развитии личности // Дискуссия. 2014. №5 (46). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoki-teoreticheskikh-vozzreniy-e-eriksona-na-rol-sotsialnyh-faktorov-v-razvitiu-lichnosti> (дата обращения: 21.11.2024).

Приложение 1

«Кейсы к упражнению «Истории жизнестойкого совладания» [18]

Кейс 1.

Виктор был прекрасным продавцом картин в известной галерее, чем больше он погружался в мир искусства, тем больше усиливалось его желание начать писать картины самостоятельно. Первые его работы были раскритикованы его родными, которые ничего не желали слышать о его творческой деятельности, а также другими художниками. Только родной брат Виктора готов был помочь ему во всех его начинаниях.

Вопросы для анализа кейса:

- прочтите кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.

Кейс 2.

Анатолий с раннего детства занимался спортом, особенно ему нравился

лыжный спорт. Родители всеми силами помогали мальчику в его стремлении стать спортсменом. Он мечтал стать известным лыжником и выступать на всероссийских и мировых соревнованиях. Однако мальчик жил в небольшом городе, рядом с которым не было тренировочных баз для лыжников.

Вопросы для анализа кейса:

- прочтайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни;
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории данного кейса.

Кейс 3.

Девушка Эмма занимается парным фигурным катанием, она уделяет много времени спорту, но ей все никак не удается занять первые места в престижных международных соревнованиях. При этом все отмечают ее нестандартные идеи в постановке номера и ее организаторские способности. Так за всю спортивную карьеру Эмма так и не заняла первого места в мировых соревнованиях, но несмотря на это она продолжала любить этот вид спорта.

Вопросы для анализа кейса:

- прочтайте кейс;

- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса».