

Отдел образования Администрации  
Шумихинского муниципального округа  
Курганской области  
ул. Кирова, 12,  
г. Шумиха, 641100  
телефон 2-21-36  
телефон/факс: 35 (245) 2-21-36  
от \_\_\_\_\_ 2022 г. №

В Организационный комитет  
Всероссийского конкурса  
лучших психолого-педагогических  
программ и технологий в образовательной  
среде – 2022

**Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических  
программ и технологий в образовательной среде – 2022**

**Номинация**

**«Развивающие психолого-педагогические программы»**

**«ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ,  
ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В СЕМЬЯХ ГРУППЫ РИСКА»**

Автор- составитель  
Личман Дарья Сергеевна,  
педагог-психолог  
отдела образования  
Шумихинского  
муниципального округа

Контактная информация:  
Тел. моб.: 89226042840  
E-mail: [lichman9623@gmail.com](mailto:lichman9623@gmail.com)  
Почтовый адрес: г. Шумиха  
Курганская область ул. Свободы 5

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация психолого-педагогической программы	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
Актуальность программы и ее обоснование	5
Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы	8
Методы и приемы, способы развития жизнестойкости	12
Организация и методы программы	19
Описание программы	24
План психолого-педагогической программы	31
Анализ полученных результатов	49
Используемая литература	62
Структура и содержание программы	72

## Аннотация психолого-педагогической программы

Представленная психолого-педагогическая программа направлена на развитие жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска»

Для составления программы были рассмотрены основные взгляды отечественных и зарубежным учёных на проблему жизнестойкости, различные подходы к понятию «жизнестойкость» и его структуре, рассмотрены особенности жизнестойкости в подростковом возрасте, опираясь на понятие М. В. Логиновой: жизнестойкость — ключевой ресурс преодоления, система убеждений, способность и готовность субъекта заинтересовано участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать их, управлять ими, уметь рисковать, уметь воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Кроме того, в программе рассмотрен тренинг как метод формирования жизнестойкости, который способствует ведущей деятельности подростка.

В первичной диагностике было выявлено, что у подростков низкий уровень вовлеченности, средний уровень контроля, принятия риска, жизнестойкости. Также доминирует копинг - стратегия «ориентированность на избегание», «ориентированность на эмоции», «социальное отвлечение», которое требует внедрения специально разработанной программы предполагающая актуализацию психологических механизмов формирования жизнестойкости у подростков. Разработанная мной программа предполагает психологическую работу по пяти блокам, каждый из которых имеет свою цель. Развивающий блок реализовывался в 3 этапа: 1) расширить представления подростков о конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения 2) содействовать в раскрытии собственных ресурсов, 3) формирование навыков позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации.

В процессе реализации программы нами были актуализированы психологические механизмы: сообщение информации, внушение надежды, интерперсональное влияние, имитационное поведение, рефлексия, катарсис.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность программы и ее обоснование**

Развитие личности - сложный, многоплановый процесс, который сопровождается условиями и факторами, обеспечивающими, с одной стороны, прогресс, с другой стороны, они могут способствовать возникновению элементов регресса. В современном многополярном, сложном мире достаточно часто человек как субъект познания, общения и деятельности сталкивается именно с факторами риска, препятствующими позитивному личностному развитию, которые могут иметь как субъективную, так и объективную обусловленность.

Если говорить об объективно существующих факторах риска, то они, в первую очередь, связаны со стрессогенной современной средой и тенденциями общественного развития, которые, оказывают негативное влияние на человека. В связи с этим необходимо признать следующий факт: большая часть населения общества испытывает стресс, следствием которого является не только нарушение здоровья отдельного человека, но и общества в целом. Состояние современного общества и его будущее во многом определяется тем, какие особенности присущи подрастающему поколению, является ли оно социально компетентным.

Стресс является и следствием возникновения, переживания трудных жизненных обстоятельств, негативно оцениваемых человеком событий, ситуаций, воспринимаемых им как сложные, что истощают личностные потенциалы, адаптационные барьеры и пр. Все это в совокупности актуализирует постановку вопросов, связанных, с одной стороны, с необходимостью формирования в личности тех характеристик, свойств, качеств, установок, ценностных ориентаций, потребностей, которые смогут обеспечить ей возможность осознанно определять цели-векторы своего развития, выбирать наиболее эффективные пути и способы их достижения, конструктивно разрешать возникающие проблемы и противоречия, противостоять факторам риска

окружающего мира. Поэтому особенно важным качеством личности для человека становится жизнестойкость, объединяющая адекватность реагирования на происходящие изменения и развиваться, т.е. быть более эффективным в современных условиях.

С другой стороны, определять те внешне обусловленные условия, которые будут способствовать актуализации имеющихся у личности потенциалов, развитию качеств, необходимых как для преодоления возникающих проблем, кризисов, стрессов, так и для личностного роста, самосовершенствования.

Способность личности противостоять негативным воздействиям, преодолевать возникающие препятствия и сложные жизненные ситуации требует не только наличия актуально существующих необходимых индивидуальных характеристик, личностного потенциала, но важное место занимает и воспитание, успех которого зависит от того, насколько полно родители могут учитывать психологические характеристики личности детей и особенности их социальных взаимоотношений, которые могут оказать реальное влияние на их разрешение посредством использования эффективных копинг-стратегий.

Наиболее важными, часто трудными и напряженными для ребенка являются отношения с родителями. Анализ психологической литературы свидетельствует о том, что специфика семейного воспитания сопряжена с особенностями поведения ребенка, с характером его взаимодействия с окружающими и в целом с тем, каким прогнозируется развитие ребенка в будущем. Многие авторы (А. Адлер, М. Боуэн, Л.Я. Варга, Д. Винникотт, В. Де Гольжак, И. Кон, С.К. Нартова-Бочавер, А.М. Прихожан, А.А. Реан, К. Роджерс, Е.А. Сергиенко, А.В. Черников, А.А. Шутценбергер, М. Bowen, D. Olson и др.) отмечают, что особенности функционирования семьи оказывают влияние на развитие личности ребенка. Негативные проявления отклоняющегося поведения детей авторы связывают со спецификой функционирования их семей.

С учетом этого одной из важнейших задач, стоящих в настоящем исследовании, становится развитие у подрастающего поколения способности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности и удовлетворения своей жизнью, опираясь на собственный потенциал, взаимодействовать в социуме. Успешное решение данной задачи возможно путем целенаправленного развития у учащихся жизнестойкости.

Особую актуальность проблема развития жизнестойкости приобретает в подростковом возрасте – времени, когда формируется общее представление о себе, своих целях, ценностях и месте в мире, периоде, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Целенаправленное развитие жизнестойкости у подростков способствует более полному внутреннему раскрытию их личности, успешной социальной адаптации в среде сверстников и социуме в целом. В первую очередь, это касается подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска», характеризующихся сложностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, низким уровнем самооценки и саморазвития.

С учетом сказанного проблема эффективной работы по развитию жизнестойкости у подростков из семей «группы риска», направленной на повышение эффективности становления их личности в социальном взаимодействии, представляет особый исследовательский интерес.

Теоретические проблемы жизнестойкости в последнее время активно исследуются как зарубежными (С.Кобейса, С.Мадии, С.Ках, Д.Хошаба-Мадди, Д.Кутель, Д.Вейби Х.Ли и др.), так и отечественными психологами и социологами (Д.А. Леонтьев, Л.А.Александрова, Д.М. Сотниченко, А.И.Лактионова и др.). Для данной работы особый интерес представляют работы, посвященные возрастному (Л.Б.Кузнецова, В.Р.Петросанц, Е.А.Байер и др.) и профессиональному (Т.В. Володина, М.Е.Зеленова, В.В.Барабанова,

Р.И.Стецишин, М.В.Логинова, Н.А.Миллер, Д.В.Карась, С.А.Богомаз, О.В.Каракулова, О.А.Чаусова, Е.А.Горская и др.) аспектам изучения жизнестойкости. Исследованию жизнестойких качеств личности посвящены работы О.А.Березкиной, Т.В.Наливайко и др. В ряде работ жизнестойкость исследуется как условия профилактики суицидального поведения (С.В.Книжникова) и выхода из сложных жизненных ситуаций (Т.О.Арчакова, С.А.Богомаз, Н.В.Квлинина).

Сегодня достаточно активно изучаются психологические условия развития жизнестойкости как личностного ресурса. Авторы в качестве условий, обеспечивающих процесс развития жизнестойкости, рассматривают отдельные личностные переменные, такие как: коммуникативные навыки (С.В.Книжникова, В.В.Арламов, А.Я.Долженко), самосознание (Д.Коссаба, Л.А.Александрова, О.А.Юрина и др.), поисковую активность (Н.В.Калинина, Т.В.Володина, В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский, Е.Е.Данилова и др.) осмысленность жизни (Д.А.Леонтьев, А.Н. Дорожевец, С. Мадди и др.), мотивацию достижения (Т.О.Арчакова, А.Я. Долженко, Р.И.Стецишин, Е.Шаплавская, В.Елкин, Г. Смирнов и др.), саморегуляцию (Т.В.Наливайко, О.А.Чаусова, Е.А.Анненкова и др.) и эмоциональный интеллект (В.Книжникова, В.В.Арламов, Н.Г. Винокурова, Е.А.Горская, И.В.Чернова и др.).



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

Нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Теоретико – методологическую** основу исследования составили:

— представления о жизнестойкости как личностном ресурсе (С. Мадди, С.А. Богомаз, Р.И. Стецишин и др.);

— психологические подходы к анализу жизненного пути личности (Б. Ананьев, К. Альбуханова-Славская);

Жизнестойкость, определенная степень «живучести» зависит от ресурсов личности. Интерес психологов к внутренним ресурсам личности сформировал в науке так называемый ресурсный подход, который имеет богатые традиции (Д.Канеман, Д.Норман, Neumann, Т.П. Зинченко, А.Н. Гусев, и др.)[24].

Наличие определенных ресурсов у конкретной личности означает реальную возможность компенсации личностных или жизненных проблем. Их отсутствие или слабая выраженность означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с трудностями жизни [21].

Ресурсный подход в психологии делает акцент на то, что существует процесс распределения ресурсов, который объясняет тот факт, что некоторым людям удаётся сохранить здоровье и успешно адаптироваться, несмотря на разные жизненные обстоятельства. Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые управляют и направляют общий фонд ресурсов.

Например, М. Селигман в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривал оптимизм. С. Мадди в качестве одного из ведущих

ресурсов, влияющих на использование копинг-стратегий, предлагает конструкт (hardiness) «жизнестойкость» [21].

Рассмотрим компоненты жизнестойкости как внутреннего ключевого ресурса личности. С. Мадди, автор концепции жизнестойкости, определяя это понятие как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей, считает, что оно включает три сравнительно автономных компонента:

- 1) Вовлеченность в процесс жизни;
- 2) уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать;
- 3) принятие вызова жизни или риска [25].

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребёнком. С. Мадди было выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли: ощущение назначения в жизни, что развивается значимыми взрослыми, воспитание уверенности и поддержания высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияют: стрессы в раннем детстве (серьёзные болезни, материальные трудности, развод родителей и др.); недостаток поддержки, подбадривания близкими; недостаток вовлеченности, отчуждённость от взрослых [25].

Жизнестойкость смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств и помогает человеку сохранить здоровье в стрессовых ситуациях и ситуациях неопределённости благодаря пяти основным механизмам:

- 1) оценке человеком жизненных изменений как менее стрессовых;
- 2) созданию мотивации к трансформационному совладанию;
- 3) усилению иммунной реакции;
- 4) усилению ответственности по отношению к практикам здоровья;

5) поиску активной социальной поддержки, способствующей трансформационному совладанию.

Выше сказанное означает, что жизнестойкость помогает человеку оценивать жизненные изменения как менее стрессовые, создаёт мотивацию к конструктивному совладанию, усиливает иммунные реакции к тяготам жизни, усиливает ответственность по отношению к здоровьесберегающим практикам, способствует поиску активной социальной поддержки, которая будет способствовать конструктивному совладанию.

Таким образом, созданная С. Мадди система уменьшает риск проблем со здоровьем, вызываемых стрессом и напряжением, двумя способами. Первый способ позволяет снизить напряжение — это здоровый образ жизни. Другой путь к уменьшению риска потери здоровья - совладание с разрушительными изменениями и хроническими конфликтами таким способом, чтобы, преобразовав их, снизить степень их стрессогенности. Снижение стрессогенности обстоятельств ведёт к ослаблению реакции на стресс, что, в свою очередь, уменьшает риск возникновения проблем со здоровьем. Для достижения этого эффекта, процесс преобразующего совладания должен формировать определённое направление сознательной активности и действий. Ориентация сознания включает в себя расширение перспективы и углубление понимания смысла вызвавших стресс обстоятельств, благодаря чему они перестают казаться такими ужасными и возникает видение путей к их преодолению. Переориентация действий связана с реализацией плана, который позволяет включить стрессогенные обстоятельства в более общий жизненный контекст.

Таким образом, забота о собственном здоровье и преобразующее совладание, а также получение социальной поддержки в виде помощи и ободрения от других людей могут повышать жизнестойкость. Но именно жизнестойкость формирует у людей мотивацию, которая необходима, чтобы

заниматься экзистенциально эффективными способами совладания, заботиться о своём здоровье и включаться в поддерживающее социальное взаимодействие.

Чувство жалости к самому себе как к несчастной жертве, неприятие себя, - все это может способствовать ослаблению жизнестойкости. В свою очередь, «проблемы с жизнестойкостью» лишают людей энергии и мотивации, необходимых для выбора будущего.

### **Методы и приемы, способы развития жизнестойкости у подростков воспитывающихся в семьях группы риска**

Сензитивным периодом для формирования жизнестойкости является подростковый возраст. Именно в этом возрасте индивид начинает зависеть от внешних обстоятельств, мыслей других людей, своих собственных идеалов и представлений (Э. Эриксон), и то, как подросток научится преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние факторы, станет ведущим типом отношения к проблемам в будущем.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период происходит «коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок».

Особенно остро встаёт вопрос развития жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска», говоря о семьях и детях «группы риска», мы подразумеваем воздействие некоторых нежелательных факторов, которые могут повлиять или не повлиять, по данным М.Д. Суриковой, В.М. Целуйко, в большинстве случаев у данной категории возникают значительные отклонения как в поведении, так и в личностном развитии: неумение вести себя в общественных местах; неспособность адаптироваться к незнакомой среде, к

новым обстоятельствам; воровство, лживость, потеря ценности человеческой жизни, жестокость, агрессивность, утрата интереса к труду, лень; отсутствие ценностных ориентаций, отсутствие норм морали и нравственности, принятых в обществе, бездуховность; утрата интереса к знаниям; дурные привычки (употребление алкоголя, наркотиков, курение, токсикомания, нецензурная брань и т. д.).

Подростки «группы риска» характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающим людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, сложностями во взаимоотношениях, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), трудностями в овладении учебных материалов, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничество, воровство, различными формами деликвентного поведения). В отношениях со взрослыми у них проявляется переживание своей ненужности, утраты своей ценности и ценности другого человека .

Большинство подростков из семей «группы риска» чувствуют себя одинокими и переживают состояние беспомощности, связанное с невозможностью изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками, невозможностью принимать самостоятельные решения или делать выводы и другими трудностями.

Формирование жизнестойкости у подростков, в том числе подростков «группы риска», осуществляется посредством оптимизации воздействия на каждую из представленных сфер:

1. когнитивная сфера, в рамках которой происходит формирование умением рационально мыслить; обнаруживать когнитивные ошибки, приводящие к неадекватным переживаниям и поведению; с навыками целеполагания и планирования действий

2. эмоциональная сфера обеспечивает активное слушание, понимание собственных чувств и чувств других людей, уверенное требование при нарушении договоренности, оптимальное реагирование на справедливую и несправедливую критику, просьба и отказ

3. поведенческая сфера развития включает закрепление новых форм поведения. Этот уровень выражается в конкретных поведенческих умениях, сформированности навыков, позволяющих осуществить приспособляемость к новым или измененным условиям

В систему формирования жизнестойкости подростков «группы риска» могут входить как целенаправленно организованные мероприятия на учебных занятиях по любому предмету, так и занятия в специально сформированных тренинговых группах.

Однако решение задачи развития жизнестойкости подростков «группы риска» более эффективно реализуется в ходе организации тренинговых занятий по развитию у учащихся жизнестойкого поведения. Так как жизнестойкость как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в общении в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы, то есть в процессе тренинговых занятий.

С.И. Макшанов понимал тренинг, как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации. При этом термин «преднамеренные изменения» понимается как система специально организованных условий для личностного роста, психотерапии, как осознанная активность субъектов взаимодействия, направленная на гармонизацию их личностного и профессионального бытия, что соответствует гуманистической парадигме в психологии, позволяя рассматривать процесс изменений как взаимодействие его субъектов [5].

Работа в тренинге наиболее положительна, так как психологическая поддержка в групповом формате более эффективна, нежели в индивидуальном. Большой эффект достигается за счёт психотерапевтического влияния группы.

Тренинг по жизнестойкости имеет целью формирование эффективных стилей мышления и копинг-стратегий, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности. Мобилизацию сил и активное преодоление кризисных ситуаций, избегание крайностей, ориентацию на сохранение и сбережение собственного здоровья, личностных ресурсов оптимальных моделей поведения.

Жизнестойкость подростка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие подростки осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие подростки легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий ребёнок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребёнка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Общей целью тренингов жизнестойкости является расширение сознания и самосознания индивида в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах.

Основными направлениями формирования жизнестойкости подростков «группы риска» в ходе тренингов являются:

1. Формирование представления об жизнестойкости. В рамках данного

направления работы обучаемым дается понятие жизнестойкой модели поведения, осуществляется ее детальный анализ относительно преодолевающих стратегий,, достижения осмысленности жизни и развития экзистенциальных установок. Таким образом, предоставляется возможность для формирования интереса у подростков.

2. Отработка жизнестойких умений и навыков. Работа в этом направлении предусматривает обучение жизнестойким умениям и навыкам в тренинговых упражнениях и ролевых играх, а также их применению в зависимости от ситуации взаимодействия .

Главными особенностями психотренинга по развитию жизнестойкости учащихся подросткового возраста, включает в себя четыре стадии: подготовка, осознание, переоценка, действие.

Стадия подготовки начинается со знакомства участников друг с другом с использованием различных приемов, с установления доверия между участниками и психологом, ведущим тренинг и придерживающимся соучастной стратегии контакта. Проводится самодиагностика участников тренинга для осознания индивидом необходимости изменить себя.

Одним из эффективных средств самодиагностики является составление списков «мои достоинства», «мои недостатки». Анализ таких списков (например, из 7 признаков) облегчает выбор целей избавления, искоренения, уменьшения тех личностных черт (к примеру: тревожности, чувства неполноценности, раздражительности, зависимости от чужого мнения и т.п.), которые, по мнению подростка, могут препятствовать развитию, являются нежелательными. Выявление таких личностных черт способствует определению цели развития желаемых черт.

На стадии осознания будущие участники тренинговых групп принимают идею о возможности совершенствования своих личностных качеств, определяющих успешное взаимодействие с окружающими людьми и



достижение успехов в жизнедеятельности. Проводится анализ результатов самодиагностики, выявляются причины непродуктивного стиля взаимодействия, и происходит осознание и оценка возможных альтернатив нежелательному поведению.

На стадии переоценки принимается решение об изменении поведения. Изменению поведения способствуют не только когнитивные процессы рефлексии, но и аффективные и оценочные процессы анализа поведения. На этой стадии в процессе тренингов, игр и проигрывания проблемных ситуаций подросток становится все более независимым, способным осознать последствия проявления нежелательных личностных черт, принять решение изменить свое нежелательное поведение в общении, деятельности и познании.

На стадии действия участники тренинга предпринимают попытки реализовать в реальной обстановке знания и умения, приобретенные в психотренинговых группах, для продуктивного взаимодействия в общении. При групповом обсуждении результатов применения знаний и умений, приобретенных в психотренинговой группе, в реальной обстановке при встрече с трудностями, проблемами каждый член группы может получить поддержку выражением открытого и доверительного сочувствия, понимания, помощи. Одобрение результатов станет поощрением за осуществление изменений в поведении.

При проведении занятий в психокоррекционных группах и индивидуальных консультациях необходимо придерживаться лично-развивающей стратегии, предполагающей преобразование негативных проявлений мотивационных, интеллектуальных, аффективных, поведенческих структур личности.

Следует подчеркнуть, что жизнестойкость, по мнению С. Мадди, совершенствуется тремя основными техниками: реконструкцией ситуаций, фокусировкой, компенсаторным самосовершенствованием.

Реконструкция ситуаций.

Здесь важную роль играет воображение. Задаются стрессовые ситуации, которые должны быть решены. Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек делает при решении конфликта, как нужно действовать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воспроизведении стрессовых обстоятельствах человек может самостоятельно найти решение, увидеть их последствия и наилучший вариант развития событий.

Фокусировки.

Эта техника используется при невозможности прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и плохо осознаваемые эмоциональные реакции. Фокусировка позволяет найти и выявить их. С помощью этой техники можно научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать возможности, которые открылись для личной выгоды.

Компенсаторное самосовершенствование.

Происходит акцентирование внимания на второй ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельствах не возможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Решения второй стрессовой ситуации будет давать стимул обратить внимание на то, что можно изменить [50].

Методами жизнестойкого тренинга являются: поведенческие упражнения, ролевые игры, беседа, упражнения в соответствии с инструкциями и самоинструкцией в домашних условиях, релаксационные упражнения.

## Организация и методы исследования

С целью изучения феномена жизнестойкости, было проведено экспериментальное исследование, состоящее из нескольких этапов, на базе образовательных учреждений Шумихинского муниципального округа, с учениками (8-9 классов) из семей группы риска, как наиболее уязвимая и эмоционально чувствительная категория людей, выборка составила 70 человек.

На первом этапе опытно - экспериментальной деятельности, мной были подобраны методики для выявления уровня жизнестойкости, в соответствии с выделенными причинами в изучаемом возрасте. Исходя из этого психодиагностический инструментарий составил:

### 1. Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова)

Тест жизнестойкости, разработан, апробирован и адаптирован на русскоязычной выборке испытуемых Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики.

### 2. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Норман С., Эндлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.И.) (адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Адаптированный вариант опросника копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Приводятся возможные реакции человека на различные трудные, стрессовые ситуации.

### 3. Наблюдение как метод определения уровня жизнестойкости. Данный метод выбран как вспомогательный, для уточнения проявления нежизнестойкого поведения у подростков. Данный метод позволяет фиксировать различные параметры деятельности учащихся, как во время перемены, так и во время урока.

В соответствии с целью, задачами эксперимента выступили:

1. Определения уровня жизнестойкости
2. Определение доминирующих копинг - стратегий
3. Установление взаимосвязи между этими понятиями

По результатам методики исследования «Тест жизнестойкости» С.Мадди были выявлены качественные и количественные данные. Количественные показатели по методике «Тест жизнестойкости» приведены в рисунке 1.1.

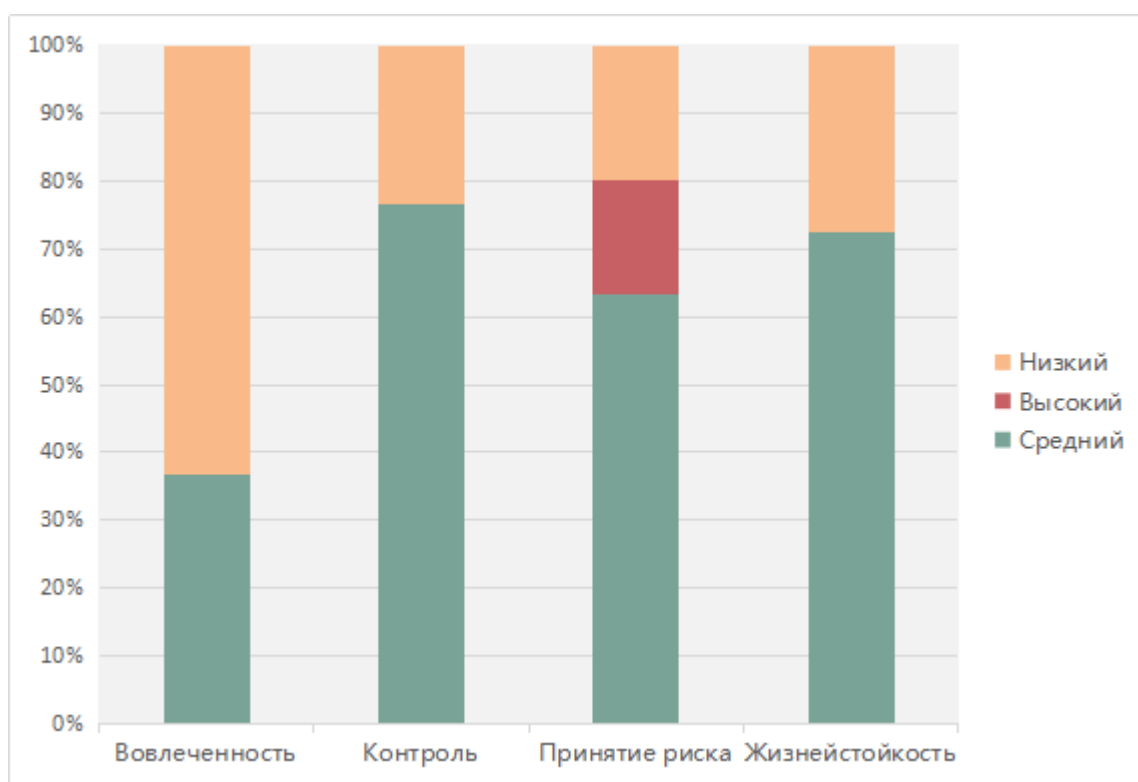


Рис.1.1. Распределение испытуемых по шкалам методики исследования «Тест жизнестойкости» С.Мадди, %

Таким образом, из рисунка 1.1. видно, что по шкале «Вовлеченность» у 65% подростков выражено доминирование чувство отверженности, поэтому они не получают удовольствие от собственной деятельности и ощущают себя «вне

жизни», результаты подтверждаются тем фактом, что большинство подростков редко посещают дополнительные занятия, кружки, секции. Свободное время они, в основном, проводят на улице, в компании сверстников, играют в компьютерные игры, общаются в социальных сетях.

Подростки со **средними значениями** чувствуют себя значимыми и ценными включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений. Подростков с целостным ощущением, испытываемое людьми, когда они полностью отдаются своей деятельности, когда его внимание всецело сосредоточено на занятии и заставляющее забывать о собственном Я - 0%.

По шкале «Контроль» видно, что из 70 человек 25 % подростка избегают сложностей, предпочитают ставить легко достижимые цели, остаются пассивными, не веря в эффективность собственных действий. Большая часть, а именно 75% подростков мотивируют себя к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, но как естественного явления, как результат действия своего или других людей. И 0% чувствуют себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Подросток уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной и возможности самосовершенствования.

По шкале «Принятие риска» 20% подростков стремятся к гарантированному результату, к простому комфорту и безопасности, им чужда идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Это согласуется с тем фактом, что они имеют более выраженную мотивацию избегания неудачи. 61 % подростков имеют **средний уровень** – присутствует стремление обучаться на своём положительном и негативном опыте, не ожидая лёгкой и комфортной жизни. И только 19 % подростков имеют

**высокий уровень** по шкале, для таких людей жизнь как способ приобретения опыта, чаще готовы действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск. Они проявляют большую уверенность и решительность при осуществлении выбора в различных жизненных ситуациях

По шкале «Жизнестойкость» преобладающим является **средний уровень** – 71%. Такие подростки препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость даёт им больше сил, мотивирует к самореализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она даёт им возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных факторов.

В отличие от людей с **низким уровнем** (29 %). Такие подростки в большей степени зависят от ситуативных переживаний стресса, испытывают трудности в преодолении постоянной базовой тревоги. У них чаще возникает ощущение беспомощности и дискомфорта. Такие подростки не готовы идти на риск ради приобретения нового опыта и усвоения новых знаний. Жизнестойкость как личностная характеристика не развивается на должном уровне, что препятствует эффективному совладанию со стрессовыми ситуациями. Это, в свою очередь, может влиять на развитие социально-психологической дезадаптации.

По результатам методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» были выявлены качественные и количественные данные. Количественные показатели приведены в рисунке 1.2.

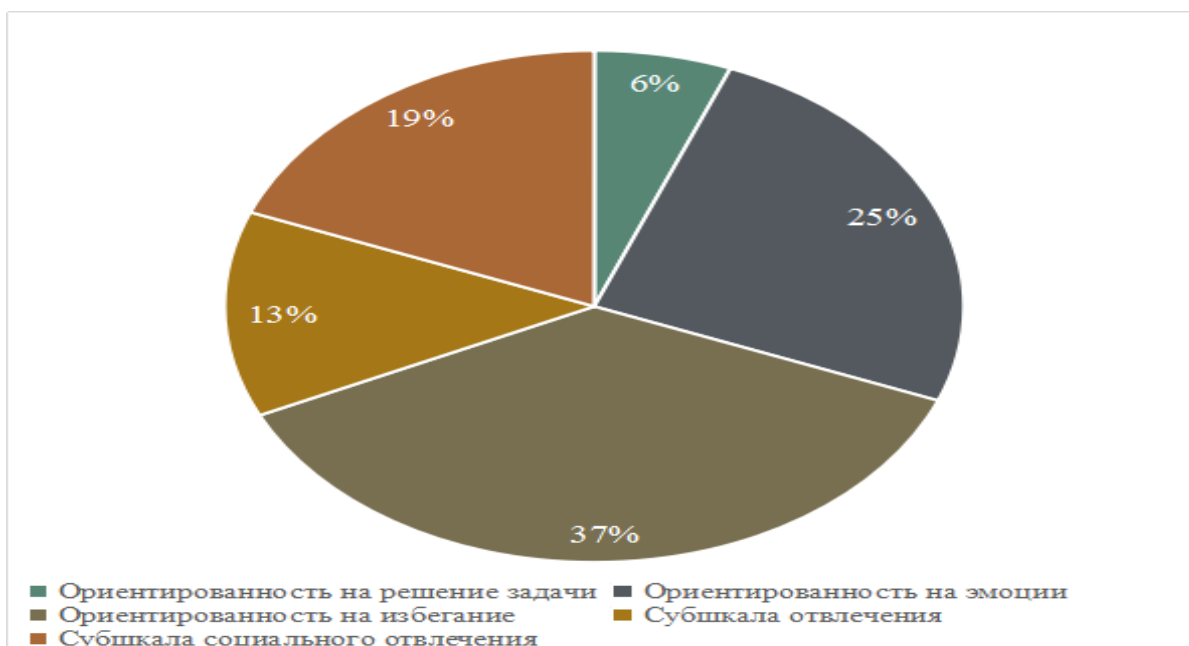


Рис.1.2. Распределение испытуемых по шкалам методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», %

Из рис. 1.2. видно, что ярко выраженное «Ориентированность на избегание» имеют 37 %, которая связана с неспособностью справиться с ситуацией. Для испытуемых данной категории характерно откладывание и уклонение от любых стрессовых ситуаций. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. В данную шкалу входя субшкалы «Отвлечение» (19%) и субшкала «Социальное отвлечение»(13%)

По шкале «Ориентированность на эмоции» 25% испытуемых подвержены эмоциям и выражают свое отношение к трудной жизненной ситуации через эмоциональный всплеск. Копинг, целью которого являются эмоции – это преодоление стресса с помощью когнитивных или поведенческих усилий, когда человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

И лишь 6% по шкале «Ориентированность на решение задач» готовы решать проблему, сосредоточенность на проблеме и поиске её решения,

определение курса действий, стремление вникнуть в ситуацию, немедленное принятие мер для исправления ситуации, обдумывание случившегося и своего отношения к нему, анализ проблемы до реакции на неё, стремление контролировать ситуацию, приложение дополнительных усилий, разработка вариантов решения проблем.

Таким образом, группа подростков с дефицитом жизнестойкости или самых «нежизнестойких» отличается тем, что эмоциональный копинг у них занимает, первое место по использованию, наряду с копингом, ориентированным на задачу. Подростки с дефицитом жизнестойкости характеризуются высокой внутренней эмоциональной напряженностью, они склонны к самообвинениям, неуверенны в себе, беспокойны, тревожны, раздражительны, беспомощны.

Полученные данные говорят о том, что довольно большое количество подростков имеют низкий и средний уровни жизнестойкости, следовательно, они нуждаются в последовательной и планомерной психологической коррекции. Низкий уровень жизнестойкости отрицательно влияет на развитие ребёнка. Поэтому, необходимость развития уровня жизнестойкости не вызывает сомнения. Исходя из этого, мы предполагаем, что развитие жизнестойкости будет позволять подростку избегать деструктивных личностных проявлений, которые будут мешать продуктивному и конструктивному общению, являющимся ведущим видом деятельности.

### **Описание программы формирования жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска»**

На этапе развивающего эксперимента внедрялась разработанная мной программа формирования жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска».



В связи с этим мы определили цель развивающего эксперимента - развитие жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска» как фактора оказывающего воздействие на развитие личности.

В экспериментальную группу, развивающего эксперимента, вошло 13 детей подросткового возраста, в качестве контрольной группы выступили 13 других подростков с таким же уровнем жизнестойкости.

Критериями отбора экспериментальную группу выступили: результаты диагностических методик - низкий уровень жизнестойкости, доминирование негативных копинг - стратегиях.

Развивающая работа была рассчитана на 16 занятий в течение года (1-2 раза в неделю)

Целью программы является развитие жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска»

Для достижения цели программы, были определены следующие задачи:

1. Расширить представления подростков о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания, о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения;

2. Активизировать процессы самоанализа, самопознания, содействовать в раскрытии собственных ресурсов, способствовать формированию чувства уважения к себе, адекватной самооценки и принимать себя;

3. Сформировать навыки позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей;

Таблица 1.1

### **Принципы, лежащие в основе программы**

1. Принцип единства диагностики и	Прежде чем определять задачи
-----------------------------------	------------------------------

коррекции.	коррекционной программы и решать нужна ли она вообще, необходимо провести диагностику. Именно она поможет получить информацию об индивидуальных особенностях ребенка.
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей	Коррекционная программа строится на индивидуальном подходе и знании основных закономерностей психического развития для формирования личности.
3. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач	В коррекционная программа опирается на задачи трех видов: профилактические, коррекционные и развивающие. Все дети стоят на разных уровнях развития, поэтому программа не должна основываться только на актуальном состоянии детей, она опирается на зону ближайшего развития.
4. Деятельностный принцип	Принцип опирается на то, что активная деятельность и есть ведущая сила развития.
5. Принцип программированного обучения	Действия и операции, которые в ходе упражнения будут выполняться сначала с психологом, а затем самостоятельно будут формировать необходимые умения и навыки
6. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала.	Каждое занятие основано на благоприятном эмоциональном фоне и стимулирует положительные эмоции.

Программа включала в себя следующие этапы:

1. Диагностический этап. Он включает в себя диагностику жизнестойкости у подростков.

2. Установочный этап предполагает знакомство, формирование желания сотрудничать, создание положительного фона в группе.

3. Развивающий этап. Развитие компонентов жизнестойкости. Данный этап включает в себя три цикла:

- ✓ когнитивный – повышение информированности учащихся в преодолении трудных жизненных ситуаций
- ✓ рефлексивный – развитие умений осознавать свои собственные ресурсы и использовать творческие способности для развития жизнестойкости

- ✓ поведенческий – развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие ситуации, обучение умениям объективного видения.

4. Интегративный блок направлен на восстановление и объединение всех знаний и навыков, полученных на предыдущих тренингах

5. Блок оценки эффективности занятий. Оценка степени произошедших изменений. Проверка сформированных навыков путем повторной диагностики, наблюдение изменений.

Психокоррекционные воздействия осуществлялись на основе следующих механизмов (И. Ялом):

1. Сообщение информации. Получение в ходе тренингов информации об конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения, признаках, о понятие «жертва». Кроме того, получение информации о способах и стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях (мини- лекция «Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях и т.д, знакомство с книгой Д.Бернс Хорошее самочувствие)

2. Внушение надежды – появление надежды на успех решения проблемы под влиянием улучшения состояния других участников тренинга и собственных достижений («Четыре уникальные книги».)

3. Интерперсональное влияние – получение новой информации о себе, за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я».

4. Универсальность страданий, переживаний и понимание клиентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания. («Метафора проблемы»)

5. Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом. Выявление и реконструкция прошлых эмоциональных и поведенческих стереотипов в группе дает возможность их проработки, исходя из

актуальной ситуации.

6. Имитационное поведение. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы

7. Катарсис. Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

8. Рефлексия (И.В. Вачков) – механизм самосознания, способность к осознанию и анализу самого себя.

### **Методики и техники развивающей работы:**

1. Коммуникативные игры.
2. Арттерапевтические методы:
3. Релаксационный метод.
4. Психогимнастические упражнения.
5. Беседа

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Каждое занятие состояло из вводной, основной и заключительной частях.

Основные процедуры заключительной части: обсуждение занятия, рефлексия.

### **В качестве основных условий в нашей программе, выступили:**

1. Форма работы: групповая.
2. Активное участие подростков на занятии
3. Систематичность работы
4. Проведение занятий в специально организованном пространстве, в благоприятное время.
5. Материально - техническое обеспечение каждого занятия, для создания необходимой материально - технической базы занятия. А также необходимый инструментарий для осуществления развивающих воздействий.

6. Активное участие и заинтересованность родителей в развивающих занятиях детей.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Педагог-психолог:

1. Осуществляет методическую и организационную подготовку к тренинговым занятиям.

2. Мотивирует учащихся на участие в тренинговой программе.

3. Обеспечивает психологическую безопасность участников программы.

4. Проводит тренинговые занятия на достаточном уровне профессиональной компетентности.

5. Вносит коррективы в содержание тренинговых занятий с учетом промежуточных результатов работы, запросов участников.

6. Информировывает родителей о результатах диагностики, проведенной в рамках реализации программы.

Испытуемые:

- Проявляют активность в процессе тренинговых занятий.
- Выполняют домашние задания.
- Стремятся применять полученный в ходе занятий опыт в жизни.
- Могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Способы обеспечения гарантий прав участников программы

- Руководитель программы информирует участников о цели работы, применяемых методах и способах использования полученной информации.
- Участники занятий принимают основные правила работы в группе: взаимоуважение, добровольность, конфиденциальность и др.
- Ведущий программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

- Опыт участия в социально-психологических тренингах.
- Профессиональная готовность к применению тренинговой технологии.
- Опыт разработки и проведения тренинговых занятий.
- Гуманистическая позиция и компетентность психолога (реализующего развивающую работу).

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Сценарии тренинговых занятий.
- Дополнительные материалы: презентации, которыми сопровождаются занятия; памятки, рабочие листы для участников занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):

- Помещение.
- Мультимедийный проектор, экран.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы:

- Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) не предусматривает.

На заключительном этапе реализации нашей программы мы ожидаем следующие результаты: повышение уровня жизнестойкости, а также способности находить новые решения трудных ситуаций, овладение конструктивными способами поведения в трудных жизненных ситуациях.

Таблица 1.2.

### **План психолого-педагогической программы**

№ занятия	Цель и задачи	Содержание занятия	Инструментарий	Длительность
<b>I. Диагностический блок</b>				
<b>№1</b>	Цель: диагностика жизнестойкости у подростков	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тест жизнестойкости» С.Мадди</li> <li>2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS»</li> </ol>	Бланки, ручки	40-45 мин.
<b>II. Установочный блок</b>				
<b>№2</b>	<p>Цель: сплочение группы, установление доверительных отношений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать положительный эмоциональный фон</li> <li>2. Ознакомить с правилами тренинга</li> </ol>	<p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Личная визитка»</li> </ol> <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Возьми салфеток»</li> <li>3. Правила тренинга</li> <li>4. Упражнение «История»</li> <li>5. Упражнение «Узел»</li> <li>6. Упражнение «Падение в пропасть»</li> <li>7. Упражнение «Коллаж»</li> </ol> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Упражнение-релаксация «Водопад»</li> </ol>	Бейджики, метафорические карты, салфетки, длинная веревка, ватман, цветные карандаши, клей, журналы.	2 ч.
<b>III. Основной блок</b>				

<p><b>№3</b></p>	<p>Цель: повышение самопонимания на основе осознания своих индивидуальных особенностей.</p> <p>Задачи:</p> <p>1.определить личностные особенности</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2.Упражнение «Супермаркет»</p> <p>3.Упражнение «4 персонажа»</p> <p>4.Упражнение «Мои позитивные и негативные стороны»</p> <p>5.Упражнение «Мое качество»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>6.Упражнение «Доброе слово»</p> <p>7. Рефлексия</p>	<p>Полоски бумаги, листы А4, карандаши, фломастеры, бланки с таблицей.</p>	<p>2 ч.</p>
<p><b>№4</b></p>	<p>Цель: расширить представление юношей и девушек о жизнестойкости и ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2.Беседа «Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях»</p> <p>3.Упражнение «Метафора проблемы»</p> <p>4.Упражнение «Оцени ситуацию»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5.Упражнение «Горячий стул»</p> <p>6.Рефлексия</p>	<p>Бланки с таблицами, листы А4, карандаши</p>	<p>2 ч.</p>



<b>№5</b>	<p>Цель: расширить представление юношей и девушек о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. составить общее представление об их повседневных проблемах</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Упражнение «Свой взгляд»</p> <p>Основная часть</p> <p>3.Беседа</p> <p>4.Упражнение «Устаревшие модели поведения»</p> <p>5.Упражнение « Сочини сказку»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>6.упражнение «Чемодан»</p> <p>7.Рефлексия</p>	<p>Бумага, цв. карандаши, фломастеры,</p>	<p>1 ч.30 мин</p>
<b>№6</b>	<p>Цель: расширить представления участников о психологическом содержании понятии «жертва», его основных типах и характеристиках.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Упражнение «Комплименты»</p> <p>Основная часть</p> <p>3.Беседа</p> <p>4.Упражнение «Маска – я тебя знаю»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5.Рефлексия</p>	<p>Листы А4, карандаши, пастель.</p>	<p>1 ч.</p>

<p><b>№7</b></p>	<p>Цель: обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций, осмысление и осознание своих целей и жизненных смыслов.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Научить участников группы отслеживать признаки стресса и последствий у себя и других людей.</p> <p>2. Обучение участников методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуа приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2.Упражнение «Стресс в моей жизни»</p> <p>3. Пластилиновый стресс</p> <p>4.«Два на два, или Новый Юлий Цезарь»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5.Релаксационное упражнение «Водопад»</p> <p>6.Рефлексия.</p>	<p>Бумага, фломастеры, карандаши, краски</p>	<p>1 ч.30 мин</p>
<p><b>№8</b></p>	<p>Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, нахождение в себе главных</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1.Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2.Беседа</p> <p>3.Упражнение «Я-солнце»</p> <p>4.Упражнение «Шкала внутренних ресурсов»</p>	<p>Спектрокарты, Бумага, цветные карандаши, фломастеры, бумага.</p>	<p>2 ч.30 мин</p>

	индивидуальных особенностей, определение своих личностных особенностей. .	5.Упражнение «Мои достоинства» 6.Упражнение «Самоанализ» Заключительная часть 7.Рефлексия		
<b>№9</b>	Цель: осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Беседа. 3.Упражнение «Мне обидно, когда...» 4.Игра «На что похожа обида». 5.Упражнение «Мусорное ведро» 6.Мини-лекции «Обвинения» 7.Упражнение «Железное алиби» 8. Упражнение «Клубок проблем» Заключительная часть 9.Рефлексия	Листы А4, карандаши, фломастеры, ручки, бумага.	2 ч.30 мин
<b>№10</b>	Цель: осознание и принятие многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Беседа. 3.Упражнение «Круг моего общения» 4.Упражнение «Маски» 5.Упражнение «Нападение и защита»	Раздаточный материал, ручки, цв.карандаши	1 ч..30 мин

		<p>Заключительная часть</p> <p>6. Упражнение «Испуганный ежик»</p> <p>7. Рефлексия</p>		
<b>№11</b>	<p>Цель: осознание и принятие многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2. Беседа</p> <p>3. Упражнение «Я – волшебник!»</p> <p>4. Упражнение «Составление собственной сказки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5. Рефлексия</p>	<p>Раздаточный материал, ручки</p>	<p>1 ч. 30 мин.</p>
<b>№12</b>	<p>Цель: Расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2. Беседа</p> <p>3. Упражнение «Точка опоры»</p> <p>4. Упражнение Коллаж Я</p> <p>Заключительная часть</p> <p>5. Рефлексия</p>	<p>Раздаточный материал, ручки, бумага, цв. Карандаши, журналы.</p>	<p>1 ч. 30 мин.</p>
<b>№13</b>	<p>Цель: Расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности</p>	<p>Вводная часть</p> <p>1. Ритуал приветствия</p> <p>Основная часть</p> <p>2. Беседа</p> <p>3. Упражнение «Принимаю ответственность»</p> <p>4. Упражнение «Я через 10 лет»</p> <p>5. Упражнение «Превращаем проблемы в цели»</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Раздаточный материал, ручки</p>	<p>1 ч. 30 мин.</p>

		5.Рефлексия		
<b>№14</b>	<b>Цель</b> - развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие ситуации, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо»	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Беседа, по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие» 3.Упражнение «Я смог» 4.Упражнение «Мои планы» Заключительная часть 5.Рефлексия	Раздаточный материал, ручки	1 ч. 30 мин.
<b>№ 15</b>	<b>Цель</b> - выявление и изменение деструктивных установок, на создание условий для успеха	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Беседа, по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие» 3.Упражнение «Меня заставили» 4.Упражнение «Счастливый случай» 5. Упражнение «Я — капитан» Заключительная часть 6.Рефлексия	Раздаточный материал, ручки	1 ч. 30 мин.
<b>№ 16</b>	<b>Цель</b> занятия: тренировка способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Обыгрывание и выполнение тестов по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие» 3.Упражнение «Хорошо-плохо»	Раздаточный материал, ручки	2 ч

	жизненные ситуации.	4.Упражнение «Баланс» 5. Упражнение «Суд» 6.Беседа. Знакомство с аффирмациями. Заключительная часть 5.Рефлексия		
<b>IV. Интегративный блок</b>				
<b>№17</b>	<b>Цель:</b> собрать обратную связь от участников занятий о прошедшей программе для дальнейшей конструктивной работы. <b>Задачи:</b> 1.закрепление положительного эмоционального фона 2.закрепление внимательного отношения к себе	Вводная часть 1.Ритуал приветствия Основная часть 2.Упражнение «Сбор чемодана в дорогу». Заклучительная часть 6.Упражнение «Что я почти забыл» 7.Упражнение «Подарки»	Листы А4, ручки, аудиопроигрыватель.	2 ч.
<b>V. Блок оценки эффективности</b>				
<b>№18</b>	<b>Цель:</b> диагностика жизнестойкости у подростков	1. «Тест жизнестойкости» С.Мадди 2.«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS»	Бланки, ручки	40 мин.

Кроме того, наша программа предусматривает просветительскую работу с педагогами и родителями, для более эффективного коррекционного воздействия.

Просветительская работа включала в себя ряд родительских собраний: «Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях», «Роль семьи в формировании жизнестойкости».

Просветительская работа имела форму лектория, круглого стола «Семья как ресурс развития», «Профилактика обид в семье».

Для родителей и педагогов были разработаны информационные листовки и буклеты для более детального рассмотрения проблемы жизнестойкости, а также практические рекомендации при взаимодействии с подростками.

Основные механизмы развития жизнестойкости у подростков воспитывающихся в семьях группы риска.

Развивающая работа с подростками включала в себя три блока: установочный, основной и интегративный.

Цель **установочного блока** заключалась в сплочении группы, установлении доверительных отношений между членами тренинговой группы. На данном этапе актуализировался механизм групповой сплоченности, дети в ходе работы познакомились, учились взаимному доверию друг к другу. В процессе эмпирического исследования предполагалось создание положительной атмосферы, знакомство участников друг с другом, кроме того, знакомство с правилами тренинга для продуктивной дальнейшей работы.

Работу с подростками начали с создания благоприятного эмоционального фона, которая была построена на вербальной (знакомство, рассказ о себе) и не вербальной активности (психогимнастика, коллаж). Для этого использовались следующие упражнения: «Личная визитка», «Возьми салфеток», «Узел», «Падение в пропасть», «Коллаж».

Выполняя упражнение, например «Возьми салфеток» подростки по кругу вытягивали салфетки сколько захотят. Вытянув салфетки перед ними ставилась задача на каждую салфетку сообщить по факту о себе.

Услышав вторую инструкцию о сообщении фактов о себе, некоторых подростков (38%) это удивило и даже развеселило. Они сразу начали придумывать, что рассказать. Большинство же (62%) это смутило, стали переживать, что вытянули много салфеток и даже отказывались называть факт на каждую салфетку (15% испытуемых).

Заканчивая описание и анализ установочного блока, мы убедились в том, что большинство испытуемых нуждаются в продолжение развивающей работы.

**Развивающий блок** был разделен на следующие циклы: когнитивный, рефлексивный, поведенческий.

**Первый цикл** предполагал повышение информированности учащихся в сфере преодоления трудных жизненных ситуаций. Актуализацию подростками информации о жизнестойкости, копинг - стратегиях.

При реализации данного этапа актуализировались следующие механизмы: механизм сообщение информации, механизм имитационное поведение.

Для реализации первой цели мы использовали следующие упражнения: «Метафора проблемы», «Оцени ситуацию», «Устаревшие модели поведения», «Сочини сказку», мини - лекция «Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях», «Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях» и т.д.

Упражнение «Оцени ситуацию» выступило своеобразной копилкой трудностей всех участников. Каждый из ребят вспоминал трудную жизненную ситуацию и оценивал ее по 10-бальной «шкале значимости» отвечая на вопросы (*Насколько она является стрессогенной для вас? Прогнозируема она? Контролируете ли вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием*



*«приобретения», т.е. ответить на два вопроса: Что я теряю при этом, и что я приобретаю?)*

По окончанию упражнения каждый рассказывал о своих трудностях, а все остальные ребята высказывали предположения и помощь как с этим справиться. Основным преимуществом данного упражнения выступила возможность убедиться участникам группы, что у каждого есть какие-либо сложности, которые могут быть сходными у разных у различных ребят. Помогая остальным членам группы, у подростка появилась возможность чувствовать себя более уверенно а также прорабатывать свои собственные страхи.

При реализации данного упражнения выяснилось, что для многих детей 73,3% трудными и стрессогенными представились отношения с родителями, а еще для нескольких ребят было трудно и неприятны конфликты с одноклассниками 13,3 %. Часть подростков 13,4 % обозначили основной трудностью ответы на уроках и выполнению контрольных заданий. Например, Никита «Я все забываю, когда неожиданно спрашивают, или у доски, иногда долго вспоминаю ответ».

В целом поведение детей можно разделить на две группы:

Первая группа 20% - сообщили, что не имели трудностей и ничего не боялись. Когда очередь доходила до них, ребята старались передать очередь ответа следующему участнику, показывая, что им скучно и совсем нечем заняться. Однако по мере того, как дети начали рассказывать о различных трудностях данная группа ребят начала включаться в общую работу.

Вторая группа детей 73,3% после непродолжительного размышления приступили к выполнению задания. В целом по окончании сравнение каждого участника были ответы, однако участники первой группы ответили на один или два вопроса. Данный факт был использован для включения этих ребят в активную работу для помощи другим участникам группы.

Также в этом блоке рассматривалось понятие «жертва», представления участников, его основных типах и характеристиках.

В упражнении «Маска – я тебя знаю». Испытуемым давалась свободная инструкция, после чего в течении 15 - 20 минут ребята составляют рассказ по выбранной «маске - жертве». Далее каждый демонстрирует полученные результаты, а ведущий задаёт дополнительные вопросы. Проанализировав рассказы ребят, мы распределили на две группы.

В первую группу мы включили все рассказы маски, которых выглядели обречёнными, несчастными, ничтожными. Дети данной группы приравнивали жалость и обмеченный не имеющий возможности избежать чего-либо. Например, Илья прокомментировал маску следующим образом «Эта маска очень слабая все её считают убогой и скучной, и она ведёт жалкое существование.

Во вторую группу составили рассказы более мирной тематикой маски ребят обходились без жалкого существования, однако имели различный характер.

Один из вопросов, которые мы использовали в качестве рефлексии звучал следующим образом: *а чем ты схож с этой маской?* Все дети (100%) выдели качества, с которыми они схожи с масками. Всем участникам понравилось задание, а также удалось извлечь из упражнения максимальную коррекционную пользу.

Упражнению «Стресс в моей жизни» мы использовали для обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными.

При выполнении упражнения «Стресс в моей жизни» участникам предлагалось определить ранг какой - то либо жизненной ситуации. Ситуации могут быть выбраны самими участниками. Примеры ситуаций для «тебя вызвали к директору школы за то, что ты сорвал урок или тебе необходимо отпроситься у учителя с классного часа»

После игры обсуждение озвучивание вопросов: *Какие чувства испытал в данной ситуации? Чего ты хотел добиться в данной ситуации? Какие приемы для достижения цели использовал ты? Какие личностные особенности*

*участников появились в игре?, Какие способы и приемы взаимодействия они использовали? кто из них достиг цели и что этому способствовало?*

Ребята отнеслись к заданию с интересом проявили коммуникативную активность, обсуждали ситуацию, эмоционально постоянно перебивая друг друга. В целом, группе не удалось прийти к единому мнению, после чего ведущим был свой ранг ситуаций.

Целями второго раздела выступили развитие умений осознавать свои собственные ресурсы и использовать творческие способности для развития жизнестойкости.

Для реализации этой цели мы использовали следующие упражнения: «Я-Солнце», «Мои достоинства», «Шкала внутренних ресурсов», «Самоанализ».

Упражнении «Шкала внутренних ресурсов». Каждому участнику предлагалось определить степень ресурса, которое в настоящий момент у него присутствует и степень, которую ему бы хотелось по данной шкале. Далее испытуемые каждый по очереди высказывает своё мнение и ощущение, отвечая на вопросы *«Какие ресурсы развиты у вас в большей степени, какие в меньшей? Что требует коррекции? И что на сегодняшний день является приоритетным?»*

Проанализировав поведение участников в данном упражнении, мы заметили, что часть испытуемых 27% испытывали трудности при определении необходимых ресурсов, сомневались, начинали сначала. Для того чтобы ребята не испытывали волнение мы задавали дополнительные вопросы расскажи о том что ты хотел написать, ты можешь не торопиться, думать столько сколько захочешь. После этого испытуемые перестали чувствовать неуверенность и не сомневались в своём выборе. Например, Мария сообщила мне бы хотелось, чтобы у меня была очень хорошая память я выучила разные языки и уехал кругосветное путешествие. Остальные испытуемые 73% не испытывали затруднения, напротив им требовалось гораздо меньше времени на размышления. В целом все участникам упражнение понравилось.

Для осознание причин успеха-неуспеха, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей, мы использовали упражнения: «Мусорное ведро», «На что похожа обида», «Мне обидно, когда...», мини-лекции «Обвинения», «Железное алиби», «Клубок проблем»

### **Обсуждение - игра «На что похожа обида».**

Была направлена на выявление обид участников и их решение. Дети по очереди высказываются, на что похожа обида и как с этим справиться с ней. Анализ ответов показал, что по-прежнему лидирующие позиции занимает обиды связанные с отношений с родителями, однако, стоит заметить, что у испытуемых это не вызывает сильных эмоциональных переживаний, как было на первых этапах работы. При перечислении метафор обид ребята не демонстрировали признаки тревожности, напротив вели себя достаточно свободно, легко придумывали как справиться с волнительной ситуацией ними (попросить прощения, поговорить и т.д.) Часть детей призналась, что обид не имеет (60%), другая часть ребят (40%) сообщило о своих волнениях и огорчениях, однако, испытуемые тут же находили решения своих проблем.

Для осознания и принятия многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими мы использовали упражнения: «Маски», «Круг моего общения»

Упражнение «Круг моего общения» мы использовали для поиска необходимых ресурсов, которые помогли бы справиться с трудными жизненными ситуациями.

Испытуемые предлагалось создать три списка. В первом списке испытуемые записывали «Близкий круг общения». Втором - «Дальний круг общения», третьем - «Общаемся очень редко». После того как основная работа выполненная с участниками была проведена беседа где каждый отвечал на вопросы *«Проанализируйте, в каких отношениях вы с этими людьми. Кто лидер в вашей паре во время общения? Кто иницирует общение? Какие чувства вы испытываете во время*

*общения с ними? Почему? Что является предметом разговора? Обратитесь ли вы к этому человеку за помощью в трудной ситуации? Как думаете, как он среагирует?»*

На основании этого в первую группу (60%) мы определили детей, которые сообщили, что они считают близкий круг и дальний являются ресурсами, и они могут с лёгкостью к ним обратиться, общение дружеское, приятное, эмоциональное в данном упражнении ребята почувствовали прилив сил и активности, некоторые из участников доказывали на личном опыте.

Во вторую группу (40%) мы определили подростков, которые выбрали круг общения дальний и редко общаемся, что в близкий круг входят родители и родственники с ними общение только на темы учёбы и нет близких интересов.

Примечательно, что ни один из детей не сказал, что люди из близкого круга не смогут помочь в трудной жизненной ситуации, и никто кто из испытуемых не посчитал себя кто не сможет помочь наоборот им. Каждый из участников вспомнил историю где он проявил помощь в трудной жизненной ситуации и радостью рассказал её остальным.

Далее были проведены упражнения для того что бы показать что творчество может выступать как средство преодоления трудных жизненных ситуаций

Упражнение «Сказка» Было использовано для вербализации причин в безопасной форме, кроме того данное упражнение выступала инструментом терапии помогающие трансформировать трудности, преодолеть его символической форме. При создании сказки участники не были ограничены инструкция была максимально свободная, что никак не ограничивало фантазию подростков. При анализе сказок мы снова обнаружили наличия тех же сложностей у ребят, что при проведении предыдущих упражнений. Однако, ребята, которые обозначили в сказке свои проблемы успешно придумывали подходящее решение для своей ситуации. Проблемы связанные с отношениями в семье и так далее занимает 64,2% от всех сочинённых сказок в основном дети

рассказывали о перевоплощении безгармоничных отношений в гармоничные, исправления ранее допущенных ошибок.

Остальные участники 21,4% рассказали о идеальной семье где были необычные правила позволяющие то чего не позволено в обычных семьях. Ребята, слушая такие сказки, поддерживали автора.

Были школьные сказки, которые повествуют об отношениях между друзьями, противоположным полом и внутри класса 14,2%.

В целом, ребятам данное упражнение понравилось, однако, участники первоначально испытывали затруднения и даже хотели отказаться от выполнения, ссылаясь на то что не умею сочинять, не получаются, после дополнительных разъяснений о том что ошибки и стилистика и подобного рода вещи не оцениваются, ребята приступили к выполнению задания. Примечательно, то что каждая сказка имела положительное окончание, однако в инструкции это было не проговорено.

Упражнение «Точка опоры» использовали для осознания влияния личностных особенностей на развитие личности и жизненный путь, поддержания позитивного представления.

В начале все желающие ребята отвечали на вопросы ведущему, все остальные участники слушали и могли задавать дополнительные вопросы если оставалось время, если участник затруднялся вести свободный монолог, ведущий берет инициативу на себя задавая больше открытых вопросов. Далее ребята разбились по парам и брали ответы друг у друга, ведущий следит за тем, чтобы все ребята в равной степени могли рассказать о себе.

По особенностям поведения в упражнении мы выделили две группы подростков.

Первая группа (67%) - те дети, которые не проявляли особой инициативы отвечали на вопросы односложно, если была такая возможность, либо ограничивались короткой фразой. Ребятам потребовалось больше времени для

включения в игру и преодоление застенчивости через некоторое время ребят оживились, включались в игру, становились активнее. Когда дети становились ведущими часто терялись, путались, не знали что спросить ещё, в этом случае мы помогали ребятам и раздавали специальные бланки с вопросами. После этого дети чувствовали себя увереннее игра принимал его более динамичный характер.

Вторая группа (33%) - ребята, которые не нуждались в постоянной стимулирующих вопросах, их ответы были полными с различными описаниями и деталями, практически для всех детей данной группы не составило труда исполнить роль ведущего, однако было 3 человека, которые затруднились задавать вопросы самостоятельно и воспользовались специальными карточками с вопросами. При рефлексии упражнения, многие дети говорили о том, что узнали много нового об остальных участниках, попробовали себя в новых ролях.

**Целью третьего блока выступила** на развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие ситуации, обучение умениям объемного видения В поведенческом блоке актуализировались механизмы иммитационное поведение, катарсис, рефлексия, корригирующие рекапитуляции первичной семейной группы, они осуществлялись за счет обратной связи между членами группы и группы

Для этой цели мы использовали следующие упражнения: «Принимаю ответственность», «Я через 10 лет», «Превращаем проблемы в цели», «Я смог», «Мои планы», «Меня заставили», «Счастливый случай», «Я — капитан», «Хорошо-плохо», «Суд», «Обыгрывание ситуаций по книге Д.Бернс Хорошее самочувствие»

В упражнении «Меня заставили» нужно было разбиться на пары. Встать друг напротив друга и выбрать кто будет делать это упражнение - первым. а кто при этом будет наблюдателем. Закройте глаза и вспомните ситуацию, когда вы отчетливо чувствовали и осознавали: «Меня заставили делать то, что я вовсе не

хотел, теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнёра о том, что он при этом наблюдал, а потом выслушай рассказ своего партнёра, что чувствовал он и наблюдал ты. После второй части инструкции эту ситуацию нужно попробовать изменить. После чего был дан комментарий ведущего «Если вы выбрали смирение, подчинение требованиям, то лишь потому, что трезво взвесили все обстоятельства, оценили возможные последствия. Вы сами выбрали этот вариант поведения.

А теперь, приняв именно такой взгляд на ситуацию, расскажите о ней как оно изменилось по сравнению с первой частью. Как изменилась поза, выражение лица, жесты, интонация голоса? Как обстоит дело с чувствами?

80% подростков справились с заданием и были довольны и удивлены, что у них получилось взглянуть на ситуацию с другой стороны, у остальных участников были некоторые затруднения.

*В чем возникли трудности? Т.Н.- трудно было понять состояние человека, описать еще сложнее, но мне было интересно послушать, как, то что даже если ты думаешь, что ты ничего не решаешь и ты пешка в этом мире, оказывается это ты выбрал такую позицию и что так будет лучше.*

Следующим было релаксационное упражнение «Я — капитан» выполнялось после прочтения отрывка. После прочтения отрывка детям предлагалось ответить на вопросы *получилось ли у вас представить данную ситуацию?, получилось ли у вас взять командование корабля на себя?, как вы думаете для чего было данное упражнение?*

Большинство ребят (90%) отвечали, что удалось представить и распорядиться своей судьбой, что данное упражнение было направлено, на что наша жизнь не predetermined, и мы сами вершим свою судьбу своими поступками. Остальные 10% объяснили, что не смогли расслабиться по внешним причинам.



**Интегративный блок** был направлен на закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы. Применялись следующие техники и методы: коммуникативная игра, релаксация.

Для достижения цели, использовались следующие упражнения: «Чемодан», «Я – это Я».

Релаксационное упражнение «Я – это Я» направлено на закрепление внимательного отношения к себе. Участникам зачитывается текст и после этого обсуждается. Многие дети решили, что они будут перечитывать этот текст или повесят его у себя в комнате.

Упражнение «Чемодан» настраивает участников на завершение работы. Один из участников выходит, остальные начинают «собирать чемодан» в который складывают все качества, которые могут помочь в общении и которые они ценят в этом человеке. Кроме того, необходимо отметить те качества, над которыми необходимо поработать.

Подростки старались отметить побольше положительных качеств друг у друга им хотелось сделать что-то приятное и внимательно слушали, что им будут говорить другие. Смущения уже почти не было, подростки были согласны друг с другом. Это является показателем, что была проведена продуктивная работа, в которой подростки взяли что-то для себя.

### **Анализ полученных результатов**

После реализации программы развития жизнестойкости у подростков из семей «группы риска» с целью выявления ее эффективности была проведена контрольная серия с использованием тех же методик, что и на первом этапе обследования.

Анализ результатов повторного обследования испытуемых с использованием теста исследования «Тест жизнестойкости» С.Мадди свидетельствует об изменениях, произошедших в групповых показателях подростков после проведения развивающей работы.

Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп по тесту исследования «Тест жизнестойкости» С.Мадди представлена в табл. 2.1. – 2.4.

Таблица 2.1

Результаты диагностики по шкале «Вовлеченность» в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренингов, чел.

Степень выраженности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	0%	0%	15%	8%
Средний	8%	38%	23%	38%
Низкий	92%	62%	62%	54%

Из таблицы мы можем наблюдать относительную равномерность в распределении показателя вовлеченности у группы контрольной, в отличие от вовлеченности группы экспериментальной, где наблюдается снижение низкого уровня и повышение среднего уровня. Внедрение технологии развития жизнестойкости, дает возможность быть вовлеченным в жизнь, получать удовольствие от собственной деятельности, повышает мотивацию, и как следствие один из компонентов жизнестойкости - вовлеченность.

Математико-статистическая обработка полученных результатов с использованием t-критерия Стьюдента для сопряженных групп для нормального распределения.

#### Критерий парных выборок

Парные разности

t

ст.св.

знач.

Пара	Среднее	Среднеквадратичное отклонение	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
				Нижняя	Верхняя			
Пара 1 дововлеченность1 - послевовлеченность2	-12,07692	3,96782	1,10048	-14,47465	-9,67919	-10,974	12	,559

В контрольной группе значимых изменений за данный промежуток времени не произошло.

#### Критерий парных выборок

Пара	Среднее	Среднеквадратичное отклонение	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
				Нижняя	Верхняя			
Пара 1 дововлечен1 - послевовлеч1	,00000	,81650	,22646	-,49340	,49340	,000	12	1,000

Таблица 2.2.

Результаты диагностики по шкале «Контроль» в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренингов, чел

Степень выраженности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	38%	38%	38%	46%
Средний	16%	38%	31%	23%

Низкий	46%	24%	31%	31%
--------	-----	-----	-----	-----

Контроль, как показатель жизнестойкости личности, как убежденность в том, что борьба влияет на результаты происходящего, как вера в себя и свои силы лишь незначительно повысилась у группы контрольной, что представлено в таблице.

Наиболее заметный показатель контроля у экспериментальной группы, что означает их самостоятельность и ответственность в выборе своей деятельности.

По шкале «Контроль» в экспериментальной группе выявлены значимые изменения;

#### Критерий парных выборок

Пара	доконтроль1 - послеконтроль2	Средн ее	Парные разности				т	ст.св.	знач. (двухсторо нная)
			Среднекв адратична я отклонени я	Среднекв адратична я средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	доконтроль1 - послеконтроль2	-2,3846 2	5,10781	1,41665	-5,47124	,70200	-1,683	12	,118

В контрольной группе изменений не произошло.

#### Критерий парных выборок

Пара	доконтроль1 - послеконтроль1	Средн ее	Парные разности				т	ст.св.	знач. (двухсто ронняя)
			Среднекв вадратич ная отклонен ия	Среднекв вадратич ная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	доконтроль1 - послеконтроль1	-,0769 2	,64051	,17765	-,46398	,31013	-,433	12	,673

Таблица 2.3.

Результаты диагностики по шкале «Принятие риска» в контрольной и экспериментальной группах, до и после проведения тренингов, чел.

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	15%	8%	8%	8%
Средний	54%	77%	77%	68%
Низкий	31%	15%	15%	24%

Принятие риска, как убежденность в том, что все, что происходит - способствует развитию личности и приобретению опыта, как видим из таблицы 2.3, снижается низкий уровень. Средний уровень принятия риска у подростков значительно выше после занятий. Это молодые люди, которые не боятся неожиданностей, и берутся воплощать самые новые идеи, они полны уверенности и оптимизма, активно усваивают знания из получаемого опыта, не зависимо, положительный он был или отрицательный.

По шкале «Принятие риска» в экспериментальной и контрольной группе значимых изменений не произошло

#### Критерий парных выборок

Пара	Средне	Парные разности				т	ст. св.	знач. (двухсторонняя)
		Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности				
	е			Нижняя	Верхняя			
Пара 1 допринятия риска1 - послепринятия риска1	,07692	2,06000	,57134	-1,16792	1,32177	,135	12	,895

Таблица 2.4.

Результаты диагностики по дополнительной шкале «Жизнестойкость» в контрольной и экспериментальной группах, до и после проведения тренингов, чел.

Степень выраженности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	8%	8%	0%	8%
Средний	8%	38%	23%	23%
Низкий	84%	54%	77%	69%

Из таблицы мы видим, что уровень жизнестойкости в целом не изменяется в контрольной группе. Наблюдаются лишь незначительные различия. Так, в экспериментальной группе уровень жизнестойкости после занятий показывает, что подростки более вовлечены в жизнь, они способны контролировать, ситуации и все, что с ними происходит, они рассматривают жизнь как приобретение опыта. Определенный уровень жизнестойкости необходим в будущем подросткам во избежание трудностей.

По шкале «Жизнестойкость» выявлены значимые изменения после реализации программы

#### Критерий парных выборок

Пара	Среднее	Парные разности			95% доверительный интервал для разности	t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
		Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	Нижняя				
1 - 2 дожизнестойкость1 послежизнестойкость1	-5,3846	12,46688	3,45769	-12,91828	2,14904	-1,557	12	,145

В контрольной группе значимых изменений не обнаружено

### Критерий парных выборок

Пара	Среднее	Парные разности				t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
		Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности				
				Нижняя	Верхняя			
1 дожизнестойкость1 - послежизнестойкость1	-,07692	,86232	,23916	-,59802	,44417	-,322	12	,753

Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» представлена в табл. 2.5. -2.9.

Таблица 2.5.

Результаты диагностики по шкале «Отвлечение» в контрольной и экспериментальной группах, до и после проведения тренингов, чел.

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	31%	15%	8%	15%
Средний	69%	70%	77%	77%
Низкий	0%	15%	15%	8%

Следует отметить, что две субшкалы – отвлечение и социальное отвлечение – относятся к избеганию.

Из таблицы мы видим, что копинг «отвлечение» в экспериментальной группе до реализации программы выбирали 100% и в контрольной 85% в стрессовых ситуациях. После реализации программы в экспериментальной группе подростки не имеют склонности к отвлечению от проблемной ситуации.

По шкале «Отвлечение» показатель находится в зоне неопределенности, т.е. существуют незначительные изменения.

### Критерий парных выборок

Пара	Парные различия	Среднее	Парные различия		95% доверительный интервал для различия		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
			Среднее квадратичное отклонение	Среднее квадратичное отклонение	Нижняя	Верхняя			
1	доотвлеченность1 - послеотвлеченность1	,53846	3,23046	,89597	-1,41369	2,49061	,601	12	,559

Таблица 2.6.

Результаты диагностики по шкале «Избегание» в контрольной и экспериментальной группах, до и после проведения тренингов, чел

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	46%	15%	46%	24%
Средний	54%	61%	46%	68%
Низкий	0%	24%	8%	8%

92 % в контрольной группе и 76 % в экспериментальной группе предпочитают копинг, ориентированный на избегание, обусловлен недостаточностью развития навыков активного разрешения проблем студентами. В некоторых случаях эта копинг-стратегия может также иметь адаптивный характер. Например, уход или бегство в трудной ситуации, который может осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме (для передышки). Субъекты ухода - это подростки, пережившие много разочарований и неудач.



Будучи достаточно способными, они отказываются от заманчивых предложений роста и развития. Избегание всех сомнительных ситуаций становится их личностной особенностью (низкий уровень риска).

По шкале «Избегание» выявлены значимые изменения.

### Критерий парных выборок

Пара	доизбегание1 - послеизбегание 1	Среднее	Парные разности		95% доверительный интервал для разности		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
			Среднее квадратичное отклонение	Среднее квадратичная средняя ошибка	Нижняя	Верхняя			
Пара 1	доизбегание1 - послеизбегание 1	5,61538	20,11027	5,57759	-6,53713	17,76790	1,007	12	,334

В контрольной же группе показатель находится в зоне неопределенности, т.е. существуют незначительные изменения.

### Критерий парных выборок

Пара	доизбегание1 - послеизбегание1	Среднее	Парные разности		95% доверительный интервал для разности		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
			Среднее квадратичное отклонение	Среднее квадратичная средняя ошибка	Нижняя	Верхняя			
Пара 1	доизбегание1 - послеизбегание1	2,61538	17,00264	4,71568	-7,65921	12,88998	,555	12	,589

Результаты диагностики по шкале «Социальное отвлечение» в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренингов, чел.

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	0%	0%	0%	8%
Средний	85%	76%	92%	92%
Низкий	15%	24%	8%	0%

Копинг «социальное отвлечение» показывает среднюю степень напряженности, стремление отвлечься от проблемы, больше быть на людях, проводить время с друзьями.

В экспериментальной группе были выявлены незначительные изменения.

#### Критерий парных выборок

	Среднее	Парные разности		95% доверительный интервал для разности		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
		Среднеквадратичное отклонение	Среднеквадратичная средняя ошибка	Нижняя	Верхняя			
Пара 1 досоцотвлеченность1 - послесотвлеченность1	-,15385	2,07550	,57564	-1,40806	1,10036	-,267	12	,794

Таблица 2.7.

Результаты диагностики по шкале «Эмоционально- ориентированный» в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренингов, чел.

Степень выраженности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	38%	8%	61%	24%
Средний	47%	61%	8%	52%
Низкий	15%	31%	31%	24%

В таблице .2.8 показано, что эмоционально-ориентированный копинг, после реализации программы у 5 (человек) не изменился все так же погружение в свои страдания, мушкетирование чувства вины, нервное напряжение, тревожность в большей степени свойственен им.

По шкале «Самопринятие» выявлены значимые изменения после реализации программы;

#### Критерий парных выборок

		Парные различия		Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для различия		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
		Среднее	Среднеквадратичная отклонения		Нижняя	Верхняя			
Пара 1	доэмоции1 - послеэмоции1	-10,84615	10,62110	2,94576	-17,2644	-4,42789	-3,68	12	,003
					2		2		

В контрольной группе значимых изменений не обнаружено

#### Критерий парных выборок

Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для различия		t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)
			Нижняя	Верхняя			

Пара 1	доэмоции1 - послеэмоции1	-1,15385	6,25628	1,73518	-4,93448	2,62679	-,665	12	,519
--------	-----------------------------	----------	---------	---------	----------	---------	-------	----	------

Таблица 2.8.

Результаты диагностики по дополнительной шкале «Ориентированный на проблему» в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренингов, чел.

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Высокий	8%	23%	8%	15%
Средний	8%	46%	8%	8%
Низкий	84%	31%	84%	77%

Копинг, ориентированный на проблему, задачу может дополнить содержание жизнестойкости личности подростка, он связан не только с рациональным анализом проблемы, но и ее разрешением. Умение управлять трудными, стрессовыми ситуациями, подчинять их, превращать в новые возможности, не страшась последствий, смело и уверенно смотреть в будущее — одна из характеристик жизнестойкой личности. Как видим, наиболее отчетливо данная способность проявляется у 69% подростков после реализации программы.

По шкале «Ориентированный на проблему» в экспериментальной группе выявлены значимые изменения

#### Критерий парных выборок

Средне е	Среднекв адратичн ая отклонени я	Среднекв адратичн ая средняя ошибка	Парные разности		95% доверительный интервал для разности	т	ст.св.	знач. (двухстор онная)
			Нижняя	Верхняя				

Пара 1	до решения задачи 1 - после решения задачи 1	-34,53846	12,69918	3,52212	-42,21250	-26,86442	-9,806	12	,000
--------	--	-----------	----------	---------	-----------	-----------	--------	----	------

В контрольной же группе показатель находится в зоне неопределенности, т.е. существуют незначительные изменения.

### Критерий парных выборок

Пара 1	до решения задачи 1 - после решения задачи 1	Среднее	Парные разности				t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)
			Среднее квадратичное отклонение	Среднее квадратичное отклонение	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
		-,07692	,49355	,13689	-,37517	,22133	-,562	12	,584

Таким образом, проанализировав первичную и повторную диагностику с помощью математической статистики в контрольной и экспериментальной группе, можно сделать вывод: наша программа является эффективной.

## Литература:

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. - М.: «Институт психологии РАН», 2005. - с. 16-22.
2. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». - Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. - № 7 (51). - С. 83 - 84.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб: Питер, 2001.-288 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. - №1.
5. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. — 1999. - Т.20. — №1. — С.6 — 19.
6. Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г.Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова // Психологическая наука и образование. М.: МГППУ, 2008. - № 2. - с. 52 - 61.
7. Бабочкин П.И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе / П.И. Бабич. — М.: Социум. 2000 - 176 с.
8. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите: Хрестоматия. Самосознание и защитные механизмы личности / Ф.В. Бассин. - Самара, Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - 656 с.

9. Бипоцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. псих, наук: 19. 00. 01 / Е.В. Битюцкая — Москва, 2007. - 27 с.

10. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование, 2007. - № 4. - С. 87 - 94.

11. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России», 2008 - т. 2. - с. 24 - 27.

12. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) / А.А. Бодалев // Мир психологии - 2002. - № 4 (32). - С. 127 - 134.

13. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал - №4. - 1996. - с. 64 — 74

14. Большой энциклопедический словарь,- Москва: Большая Российская энциклопедия, 1998. - 1435 с.

15. Бочарова Е.Е. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности / Е.Е. Бочарова // Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. - Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. — Вып.1. - с. 22-29.

16. Волкович А.Г. Значение психологической защиты в профессиональной деятельности / А.Г. Волкович // Системогенез учебной и профессиональной деятельности - Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2007. - с. 108 - 110.

17. Еременко В.В. Использование личностных ресурсов в профилактике аддиктивного поведения / В.В. Еременко // Вестник Ошского филиала Российского Государственного социального университета. Юбилейный выпуск. - 2006. - № 2. - с. 142-145.

18. Ильинский И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И.М. Ильинский // Государство и дети: реальность России. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. - с. 234.

19. Калинина Н.В. Формирование жизненной стойкости личности в подростковом и юношеском возрасте / Н.В.Калинина // Стратегии формирования антикризисного поведения подростков и молодежи: Материалы IV Областной научно-практической конференции психологов системы образования. - Ульяновск: ИПК ПРО, 2001. — с. 35-49.

20. Калинина Н.В. Тренинг жизненной стойкости в развитии социальной компетентности подростков / Н.В. Калинина // Сельская школа, 2006. — №2. - с. 120-128.

21. Кожевникова Е.Ю. Психологические ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е.Ю. Кожевникова // Психология XXI века: Тез. международной науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — СПб., 2002. - с. 106-108

22. Комарова Е.Г. Москвин В.А. Индивидуальные особенности процессов жизнестойкости студентов вуза / Е.Г. Комарова, В.А. Москвин // Материалы IV съезда психологов образования России. - М., 2008. - с с. 326 - 327.

23. Леонтьев Д.А. Мандрикова Е.Ю., Плотникова А.В., Рассказова Е.И. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю.Мандрикова, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Москва, 2005. с. 259 — 260.

24. Логинова М.В. Жизнестойкость как основной ресурс психологического восстановления консультанта. Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта. Материалы 1-й Международной научно-практической конференции. Казань, Казанский



государственный университет, 26-27 марта 2009 г./Под ред. С.В.Петрушина. -Казань: Издательство «Отечество», 2009. - 526 с.

25. Мадди С. Р.Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди // Пер. И.Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 635 с.

26. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е. Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. — 2005. — №6. — с. 87 — 101.

27. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001 - № 1. — с. 16 — 24

28. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С.Мадди // Вестник интегративной психологии. Тезисы. — Вып. 4. - 2006. - С.127-130.

29. Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова. - М.: Наука. - 1988. -200 с.

30. Никольская ИМ., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / ИМ. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2000. - 507 с.

31. Орлова М.М., Орлов Д.В. Выбор стратегии психической адаптации и его последствия / М.М. Орлова, Д.В. Орлов. // Известия Саратовского университета. Сер. Философия, психология, педагогика., 2007. — Вып.1. — т.7,-2007.-с.

32. Останина Н.В. Жизнетворчество — основа психолого-педагогической поддержки подростков в трудных школьных ситуациях / Н.В. Останина // Психология и современное Российское образование: материалы IV Всероссийского съезда психологов образования России 8 — 12 декабря 2008 г. — М.: Общероссийская обществ. Организация «Федерация психологов образования России», 2008. - с. 142 - 143.

33. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе / Н.В. Останина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена (Аспирантские

тетради. Ч. II: Педагогика и психология, теория и методика обучения). -2008. -№ 32(70). - С. 127 - 132.

34. Рубинштейн С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности / С.Л. Рубинштейн // Психология личности: сборник статей / Сост А.Б. Орлов. 2-е изд. Доп. М.: ООО «Вопросы психологии», 2003. — с. 19-27.

35. Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис.канд. психол. наук / Ю.И. Сова. — Тамбов, 2009.-228 с.

**Сводные таблицы по диагностическим методикам**  
**Сводная таблица результатов по тесту жизнестойкости (Д.А.**  
**Леонтьев, Е.И. Рассказова)**

№	Имя	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Доминирующий копинг
1.	КО	С	С	С	С	ОР
2.	ВД	С	Н	С	Н	ССС
3.	ФВ	С	с	н	С	ОЭ
4.	ЮВ	С	С	С	С	ОР
5.	НТ	С	С	С	Н	ОЭ
6.	ЕА	С	С	Н	С	ОЭ
7.	ВДм	С	С	н	С	ОЭ
8.	ШВ	С	с	С	С	ОЭ
9.	МД	С	С	С	Н	ОЭ
10.	ТК	С	с	н	Н	ОЭ
11.	ИА	С	С	С	С	ОЭ
12.	ВА	С	н	н	С	ССС
13.	СА	С	С	С	С	ОЭ
14.	ХМ	С	С	С	С	ОР
15.	ОА	С	н	С	С	ОЭ
16.	ЖВ	С	н	н	С	ССС
17.	ЗН	С	С	С	С	ОР
18.	ИИ	С	С	С	С	СИ
19.	УД	С	Н	С	Н	СИ
20.	АЕ	С	Н	С	Н	СИ
21.	БА	С	С	С	С	ОЭ
22.	ЖД	С	С	С	Н	СИ
23.	САН	С	С	С	Н	ОЭ
24.	КВ	С	С	н	Н	ССС
25.	ГА	Н	С	С	С	СИ
26.	КЮ	Н	С	н	С	ОЭ
27.	БМ	Н	С	н	С	ССС
28.	ТА	Н	С	В	С	СИ
29.	СГ	Н	н	Н	С	ОЭ

30.	ХК	Н	С	С	С	СИ
31.	ОА	Н	Н	С	Н	СО
32.	КС	Н	С	Н	С	СИ
33.	КА	Н	С	С	С	ОЭ
34.	ПВ	Н	С	С	С	ОЭ
35.	ШК	Н	С	Н	Н	СО
36.	РМ	Н	н	С	Н	СО
37.	ПД	Н	н	Н	С	СО
38.	БА	Н	С	С	С	ОЭ
39.	КА	Н	н	Н	С	СО
40.	ЛУ	Н	С	С	Н	СО
41.	ОИ	Н	С	С	С	ССС
42.	СД	Н	С	С	С	СИ
43.	НИ	Н	н	В	Н	СО
44.	ЮИ	Н	С	В	С	СИ
45.	ЕЕ	Н	С	В	С	ССС
46.	ПК	Н	С	С	С	СИ
47.	МК	Н	В	С	Н	СИ
48.	ЕП	Н	С	С	Н	СИ
49.	СА	Н	С	С	С	СИ
50.	ДВ	Н	н	В	Н	СО
51.	ПВ	Н	С	С	Н	ССС
52.	УК	Н	С	С	С	СИ
53.	КА	Н	н	В	С	СИ
54.	ОК	Н	С	В	С	СИ
55.	КЮ	Н	н	В	С	ССС
56.	ВД	Н	С	С	С	СИ
57.	МН	Н	С	В	С	СИ
58.	БА	Н	С	С	С	ССС
59.	ЕА	Н	С	С	С	СИ
60.	БВ	Н	С	С	С	ССС
61.	ТК	Н	С	В	С	СИ
62.	БА	Н	С	С	С	СИ
63.	МК	Н	С	С	Н	СИ
64.	ПК	Н	н	С	С	СО
65.	ФЕ	Н	С	В	С	СИ
66.	ХА	Н	С	С	С	ССС
67.	КЕ	Н	С	С	Н	СИ

68.	ИС	Н	С	С	С	СИ
69.	ШО	Н	С	В	С	ОЭ
70.	КД	Н	н	В	С	ССС

Условные обозначения: В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень, СССР- субшкала социальное отвлечение, СО- субшкала Отвлечение, СИ-избегание, ОЭ – ориентированный на эмоции, ОР – ориентированный на решение задач.

## Рекомендации родителям

### 1. Преодолеть вредные привычки.

Если родители курят, имеют пристрастие к алкоголю и наркотикам, это делает вероятным формирование подобных привычек и у ваших детей.

2. Семье принадлежит решающая роль в определении направленности поведения детей; именно в ней в процессе взаимодействия и взаимовлияния родителей и детей закладываются основы нравственности, навыки совместной деятельности, формируются мировоззрение, ценностные ориентации, жизненные планы и идеалы. Показателем благополучия семьи и его влияния на ребенка является отношение родителей к общественным нормам и ценностям: в них ребенок черпает первые образцы человеческих отношений и культуру общения; они в более позднем возрасте являются тем нравственным эталоном, по которому он сверяет свои поступки. Из этого следует, что вы родители должны соблюдать общественные нормы и ценности (допустим, что убивать людей - это плохо и соответствующая норма, что людей просто так убивать нельзя, нормы отношения к различным социальным слоям, нормы внешнего вида для людей разного статуса)

3. Взаимоотношения родителей и их отношения с детьми влияют на характер и содержание внутрисемейного общения. Если отношения между членами семьи эмоционально положительное, то семейное общение конструктивно, приносит взаимное удовлетворение, если же отношения конфликтные эмоционально напряженные, то и семейное общение принимает негативный оттенок. Неблагополучие в семейном общении сказывается на формировании личности детей, на их опыте общения, поведения и взаимоотношений в коллективе, со сверстниками и взрослыми

Из этого следует ваши взаимоотношения с супругом должны носить доверительный характер. Каждый день старайтесь откровенно поговорить с мужем обо всем, что вас тревожит, непременно делитесь, друг с другом ежедневными впечатлениями, внимательно и доброжелательно выслушивая все, что взволновало, удивило или насмешило вашу вторую половину. Не меньше раз в день обнимайтесь и всегда выражайте партнеру признательность за его внимание. Также не ссорьтесь с женой, мужем при детях, ваше отношение – пример для подражания. Будьте одной командой, если вы в чем-то не согласны с супругой, обсудите это наедине

4. Уважайте ребенка и учите самоуважать себя. Не реже одного раза в день говорите дорогому человеку (ребенку) теплые слова.

Никаких замечаний ребенку при посторонних – это сильно задевает самолюбие.

5. Полдня в неделю нужно проводить с ребенком так, как вам с ним нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.

Родители должны уделять внимание своим детям стремиться организовать свободное время детей в соответствии с его интересами, приобщать ребенка к здоровому образу жизни, наполнять его досуг разнообразными занятиями, т.к. многие плохие поступки совершаются именно от скуки.

## Содержание программы Конспекты тренингов формирования жизнестойкости

### Тренинговое занятие №1 «Здравствуйте!»

**Цель:** сплочение группы, установление доверительных отношений.

#### **Вводная часть**

-Здравствуйте! Меня зовут Дарья. Сегодня я предлагаю нам с вами познакомиться.

#### **1.Упражнение «Личная визитка»**

**Цель:** создать условия для демонстрации индивидуальных особенностей участников.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий: предлагаю создать «Личную визитку»

В визитке указаны:

1. Ф.И.О. или прозвище
2. хобби, характеристика, интересное замечание.

Ведущий: А также предлагаю вытянуть одну из карт (метафорические карты).

Участникам необходимо придумать и нарисовать личный логотип, затем написать девиз. Также могут быть написаны: профессия, должность, адрес и телефон (можно вымышленный), адрес сайта.

Затем участник выходит и презентует проект своей «личной визитки» и говорит почему он выбрал эту карту.

#### **2.Упражнение «Возьми салфеток»**

**Цель:** выявление представлений слушателей о себе.

Оборудование: пачка салфеток.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

#### **Основная часть**

#### **3. Правила тренинга**

Ведущий: Отлично, теперь мы с вами знакомы! Сейчас я предлагаю познакомиться с основными правилами работы в тренинге.

«Здесь и теперь». Этот принцип ориентирует на то, чтобы предметом анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые



в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

**Искренность и открытость.** Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом.

**Принцип Я.** Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «Я чувствую...», «МНЕ кажется...». Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

**Активность.** В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

**Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Ведущий: Для того чтобы узнать друг друга получше поиграем в следующую игру.

#### **4. Упражнение «История»**

**Цель:** создание доверительных отношений в группе.

**Ход упражнения:**

Ведущий делит участников на две команды. Определяется время для выполнения первого задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Например, «Мы живем в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша» и т.д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, и обе команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает про команду «Б» и наоборот.

#### **5. Упражнение «Узел»**

**Цель:** способствование сближению участников тренинга.

Оборудование: длинная веревка.

**Ход упражнения:**

Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

#### **6. Упражнение «Падение в пропасть»**

**Цель:** развитие взаимного доверия; развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг.

**Ход упражнения:**

Каждый участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60 – 70 см), а один стоит отдельно и боится, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» – свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед или вдвоем, обнявшись.

Обсуждение: Наверняка большинству участников было страшно принимать участие в этом упражнении, хотя бы сначала. Как именно переживался этот страх? Что помогло его

преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

### **7. Упражнение «Коллаж»**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Оборудование:** ватман, клей, цветные карандаши.

**Ход упражнения:**

Группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки, соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник дополняет свои картинки фоном карандашей.

**Обсуждение:** 1. Почему вы выбрали ту или иную картинку? 2. Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось? 3. Были ли сложности при выполнении упражнения?

**Заключительная часть**

### **8. Релаксация «Водопад».**

**Цель:** снятие напряжения

**Ход упражнения:**

Участники садятся в круг.

**Ведущий:** «Закройте глаза. Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными...(пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

**9. Рефлексия (на стикерах ребята отвечают на вопрос Что я понял после этого занятия...?, так после каждого занятия)**

Обсуждение итогов занятия, впечатления, пожелания.

## **Тренинговое занятие 2 «Я и мои качества»**

**Цель:** повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

### **Вводная часть**

#### **1.Ритуал приветствия**

Группа придумывает, какой ритуал приветствия они будут делать в начале занятия. Например, встать в круг, положить руки друг другу на плечи поздороваться.

### **Основная часть**

#### **2.Упражнение «Супермаркет»**

**Цель:** формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно покупать и продавать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой – черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Ведущий перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

- Какие черты характера вы вынуждены вытянуть?
- Можете ли вы принять такие черты характера?
- Для чего, по вашему мнению, было нужно это упражнение?

#### **3.Упражнение «4 персонажа».**

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

#### **Ход упражнения:**

Участникам дается инструкция: Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Обсуждение: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

#### **4.Упражнение «Мои позитивные и негативные стороны».**

**Цель:** развитие умений вести внутренний диалог, способность делать самооценку, определять позитивные и негативные стороны собственного «Я».

**Оборудование:** бланки с таблицей для каждого участника.

#### **Ход упражнения:**

Участникам предлагается заполнить таблицы и рассказать о своих достоинствах, способностях и талантах другим участникам группы.

Мои самые лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достоинства

**Рефлексия:** какие впечатления вы получили при заполнении таблицы? Что нового вы подчеркнули для себя? Изменили ли вы веру в себя?

#### **5.Упражнение «Мое качество»**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

#### **Ход упражнения:**

**Ведущий:** Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

#### **Заключительная часть**

#### **6. Упражнение «Доброе слово»**

**Цель:** завершение работы и создание положительного настроения.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий: Все чувствительны к комплиментам. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. Постарайтесь сейчас найти для каждого из нашей группы доброе слово.

### **7. Рефлексия**

-Что понравилось на занятии?

-Что не понравилось?

-Что было полезным?

## **Тренинговое занятие 3**

**Цель:** расширить представление юношей и девушек о жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

### **Вводная часть**

**Ритуал Приветствия.**

### **Основная часть**

#### **Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях**

**Беседа.** Определение трудных жизненных ситуаций различно в разных источниках. В целом можно сказать, что трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это особенная психологическая ситуация, когда прежняя система отношений человека с окружающим миром или самим собой уже не является эффективной. Основные признаки ТЖС следующие:

- значимость ситуации
- повышенные затраты собственных ресурсов для преодоления ситуации
- сильные эмоциональные переживания, вызванные ситуацией.

Разные люди демонстрируют разные способы совладания с трудной ситуацией. В зарубежной психологии это называется "coping behavior". Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Выделяют несколько типов преодолевающего поведения:

- *Поведение, направленное на разрешение проблемы:*

Это фундамент зрелого способа преодоления ситуации. Другие способы преодолевающего поведения имеют менее адаптивный характер.

- *Регрессия:*

Вариант преодолевающего поведения, в основе которого лежат детские формы поведения. Именно эти формы позволяли в младенчестве преодолеть проблемы с помощью перекладывания ответственности на других. Как один из вариантов подобного типа поведения — наркомания и алкоголизм.

- *Отрицание:*

Реальность воспринимается таким образом, что проблемы как бы не существуют. Если проблема каким-то образом решается сама собой, этот способ поведения может быть эффективным. В противном случае такое поведение может усугубить решение проблемы.

- *Инерция:*

Человек считает, что любые действия обречены, поэтому ничего не предпринимает. Такое поведение называют еще выученной беспомощностью.

- *Аффективные реакции:*

Проблемная ситуация иногда вызывает аффективные реакции. Чаще всего это тревога, гнев (часто с вербальной и невербальной агрессией), печаль, страх, и т.п.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше научить человека адаптироваться к требованиям ситуации, и нейтрализовать воздействие трудной жизненной ситуации. У жизнестойких людей, которые имеют успешный прошлый опыт преодоления ТЖС, эмоционально более устойчивы, имеют достаточное количество ресурсов, копинги направлены на преодоление ситуации, успешное ее разрешение.

В теории жизнестойкости С. Мадди жизнестойкость определяется следующей структурой:

1. Вовлеченность
2. Контроль
3. Принятие риска.

При копинг-стратегиях, которые направлены на преодоление ТЖС, эти три компонента развиты хорошо, что позволяет совладать с ситуацией. Вовлеченность — это активное участие в собственной жизни, уверенность в том, что ее качество зависит, в первую очередь, от самого человека. Контроль — уверенность в том, что собственной жизнью возможно управлять. Принятие риска — умение действовать в условиях неопределенности.

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

### **Упражнение «Метафора проблемы»**

*Цель:* сближение участников посредством родства проблем.

Ведущий предлагает нарисовать всем участникам свою проблему. Все участники садятся в круг и показывают свои метафоры проблем. Каждый участник, проходя по кругу, должен увидеть в картинах своих товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картинку, метафора которой покажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. После этого участник садится на свое место. На следующем этапе участники берут свои рисунки и кладут их рядом с теми, чьи метафоры показались наиболее совпадающими с их видением собственной проблемы. В результате выявляются группы родственных по духу метафор. Последним заданием является создание метафоры победы над своей проблемой, в которой может быть скрыт способ разрешения проблемы.

*Обсуждение.*

**Упражнение «Оцени ситуацию»** (когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации) на основе вышеописанных признаков.

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

**Обсуждение**

**Заключительная часть.**

### **Упражнение «Горячий стул»**

*Цель:* тренировка выразительных средств понятных окружающим и импрессия чувств другого человека.

**Ход упражнения:**

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».



После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

Ведущий: Обратите внимание на то, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

### **9. Рефлексия**

-Что понравилось на занятии?

-Что не понравилось?

-Что было полезным?

Ведущий: Спасибо за участие, до встречи!

**Прощание. Пожелание успехов.**

## **Тренинговое занятие 4**

### **«Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях»**

*Цель занятия:* расширить представление юношей и девушек о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения.

#### **Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

#### **2. Упражнение «Свой взгляд»**

**Цель:** установление атмосферы сотрудничества в группе, осознание того, как человека видят другие люди.

#### **Ход упражнения:**

Все участники встают в круг. Выбирается ведущий.

Ведущий ранжирует 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 вам понравилось? В чем возникли трудности?

#### **Основная часть**

#### **Беседа.**

Конструктивное и эффективное преодоление стрессовых ситуаций обеспечивается совладающим поведением или копингом (от англ. – cope – преодолевать, справляться). В русском языке наиболее адекватным переводом термина “копинг” является “совладание”.

Понятие «копинг» означает то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Это понятие включает в себя эмоциональные, поведенческие, когнитивные стратегии.

Совладающее поведение, рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Основные функции совладания – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осознание ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умение вовремя применить их в поведении.

Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации.

Копинг-стратегии делятся на три группы:

- 1) Проблемно-фокусированные и эмоционально фокусированные
- 2) Когнитивные, поведенческие и эмоциональные
- 3) Эффективные и неэффективные копинг-стратегии

«Удачное» совладающее поведение повышает адаптивные возможности человека. Оно в достаточной мере реалистичное, гибкое, активное.

Существенное различие между защитными психологическими механизмами личности и копинг стратегиями заключается в том, что копинг-поведение используется человеком сознательно, то есть выбирается им в соответствии с ситуацией, а защитные механизмы, как правило, являются неосознаваемыми и при случае их закрепления преобразуются в дезадаптивные.

Все виды психологических защит приносят определенную пользу, снижая накопленную напряженность путем изменения первоначальной информации и, как следствие, приводят к изменению поведения. С другой стороны, их излишнее внедрение не позволяет личности осознать истинную, подлинную ситуацию и адекватно взаимодействовать с окружающей средой.

Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившейся в раннем детстве структуры психологической защиты. При этом ведущая в структуре личности психологическая защита будет влиять как на когнитивную оценку стрессового события, так и на выработку соответствующих ей стратегий поведения по преодолению данного события. Она как бы «задает коридор» для формирования последующего копинг-поведения.

## Отличия совладающего поведения от механизмов психологической защиты

Во-первых, механизмы защиты воздействуют на бессознательном уровне, а совладающее поведение строится на сознательном уровне.

Во-вторых, психологическая защита используется для снятия эмоционального напряжения, копинг-поведение на восстановление отношений между личностью и окружающим миром.

В-третьих, совладающее поведение формируется постепенно, а защитные механизмы незамедлительно.

В-четвертых, механизмы психологической защиты искажают объективную ситуацию, а копинг-поведение нет.

В совладании принято различать более активный вариант – преодоление и более пассивный – приспособление.

6. Преодоление – это стратегия активного преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных действий.

Действия человека ориентированы на достижение, на успех, на практическое изменение трудной ситуации. Это предполагает усилия, затраты энергии (поиск информации, интенсивные раздумья, вовлечение других людей).

Ограничения стратегии преодоления.

6. Внешние ограничения. Данная стратегия эффективна лишь для тех трудных ситуаций, которые возможно разрешить.

7. Внутренние ограничения. Для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личностными особенностями (личностная зрелость, уверенность в себе, способность принимать жизненные трудности как вызов).

2. Стратегия совладания – приспособление. Направлена на изменение человеком собственных характеристик или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна.

Совладающее поведение дифференцируется с точки зрения эффективности совладания. Оценивать эффективность копинга необходимо при его завершении, если стрессовая ситуация для индивида становится незначимой и освобождается энергия для решения новых задач.

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

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

причинами, агрессивные реакции.

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

**Цель:** показать участникам тренинга старые неконструктивные модели поведения

Уже давно мы усвоили некие модели поведения, к которым возвращаемся в определенных ситуациях, так как никакого другого варианта у нас нет. Маленький ребенок однажды понял, как поступить, чтобы мать снова взяла его на руки: нужно плакать и жалобным голосом звать ее! Но то, что в определенном возрасте успешно срабатывало и давало результаты, вряд ли поможет позднее. Взрослый человек, погрязший в своих проблемах, только и ждет, чтобы его близкие решили все его проблемы. Однако он выбирает неподходящую модель поведения. Конечно, он больше не плачет, как маленький мальчик, его «крики» выражаются теперь совершенно по-другому. Он не может разработать никаких альтернативных возможностей решения своих проблем и борется за внимание старыми методами, не понимая, что к успеху его могли бы привести другие стратегии. Но обычно так все и происходит: беспомощные, мы возвращаемся к старым моделям поведения.

Я предлагаю вам *полезное упражнение*, которое поможет избавиться от этих моделей. Зачастую, если нашим поведением управляет автоматизм, мы ничего не подвергаем сомнению – так сильны в нас традиционные способы действия или догматы. Но если мы сумеем извне увидеть этот автоматизм, то сможем научиться понимать его. Этим способом можно избавиться от некоторых привычек, которые прилипли к нам. В каких ситуациях мы особенно легко начинаем «заедать» неприятности шоколадом, курить? Как мы реагируем на разнообразные вызовы судьбы? С определенного расстояния мы сможем дать честную и непредвзятую оценку нашего поведения и понять, хотим ли мы сохранить все, как есть, или лучше что-то изменить.

Расширение сознания силой воображения

Упражняйтесь в развитии «дальнозоркости», которая позволит вам обнаружить болевые точки и травмы. Сядьте удобно и представьте перед собой прекрасный пейзаж. Если это огромная гора – медленно взберитесь наверх. Осмотритесь вокруг, разглядите вдали другие горы, устремленные в небо. Представьте себя рекой, которая может беспрепятственно течь по этой живописной местности. Если вы в своей фантазии подниметесь еще выше, вы увидите и узнаете, что река обладает внутренней мудростью, которая указывает ей самый оптимальный и наилучший путь среди гор. Этот способ огибать горы поможет и нам понять, что иногда необходимы некие повороты в судьбе. Именно с высоты можно увидеть, как проложен внизу

единственно правильный путь. Вспомните о препятствиях, которые мешали вам и с которыми вы смирились. Попробуйте понять, как вы использовали их впоследствии. В это трудно поверить, но горы, которые вы себе представили, – это ваши проблемы, а движение реки – жизненный путь. Ваше подсознание рисует этот ландшафт таким образом, что он точно соответствует состоянию вашей души. При этом горы не нуждаются ни в каких названиях и знаках, душа сама говорит в этих воображаемых картинах. А воображение указывает, какие имеются проблемы и как вы можете их обойти. Для будущих проблем решения уже ясны. Ваша интуиция указывает на то, как река должна течь в будущем.

С помощью этого полезного упражнения вы научитесь видеть трудные ситуации со стороны. Теперь вы понимаете, что более длинный путь часто является более мудрым.

*Обсуждение.*

### **Упражнение «Сочини сказку»**

Группа разбивается на подгруппы по четыре-пять человек. Ведущий предлагает зачин одной из сказок. Он просит участников представить, что в сказке в метафорической форме отражена проблема.

Участники должны, во-первых, выбрать различные проблемы; во-вторых, представить, что это за человек и в каких жизненных ситуациях актуализировались в указанной проблеме; в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы способ преодоления жизненных трудностей.

В течение двадцати минут участники работают в подгруппах, после чего предлагают остальным свою сказку. Комментарии авторов относительно сути проблемы и образа «героя» лучше выслушивать после знакомства с созданной ими сказкой.

*Зачин:*

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

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

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

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

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

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

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

### **Заключительная часть**

### **8. Упражнение «Чемодан»**

**Цель:** создание серьезного настроения на будущее.

**Ход упражнения:**

Ведущий: Тренинг заканчивается, но это не означает, что все проблемы позади, поэтому каждый получает напутствие группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления друг о друге.

«Сейчас один выходит из комнаты, остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь, действительно, скоро расставание, нужно помочь человеку в дальнейшей жизни). В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые коллектив ценит в нем». Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. «Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано

большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав его автора. Для хорошего чемодана нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных».

Затем выходящему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал секретарь. Выходит, следующий участник, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой чемодан.

**Рефлексия** Прощание. Пожелание успехов.

## Тренинговое занятие 5

### «Психология жертвы. Классификация жертв. Типы преодолевающего поведения»

*Цель занятия:* расширить представления участников о психологическом содержании понятия «жертва», его основных типах и характеристиках.

#### **Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

#### **2. Упражнение «Комплименты»**

**Цель:** Создание сплоченности группы, благоприятной групповой атмосферы, снятия напряженности и усталости.

#### **Ход упражнения:**

Участники делятся на две равные части и встают лицом друг к другу, образуя внутренний и внешний круг.

Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне.

Меняются кругами.

Обсуждение:

- ✓ «Какие чувства испытывали, что было трудным?
- ✓ Трудно или легко отвечать на него?
- ✓ Что больше понравилось — делать комплимент или принимать?
- ✓ Какие комплименты показались необычными?»

#### **Основная часть**

**Беседа.** В энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия

«жертва» – умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола «жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда – жрец) – как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими».

На латыни жертва – *victima*. Отсюда название науки виктимология, которая занимается исследованиями особенностей жертв преступлений, закономерностями взаимоотношений жертв с преступниками, методами и формами работы с потенциальными жертвами. Наука сравнительно молодая, возникла в 1948 году, как узкое научное направление криминологии. С точки зрения виктимологии, жертва – человек, понесший физический, моральный или имущественный ущерб от преступления, независимо от того, признан ли он потерпевшим в установленном законом порядке либо оценивает себя таковым субъективно. Именно виктимность человека способствует тому, что он становится жертвой.

В юридической психологии делаются попытки дать психологический анализ потерпевшего (жертвы). Проводятся исследования структуры личности жертвы, состояния и поведение жертвы в конкретной ситуации. Кроме этого, наряду с термином «жертва» используется термин «потерпевший» (пострадавший), что в свою очередь относится к жертвам криминальных преступлений. Многие авторы отмечают, что целесообразно разграничивать понятия «жертва» и «пострадавший». Пострадавший – это человек, с которым случилось несчастье, а жертвой становится пострадавший, который пользуется тем, что он испытал несчастье. Т.е. не каждый пострадавший может занять позицию жертвы. Людей с активным стилем поведения, деятельных и оптимистичных с сильным внутренним стержнем нельзя именовать жертвами, хотя они могут быть пострадавшими.

В.Л. Васильев считает, что потерпевший (жертва) склонен воспринимать ситуацию как нечто фатальное, неизбежное, склонен «уходить в себя» с целью защиты. У жертв отмечается повышенная фиксация на имеющихся препятствиях. Они пассивны, несамостоятельны в разрешениях конфликтов. У жертв уровень психической адаптации значительно ниже, высока степень фрустрационной напряженности. Потерпевшие склонны к повышенной конформности и социальной робости, эмоциональной неустойчивости. Они недостаточно реалистичны и очень сильно эмоционально вовлечены в ситуацию. Известно, что важным регулятором поведения личности является развитие ее самооценки. У потерпевших преобладает заниженная самооценка, неуверенность в своих силах.

В процессе анализа личностных особенностей жертв отмечаются три компонента:



эмоциональное отношение к себе, осознание и самооценка отдельных качеств личности, осознание целей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей.

В.Е. Христенко в контексте анализа понятия жертва анализирует комплекс «обученной беспомощности», хотя замечает, что не всегда жертва будет обладать именно данным качеством. Сам термин «обученной беспомощности» ввел в психологию американский ученый М.Е. Селигман. М.Е. Селигман предположил, что животное, длительное время, подвергавшееся неустранимому наказанию, обучается беспомощности своих усилий, в результате формируется «выученная беспомощность». Но у 20% животных так и не удалось сформировать данный комплекс. Опыты проводились и с людьми. В результате выяснилось, что обучение беспомощности происходит при наличии следующих факторов: человек не имеет предшествующего опыта решения сложных задач, у него сформирован недостаточный уровень потребности в поиске. Человек считает, что с данной задачей справится любой, равный ему человек, но не он сам. Индивид длительное время сталкивается с ситуациями, когда он не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями. Обученная беспомощность приводит к тому, что, попав в ситуацию жертвы, такой человек ничего не предпринимает для изменения положения. У данного индивида наблюдается комплекс неудачника, такие люди и становятся чаще жертвами.

На основании этого, В.Е. Христенко предлагает следующее определение: жертва – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия). В качестве стороны взаимодействия может выступать: один человек, группа людей, социальный слой, класс, государство.

Мюриел Джеймс и Дороти Джонгвард в известной книге «Рожденные выигрывать» начинают с нескольких вопросов к себе. И самый первый вопрос, который человек должен задать себе: «Вы жертва?» Авторы рекомендуют разобраться в своих жизненных ролях, дабы стать на путь успеха. Согласно их теории все люди условно делятся на два класса – выигрывающих и проигрывающих. Проигрывающие – это часто жертвы воспоминаний, обстоятельств, других людей, эмоций, судьбы и т.д.

При анализе зрелости человека Ф. Перлз выделяет невротические уровни развития личности. Представляет интерес второй уровень, названный Ф.Перлзом «искусственным уровнем», в котором доминируют роли и различные игры. Здесь человек манипулирует другими, пытаясь получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям нуждается. Тогда роль жертвы – это манипуляция. Человек занимает выгодную позицию

беспомощного, неумелого существа, которому все должны.

«Жертве» нравится добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несурзной, наивной и т.д. Представления человека-жертвы о себе в данном случае как о пассивном, беспомощном субъекте разрушительных внешних обстоятельств. Такой человек ищет пути перекладывания ответственности за свою жизнь и свою судьбу другим, ищет наиболее выгодную позицию для себя.

У жертв наблюдается самооценочная тревожность (волнение, тревоги, страхи, чувствительность к оценкам со стороны), отсутствие самоконтроля за поведением. Ценностные ориентации представляют собой неустойчивую систему. В силу чего они недобросовестны, несовестливы, с неустоявшимися моральными принципами.

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

Итак, жертва – личность, наделенная совокупностью эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов, имеющих дефензивный характер и способствующих непродуктивному способу решения проблем во взаимодействии.

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

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

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

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

12. Случайные «жертвы» – люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

Профессиональный тип жертвы – люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью

Упражнение. Маска – я тебя знаю. Работа в группах с одной из масок жертвы.

Цель - обучение навыкам представления «жертвы» на основе расширения образа «Я» и обратной связи в процессе группового занятия.

Инструкция: Нарисовать маску жертвы, которую выбрали и рассказать о ней: что она чувствует, о чем она думает, что она делает и как ей живется? Что бы ей хотелось изменить и какими способами она может это сделать?

Обсуждение.

### **Заключительная часть**

Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.

## **Тренинговое занятие 6 «Жизнестойкое совладание с трудностями»**

**Цель:** обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций, осмысление и осознание своих целей и жизненных смыслов.

### **Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Стресс в моей жизни»**

*Цель:* Обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Тренер заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами (увольнение с работы, полученная двойка, несправедливая критика и др.). В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор. После того как все участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проанализировав стрессоры теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

Обсуждение. Группа обсуждает, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие — к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям. Как правило, участники приходят к выводу о том, что человеку необходимо не только опираться на свой личный опыт реагирования на стрессоры, но и знать, какие ситуации являются стрессовыми для каждого партнера по общению.

### **Заключительная часть**

Рефлексия. Прощание

### **Тренинговое занятие №7. Ресурсные компоненты личности и их развитие**

**Цель** - способствование углублению процессов самораскрытия, нахождение в себе главных индивидуальных особенностей, определение своих личностных особенностей.

#### **Вводная часть**

1.Ритуал приветствия

#### **Основная часть**

**Беседа.** Во многом развитию жизнестойкости способствует наличие внутренних ресурсов личности. В психологии под этим понятием подразумеваются те стороны личности, которые помогают в преодолении трудностей. Наряду с таким понятием, как «ресурс личности» используется и такое понятие, как «потенциал личности». То есть те возможности, запасы, неосознаваемые сильные стороны, забытый личный опыт преодоления, которые могут быть использованы для совладания с трудной ситуацией. В личностном потенциале заложены способность к творческой деятельности, самоактуализации, саморазвитию. Личностный потенциал есть внутренняя энергия человека, направленная на развитие собственной личности и на решение поставленных задач. Наличие у человека личностного потенциала есть необходимое условие для успешной деятельности индивида. Личностный потенциал имеет четкую структуру. В нее входят как внутренние ресурсы, которые определяются особенностями данной личности (талант, темперамент, акцентуация характера). Так и внешние ресурсы (прежде всего, окружение). Также в структуру входит и потенциал личности — определенные сильные стороны, которые, в силу обстоятельств, пока не получили должного развития.

Для ресурсов характерны способность к видоизменению, дополнению, взаимодействию друг с другом, влиянию как на друг друга, так и на личностный потенциал в целом.

#### **Обсуждение**

#### **Упражнение «Я-солнце»**

**Инструкция:** Вам потребуется бумага и карандаш. Лучше яркого цвета — чтобы выполнение упражнения проходило на более позитивном фоне. На бумаге рисуется круг — солнечный диск. Затем от него рисуются лучики. Каждый лучик — ваше положительное качество, которое может помочь или уже помогло вам для преодоления негативных ситуаций. Каждое качество можно написать прямо на лучике. Лучиков должно быть не меньше 10.

#### **Обсуждение.**

**Продолжение беседы.** Условно наши ресурсы можно разделить на следующие группы:

- физиологические ресурсы (энергопотенциал, состояние здоровья...)
- когнитивные (мышление, воображение...)
- эмоционально-волевые (чувство ответственности, наличие воли...)
- поведенческие (открытость новому опыту, психическая активность...)

**Упражнение «Шкала внутренних ресурсов».**

**Инструкция:** Оцените собственные ресурсы по пятибалльной шкале.

1 балл — данного ресурса практически нет

5 баллов — с данным ресурсом все в порядке

Наименование ресурса	Степень развития ресурса				
	1	2	3	4	5
Воля					
Энергопотенциал					
Мышление					
Чувство ответственности					
Здоровье					
Открытость новому опыту					
Воображение					
Психическая активность					
Наличие цели					
Концентрация внимания и памяти					
Способность к творчеству					
Эмоциональный интеллект					

Проанализируйте таблицу. Какие ресурсы развиты у вас в большей степени, какие в меньшей? Что требует коррекции? И что на сегодняшний день является приоритетным?

**Упражнение «Мои достоинства»**

Цель - раскрытие внутренних резервов успешности.

Инструкция ведущего: «Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

### **Упражнение «Самоанализ»**

Каждый участник получает лист бумаги и делит его на четыре части. Дается следующая инструкция: "Дай 10 ответов на вопрос: "Кто я такой?" Сделай это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они сразу приходят в голову. Запиши их в первый столбик. Во второй столбик запиши ответы на тот же вопрос как, по твоему мнению, отозвались бы о тебе твои родители (выбери конкретно папу или маму). В третий столбик запиши ответы на тот же вопрос так, как, по твоему мнению, отозвался бы о тебе участник группы, сидящий слева от тебя.

Теперь сложи листок так, чтобы не были видны твои записи, и передай соседу слева. Получив листы, в оставшемся пустом столбике запиши 10 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 (писавший молчит). Обсуждается, насколько группа согласна с данным портретом. Затем листы возвращаются участникам, и они сами сравнивают все 4 набора ответов, анализируют их сходство и различия.

В заключение дается домашнее задание: по окончании занятий предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагающимся набором черт.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.**

**Тренинговое занятие 8. «Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами»**

*Цель занятия:* осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей.

**Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

**Основная часть**

**Беседа.**

Нет ни одного человека, у кого не было бы проблем. Они есть у всех, и от них никуда не уйти. Часто их создает сам человек, а потом героически их решает. Но если проблемы — это

то, что может вас остановить, тогда можете совсем ничего не начинать, потому что проблемы будут всегда. Любое препятствие может стать причиной остановки. И то же самое препятствие может заставить вас идти вперед с еще большей энергией.

Есть два типа людей. Одни могут остановиться, столкнувшись с любым, даже незначительным препятствием. В душе они сомневаются, они не уверены в успехе, таких людей любая проблема может заставить отказаться от своей мечты. Даже плохая погода. Второй тип людей совершенно противоположный. Столкнувшись с трудностями, они работают с удвоенной энергией, словно трудности добавляют им силы и укрепляют волю.

В этом и заключается философия успеха. Любое препятствие может послужить поводом отказаться от своей мечты или, наоборот, стать источником еще большего желания достигнуть своих целей. Это зависит от вас, силы вашего характера, вашей веры в свою мечту. Не останавливайтесь, столкнувшись с проблемами. Любая проблема — это проверка силы вашего характера: что легко дается — дешево ценится. Успеха добиваются лишь те, кто, преодолевая все трудности, идет к своей цели. Нельзя отказываться от своей мечты только потому, что у вас сразу не все получилось идеально — нужно обязательно продолжать двигаться к намеченной цели, пока не достигнете ее.

Известна история про одного страхового агента, который сделал, казалось бы, невозможное. По характеру это был нерешительный, неуверенный в себе человек. В компании его считали «слабым» агентом. Он жил в поселке, где все знали друг друга. В этом поселке был супермаркет, владелец которого, богатый человек, не поддавался на уговоры — даже опытные страховые агенты не смогли убедить его застраховать имущество. И вот этот агент поставил перед собой цель — продать богачу страховой полис. Никто не верил, что у него получится, и все потешались над ним. Чтобы добиться своего, мужчина делал следующее. Каждое утро он приходил в парк, садился на скамейку и говорил себе: «Ты купишь у меня полис, ты купишь у меня полис». После заходил к хозяину супермаркета, но каждый раз получал отказ.

Наступил день, когда владельцу супермаркета надоели эти визиты, он сказал: «Послушайте, я устал от вас. Вы что, не понимаете, что я не хочу иметь с вами дело?» Страховой агент, нисколько не смущаясь, ответил: «Я настойчив, потому что стремлюсь к своей мечте». Хозяину супермаркета стало интересно, он спросил: «Вы приходите каждый день, чтобы услышать мой отказ? Не понимаю, зачем приходите, заранее зная, что результат будет отрицательным. И при чем здесь мечты?» — «С вами я каждый день тренируюсь», — спокойно ответил он. «Как это, тренируетесь?» — заинтригованно переспросил клиент. Агент

объяснил: «Когда я прихожу и получаю отказ, я убеждаю себя, что мое желание реализовать мечту остается неизменным. Я не хочу потерять веру в себя, поэтому стремлюсь к положительному результату. Когда я сталкиваюсь с вами, мое желание стать успешным возрастает. После каждой встречи я продаю хотя бы один полис. Я тренирую свое упорство, свое умение убеждать. И после встречи с вами у меня все получается». Хозяин супермаркета удивленно посмотрел на него, задумался, а затем сам предложил купить у агента страховой полис, причем на сумму, о какой не мечтали более опытные агенты.

Всегда думайте о том, что с каждым отказом вы на шаг приближаетесь к победе. Кроме того, с каждым разом возрастает ваше мастерство, профессионализм. Не знающий этого человек с каждым разом будет терять уверенность, может опустить руки, отказавшись от своего решения. Знание этого принципа поможет вам добиваться хороших результатов, потому что это закономерность, выведенная на основании опыта успешных людей. Она обязательно приведет к успеху. Никогда не останавливайтесь на полпути.

Хороший пример упорства, когда человек не опускает руки после очередной неудачи и все-таки добивается впечатляющих результатов, — Эдисон. Работая над одним из своих изобретений, он сотни раз испытывал неудачу за неудачей. Уже никто не верил в успех, сотрудники разбежались, остался один ученик. Он и спросил Эдисона: «Мы уже пробовали сделать это пятьсот раз, но ничего не получилось. А вы каждый день приходите с таким настроением, как будто все идет хорошо». Эдисон, улыбаясь, ответил: «Дела идут великолепно». Ученик, не понимая оптимизма учителя, снова обратился к нему с вопросом: «Объясните, почему вы считаете, что дела идут хорошо?» — «Подумай, мы ведь знаем уже пятьсот дорог, по которым не надо идти», — ответил Эдисон. Оптимисты всегда концентрируются на положительном и верят в успех. Это помогает им в достижении целей.

Старайтесь никогда не разочаровываться. Но если все-таки вы не смогли избежать разочарования, сконцентрируйте внимание на своей мечте. Это поможет преодолеть подавленное психологическое состояние и настроиться на позитив.

Будда сказал: «Если зайдешь в тупик, вернись к началу и найди свой путь». Бывают трудности и в отношениях с самыми близкими людьми. В этом случае важно ваше искреннее желание найти взаимопонимание. Если ваши финансовые дела потерпели крах и вы не знаете почему, вернитесь в начало своей истории. Если вы кого-то разочаровали или вас кто-то разочаровал, не надо искать виноватых. Вернитесь к началу ваших взаимоотношений и сконцентрируйтесь на том, что можно сделать, чтобы исправить положение.

Если вас обманули, не останавливайтесь. Некоторые люди отказываются от своей мечты



из-за чужого обмана, отказываются от своей любви, семейного счастья и богатства, которого они заслуживают. Чья-то недобросовестность не должна стать причиной ваших переживаний. Не надо останавливаться, это просто еще одно препятствие, которое надо преодолеть.

Для того чтобы все студенты усвоили предложенную тему, преподаватель предложил эксперимент. Каждый из учеников должен был вспомнить все обиды, нанесенные ему другими, а затем вырезать имена обидчиков на картофелинах, по одному на каждой. У каждого набралось достаточное количество картофелин, которые нужно было сложить в пакет и каждый день всюду носить с собой целую неделю.

У некоторых пакеты были очень тяжелые. Конечно, это было тяжело и неудобно; к тому же, пока они следили за тем, чтобы не забыть где-нибудь пакет, студенты забывали о более важных и нужных делах. Вдобавок через несколько дней картофель начал портиться и неприятно пахнуть. Эксперимент показал, что у всех оказался испорченный картофель в их сентиментальных рюкзаках. И то, чем они должны платить за то, что ежедневно носят в себе прошлые обиды.

Только прощение освобождает от обид и их груза, дает ощущение духовной свободы. Обида — это токсин, который постоянно отравляет нас, накапливаясь во все больших дозах. Мы думаем, что прощение — это подарок для нашего обидчика, и не понимаем, что сами выигрываем от прощения гораздо больше: мы становимся свободными.

И часто первыми, кого нужно простить, оказываемся мы сами. Мы виним себя за резкие слова, ненужные мысли, скверные поступки, мы наказываем себя чувством вины и не учимся любить себя. А как можно полюбить кого-то, если плохо относимся к себе?

Итак, если кто-то не поверит в ваши идеи, засомневается в ваших способностях и будет говорить о нереальности вашей мечты, то, выходя из его дома, отряхните свою одежду и обувь и продолжайте идти к своей цели, верить в успех.

Любое препятствие может стать поводом или отказаться от своей мечты, или послужить источником еще большего желания добиться своих целей. Все зависит от вас, от силы вашего характера, вашей веры в свою мечту.

Мудрые и сильные люди даже в неудачах видят источник позитивной энергии. Трудности добавляют им решимости и воли, и они продолжают идти вперед. Если вас обманули, не останавливайтесь. Некоторые люди отказываются от своей мечты из-за чужого обмана, отказываются от любви, семейного счастья и богатства, которого они заслуживают. Чья-то недобросовестность не должна стать причиной ваших переживаний. Не надо останавливаться, это лишь еще одно препятствие, которое надо преодолеть. Идите вперед и не

оглядывайтесь.

### **Упражнение «Мне обидно, когда...».**

Цель - осознание чувства обиды и работу с ним

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду.

### **Обсуждение -игра «На что похожа обида».**

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

### **Упражнение «Мусорное ведро».**

Цель - обучение способам справляться с обидами

«Обижаемый» предлагает скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда.. » и выбросить в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна!».

### **Завершение беседы. мини-лекции «Обвинения».**

Большинство людей обвиняют в своих несчастьях всех, кроме себя. Они ищут причину во внешнем окружении, обстоятельствах, неблагоприятном расположении звезд, но только не в себе самом.

Запомните правило: никогда не обвиняйте государство, законы, близких и друзей, никого. Если вы начнете обвинять в своих проблемах жизнь, то жизнь начинает обвинять вас. Потому что мысли, эмоции, ваше отношение к окружающим со временем возвращаются к вам же.

Легче всего обвинять кого-то (или что-то), для этого большого ума не надо. Человеку свойственно обвинять кого угодно, только не себя. А если обвинения будут произнесены в чей-то адрес, готовьтесь услышать ответные обвинения, ведь любое осуждение вызывает ответную реакцию. Лучше старайтесь понять человека, это вызовет ответное желание понять вас. А взаимопонимание порождает сотрудничество — залог будущего успеха.

Поэтому будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самих себе. Исправляйте свои недостатки, используйте достоинства, не повторяйте прежних ошибок, постоянно учитесь и самосовершенствуйтесь. Конфуций сказал: «Не жалуйтесь по поводу того, что на крыше соседа лежит снег, если ваш собственный порог не очищен».

*Оправдание.* Оправдать можно все — предательство, обман, зависть, неблагоприятный поступок. Но есть правило: если вы находите оправдание своему неблагоприятному

положению, значит, вы никогда его не исправите. Не ищите оправдания своей бедности, иначе навсегда останетесь бедными. Не ищите оправданий своим неудачам, иначе так и останетесь неудачниками. Не ищите оправданий, а добивайтесь результата. Никакое оправдание не заменит его. Люди оправдываются, чтобы было легче, а не лучше. Перестав оправдываться, вы перестаете перекладывать ответственность за свое положение на других и начинаете понимать, что причины всех ваших неурядиц кроются в вас самих. Перестав оправдываться, вы изменяете свою жизнь, приобретаете уверенность в себе.

Ваши слабости — вот основная причина ваших неудач. Работайте над собой, ибо вы источник всех ваших побед и всех ваших поражений. Как говорили мудрецы, «все победы начинаются с побед над самим собой».

Будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самом себе. Исправляйте свои недостатки, используйте свои достоинства, не повторяйте старых ошибок, постоянно учитесь и поднимайте свой уровень развития.

#### **Упражнение «Железное алиби»**

*Инструкция тренера:* «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представят вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправдание. Каждую фразу будем начинать со слов «Если бы...». Например: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я родился под счастливой звездой...» и т.п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?». После перечисления тренер предлагает всмотреться в себе внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это — исключительно его собственное изобретение. Американский ученый Элберт Хаббард сказал так: «Для меня всегда оставалось загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление недостатков и алиби были бы не нужны».

#### **Упражнение «Клубок проблем»**

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения

поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

- 1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг).
- 2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.
- 3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

Завершение занятия. Рефлексия. Прощание. Д/задание.

#### *Четыре уникальные книги*

Возьмите четыре тетради, блокнота, напишите на них названия: «Книга успехов», «Книга мудрости», «Книга побед», «Книга идей». Это четыре уникальные книги, необходимые вам. Это книги о ваших жизненных успехах, больших и маленьких победах, мудрых советах, которые сопутствовали вам в вашей жизни, о хороших идеях, требующих своего воплощения. Начинайте в них фиксировать все мысли и поступки. Лучше делать это ежедневно, анализируя прошедший день, подводя своеобразный итог сделанному. Это дисциплинирует, помогает планировать дела на следующий день и получать положительный настрой.

В Книгу успехов вы должны записывать все ваши достижения, положительные результаты. Старайтесь излагать все подробно, акцентируя внимание на том, что помогло вам добиться успеха. Можете описать свои ощущения, свою радость от успехов. Когда у вас возникнут трудности в жизни, вы перечитаете свои записи, вдохновитесь и пойдете вперед, потому что снова будете уверены в том, что у вас все получится.

Книга мудрости также очень важна. В нее вы должны выписывать афоризмы, крылатые мысли мудрецов, изречения известных людей, которыми будете руководствоваться в жизни. Они помогут преодолеть препятствия, вдохновят на победы. Перечитывая эту книгу, вы сможете избежать многих ошибок, проявите мудрость в решении трудных задач.

Книга побед — ее название говорит само за себя. Преодоление препятствий, решение трудных проблем, достижение поставленных целей, избавление от недостатков — все это ваши победы. Самая главная победа — победа над самим собой, над собственными

слабостями, она поможет реализовать самые заветные мечты.

В Книгу идей записывайте все ваши идеи, которые достойны воплощения. Хорошие идеи имеют свойство рождаться неожиданно. И если их не записать, они очень быстро забываются. Сколько людей упустили свой шанс стать успешными только потому, что не записали внезапно возникшую идею! И вспоминают о ней лишь тогда, когда она оказывается реализованной другими.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия. Прощание.**

**Тренинговое занятие №9. «Окружение как ресурс развития жизнестойкости»**

**Цель** - осознание и принятие многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими.

**Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

**Основная часть**

**Беседа.** Часто окружение является критическим фактором как в преодолении трудностей, так и в достижении высокого уровня качества жизни. Вам наверняка известно множество примеров, когда хороший молодой человек, из приличной семьи, попадал в компанию девиантных людей, и его жизнь «неслась под откос».

Часто бывает, что человек не может достичь своей цели, потому что его окружение при любых попытках что-то изменить, говорит: «Да брось, нечего и пытаться, все равно у тебя ничего не получится». И человек оставляет любые попытки что-то поменять в собственной жизни. Существует закон социально-психологического заражения. Человек невольно становится похожим на тех людей, с кем он общается больше всего.

Общение с жизнестойкими людьми помогает посмотреть на любые неприятности под углом решения, а не проблемы. Жизнестойкие окружающие, рассматривая трудную ситуацию под углом: «что сделать, чтобы исправить», а не в парадигме: «все пропало, случилась катастрофа», помогают идти вперед, а не впадать в тяжелое стрессовое расстройство. Чтобы понять, какие люди окружают вас, можно сделать одно упражнение.

**Упражнение «Круг моего общения»**

**Цель** - осознание своих особенностей во взаимодействии с другими.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги, разделите его на 3 колонки. Первая колонка называется «Близкий круг общения». Вторая - «Дальний круг общения», третья - «Общаемся очень редко». Впишите в колонки имена тех людей, с кем вы общаетесь

практически постоянно, время от времени, и совсем редко. Проанализируйте, в каких отношениях вы с этими людьми. Кто лидер в вашей паре во время общения? Кто инициирует общение? Какие чувства вы испытываете во время общения с ними? Почему? Что является предметом разговора? Обратитесь ли вы к этому человеку за помощью в трудной ситуации? Как думаете, как он среагирует?

Еще раз внимательно посмотрите список тех людей, с кем вы общаетесь, особенно ваш «ближний круг». Может, в этот список попали те, кто никогда не придет вам на помощь, или те, кто тянет вас назад? Если это так, то вам необходимо пересмотреть формат ваших отношений.

### **Упражнение «Маски»**

**Цель:** развитие самоинтереса, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я», развитие рефлексии, повышение самооценки.

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

#### **Ход упражнения:**

**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:

7. Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?
8. Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
9. Что маска им показывает?
10. Что ей хотелось бы показать?
11. Чего маска не хочет показывать?
12. Чего маска боится?
13. Какое самое заветное у маски желание?

**Обсуждение.**

**Заключительная часть.**

**Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.**

### **Тренинговое занятие 10 «Творчество как ресурс развития жизнестойкости»**

**Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

**Основная часть**

**Беседа.** Вокруг нас очень много творческих, талантливых людей, которые просто не осознают своих талантов. А ведь талант — это не застывшая субстанция, которая дается человеку раз и навсегда при рождении. Талант может как проявиться, так и исчезнуть в любом возрасте. Яркий тому пример — бывший премьер-министр Великобритании У. Черчилль. Он начал заниматься рисованием примерно в 40 лет, чтобы выйти из тяжелой депрессии с помощью творчества. Однако, рисование настолько захватило его, что он стал рисовать и просто так, в свое удовольствие. Черчилль настолько преуспел в живописи, что его картины с успехом продавались на аукционах. Притом, что он выставлял свои картины под другой фамилией.

Многие люди сами не верят в собственные таланты, позволяя себе только мечтать о том, чтобы эти самые скрытые таланты волшебным образом проявились. Сейчас вам представится возможность побыть волшебником, и представить собственную жизнь так, как вы бы хотели.

**Упражнение «Я – волшебник!»**

**Инструкция:**

Упражнение состоит из семи последовательных этапов.

1. Представьте себе волшебника или волшебницу. Что это за образ, и из какой сказки?

VI. Перечислите волшебные качества, которыми наделен Ваш волшебник или волшебница. Чем больше Вы напишите, тем лучше.

3. Сгруппируйте перечисленные характеристики по общим признакам. Должно получиться 5 – 6 волшебных групп.

3. Дайте обобщенные наименования с использованием метафор тем волшебным группам, которые у Вас получились.

4. Нарисуйте по волшебному символу к каждой обозначенной выше группе.

5. В центре листа бумаги нарисуйте Вашу волшебницу или волшебника, а вокруг нее или него в любой последовательности все группы волшебных качеств в виде символов, которые Вы уже обозначили выше.

6. А теперь представьте себе, что эта волшебница или волшебник – это Вы сами. Войдите мысленно и эмоционально всем своим существом в этот образ. При вхождении в него могут происходить трансформации – это нормально. Что Ваша волшебница или волшебник чувствует? О чем она (он) думает? О чем мечтает?

#### **Обсуждение.**

**Продолжение беседы.** В детстве мы очень любили слушать сказки. Но иногда сказка — это не просто повествование о каком-то волшебстве. Авторская сказка, придуманная вами, это еще и «волшебная таблетка», которая помогает найти выход из сложной ситуации. И главная действующая сила авторской сказки — метафора. Создавая собственную сказку, вы незаметно можете выйти за границы собственного «Я», расширить тем самым свое сознание. Соответственно, вы как бы посмотрите на ситуацию другими глазами, под другим углом. Думая о сложной ситуации иносказательно, используя метафоры, вы начинаете видеть другие пути, какими можно разрешить сложную ситуацию, и новое видение, несомненно, придает уверенность в собственных силах.

Метафора в мягкой, иносказательной форме помогает определить глубину и сложность ситуации, наметить пути выхода из нее.

#### **Домашнее задание. Составление собственной сказки**

**Инструкция:** Найдите время, когда вас никто не будет отвлекать, возьмите ручку и бумагу. Придумать сказку и обязательно ее записать, следуя алгоритму:

1. Сказка должна быть отчасти похожа на вашу проблему, но не иметь с ней прямого сходства

2. Сказка должна предлагать позитивные, положительные пути решения проблемы

3. Последовательность сюжета сказки должна быть следующей:



-Жили-были...

-Однажды... (описание сложной ситуации, конфликта, с которым сталкивается герой, и которая отчасти похожа на вашу проблему)

-И вот тогда... (положительные пути решения проблемы)

-Кульминация сказки (как главный герой решил проблему)

-Окончание сказки (обязателен жизнеутверждающий конец)

-Уроки сказки

Записав сказку, прочитать ее, возможно не один раз, поразмышлять над путями преодоления сложных ситуаций.

*Примечание:* на следующем занятии можно спросить, может, кто-то захочет обсудить свою сказку. Если желающих не найдется, то настаивать не нужно.

### **Заключительная часть.**

#### **Упражнение «Испуганный ежик»**

**Цель:** закрепление позитивного настроения

**Ход упражнения:**

Дается инструкция:

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся собака или человек? Один из вас сейчас будет ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика». Выбирают ежика. «Представьте себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, – тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить себя».

«Теперь по очереди подойдите и успокойте ежика. По говорите с ним. Скажите ему что-то ласковое, погладьте. Если вы будете осторожны, ежик не уколется вас».

Каждый по очереди становится ежиком.

Обсуждение.

- Что вы чувствовали, когда были ежиками?
- Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика?
- Что было трудным? Что помогло?
- В каких ситуациях мы ведем себя подобно ежику?
- Что помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

**Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.**

**Тренинговое занятие 11. «Личностный потенциал»**

## **Вводная часть**

### **1. Ритуал приветствия**

## **Основная часть**

**Беседа.** Потенциал — это элемент, относящийся к внутренним ресурсам человека. Это и здоровье, и уровень возбуждения/торможения, уровень преодолевающего поведения, энергетический потенциал. Мало обладать собственным потенциалом — не менее важно осознавать его наличие, понимать свои сильные и слабые стороны. Существует ряд методологических техник, которые позволяют не только диагностировать, но и улучшить собственный личностный потенциал каждого человека, дополнить его.

### **Упражнение «Точка опоры»**

Цель - осознание влияния личностных особенностей на развитие личности и жизненный путь.

**Инструкция:** Каждый участник должен рассказать группе о своих сильных сторонах, на которые он может опираться в трудных ситуациях, что придает ему уверенность в собственных силах. Пусть каждый участник группы расскажет об этих сторонах собственной личности. Нельзя эти достоинства «брать в кавычки», говорить о них в стиле «да, но...», «если...то». Выступление длится 2 минуты. Даже если участник закончил свою речь раньше, то это все равно его время. Ему могут задавать уточняющие вопросы, но не имеют права давать оценки. А может, эти оставшиеся минуты пройдут в полном молчании. Участники не обязаны объяснять, почему считают те или иные собственные качества точками опоры своей личности.

### **Обсуждение**

**Продолжение беседы.** Собственные силы можно тренировать и развивать. Поведенческие и эмоциональные реакции — это навык, а любой навык можно развить и укрепить. Любое творчество, в том числе и творчество собственной жизни, опирается на вовлеченность в процесс, контроль этого процесса и принятие риска — то есть готовы ли вы действовать в условиях неопределенности. Все данные составляющие формируют уровень жизнестойкости человека. И у меня для вас радостное известие — все уровни жизнестойкости можно развивать. Но, чтобы понимать, что именно мы хотим развить, нужно определить, что у нас есть. Для этого предлагаю вам определить собственный уровень жизнестойкости.

### **Упражнение «Коллаж Я»**

**Цель:** осознание своих ценностей и особенностей

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается сделать коллаж, но не обычный на листе. А для начала необходимо вырезать из большого листа букву «Я» и на этом листе делается коллаж. После обсуждение:

-Почему это?

- Что это значит?

-Что хотел этим сказать?

**Заключительная часть.**

**Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.**

**Раздел 3**

### **Тренинговое занятие 12. «Искусство ставить цели»**

**Цель** - Расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности

**Вводная часть**

1.Ритуал приветствия

**Основная часть**

**Беседа.** Самое сложное — научиться использовать собственный творческий потенциал для достижения успехов. К сожалению, часто люди не понимают, чего они хотят, чего могут достичь в собственной жизни. И, как говорил Аристотель: «Когда не знаешь, куда плыть, никакой ветер не будет попутным». Таким образом, человек довольствуется в жизни малой ролью, не способен реализовать весь свой потенциал, так как просто не понимает собственных масштабов и возможностей. Отсюда случаются кризисы, которые непонятно, как преодолевать, ведь внешне у человека все в порядке: прекрасная семья, хорошая работа, неплохое здоровье. Но, как говорил А. Маслоу: "Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны всю жизнь". В наше время, когда основные биологические потребности удовлетворены, несчастны в основном те люди, у кого нет жизненных целей.

**Обсуждение.**

**Упражнение «Принимаю ответственность»**

**Инструкция:** Можно поставить перед собой прекрасную, замечательную цель, но если не нести личную ответственность за ее выполнение, то цель останется не достигнутой. Сейчас мы поговорим о том, что каждый из нас отвечает лично за качество собственной жизни, за достижение целей. Согласитесь, что мы становимся взрослыми, когда принимаем на себя

ответственность. Если нет ответственности — то человек остается инфантильным ребенком, сколько бы лет ему не было на самом деле. Так за что вы отвечаете в своей жизни? За покупку картошки? Мытье полов? Подумайте и запишите все, что считаете нужным. Времени на это 5 минут. Затем обсудите свои записи в группах по 3-4 человека. В каждой группе определите самого ответственного, того, кто аргументированно обоснует, что на сегодняшний момент у него больше ответственности, чем у других.

### **Обсуждение.**

#### **Упражнение «Я через 10 лет»**

**Инструкция.** Напишите эссе на тему, кем вы себя видите через 10 лет. Кто вы в профессии, какая у вас семья, где вы живете (страна, город, дом), каковы ваши хобби, материальный достаток, интеллектуальный уровень, кто ваши друзья. Затем подумайте, каким образом вы собираетесь достичь задуманного, каковы ваши дальнейшие шаги? Дальнейшие шаги можно тоже записать, а потом подумать, с чего можно начать прямо сейчас.

#### **Упражнение «Превращаем проблемы в цели»**

**Цель:** создание для участников возможности составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

#### **Ход упражнения:**

**Ведущий:** У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.

Следующие вопросы помогут вам в этом:

Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

Что еще может доставить мне удовольствие?

В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

На что я чаще всего жалуюсь?

Что создает мне больше всего забот?

Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?

Что дает возможность чувствовать себя уютно?

**Ведущий:** Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

Ведущий: Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение:

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

**Заключительная часть.**

**Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов.**

### Тренинговое занятие 13.

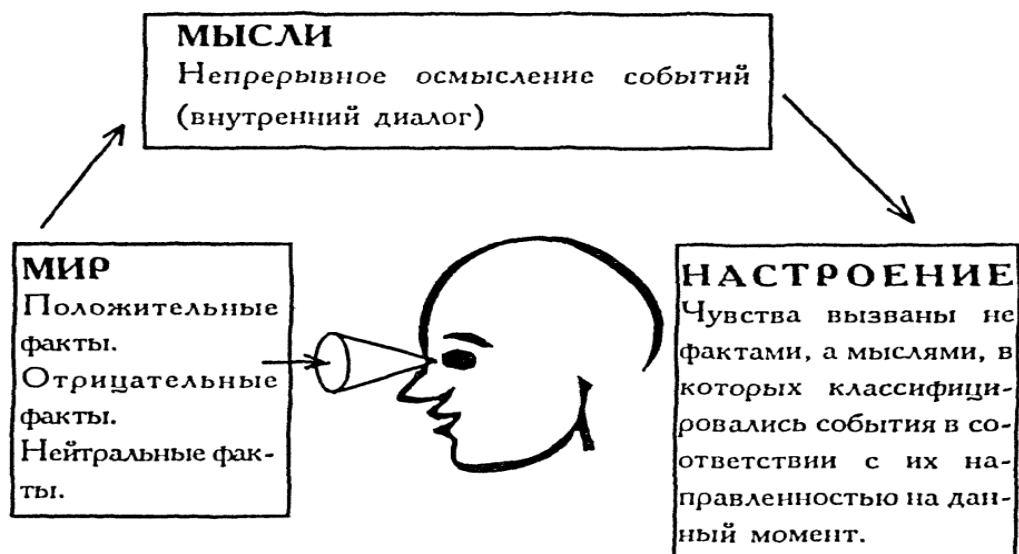
**Цель** - развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие ситуации, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо»

**Вводная часть.**

#### 3. Ритуал приветствия.

**Основная часть**

**Беседа, обсуждение отрывка из книги «Хорошее самочувствие Дэвид Берн»**



Если человек ощущает себя счастливым, то путь осмысления в порядке, если же восприятие нарушено — эмоции отрицательны. Депрессия всегда является результатом постоянного нарушения оценки событий. Плохое настроение можно сравнить с некачественным звучанием музыки из радиоприемника, где не точно настроен прием. Здесь проблема не в том, что приемник сломан, или в плохую погоду недостаточно хорошо принимает сигнал от станции — просто не точна настройка. Так и при плохом настроении — просто не точна настройка.

Чувства — это не факт, они только отражение мыслей. Если оценка ситуации основана на ощущениях, то можно сказать, что происходит двойное искажение: *мысли — ощущения — мысли*, как в комнате с множеством кривых зеркал. А чувства воспринимаются подлинными, реалистичными, ведь они созданы мыслями человека, и потому их автоматически относят к категории подлинных, вот в чем заключается черная магия депрессии.

Мысли и чувства больного заключаются в порочный круг, в котором одно подпитывает другое. Процесс взаимоподтверждения происходит в доли секунды, так что невозможно успеть заметить несоответствия. Человек попадает в психологическую тюрьму.

Какой ключ освободит из нее? Только этот: мысли создают эмоции, следовательно, характер эмоций не может подтверждать правильность мыслей; неприятные ощущения всегда являются индикатором негативных размышлений. Чувства следуют за мыслями также непременно, как утенок за уткой, но где доказательство того, что она знает — куда идет? Сейчас я рассмотрю заявление: «Я чувствую — значит я существую». С этой позиции представляется, что ощущения, безусловно, отражают реальность. Подобного рода ультимативные высказывания не уникальны для депрессирующих. Многие психотерапевты и сегодня убеждены, что по эмоциям больного они могут судить об истинном состоянии здоровья. Подтекст здесь тот, что чувства представляют высшую реальность, правда, личная честность остается по ту сторону вопроса.

Моя позиция другая: действительно чувства могут свидетельствовать о наличии или отсутствии психологических расстройств.

Предполагаю ли я, что человек мог бы избавиться от всех эмоций, стал как робот? Нет. Я учу избегать неприятных эмоций, основанных на нарушении восприятия. Я уверен, что личность, оценивающая жизнь реально, получает глубокие эмоциональные переживания от всех событий, воспринимая их как источник удовольствий.

### **Обсуждение**

#### **Упражнение «Я смог»**

**Инструкция:** Участники разбиваются на группы по 3-4 человека и рассказывают какую-либо историю из собственной жизни, как они смогли преодолеть трудные обстоятельства и добиться хорошего результата. Почему получилось? Какие твои личные качества/действия помогли тебе добиться желаемого?

**Обсуждение.** Есть ли в рассказанных историях общие механизмы достижения успеха?

#### **Упражнение «Мои планы»**

**Инструкция:** Заполнить таблицу и обсудить ее

Что делать (цель)	Сроки выполнения	Средства достижения
1.		
2.		
.....		

Например, хорошая работа в будущем. Какие средства достижения необходимы для этого? Когда именно приступить к действиям? Последовательность действий?

**Обсуждение**

**Заключительная часть.**

**Рефлексия . Прощание. Пожелание успехов.**

#### **Тренинговое занятие 14.**

Цель - выявление и изменение деструктивных установок, на создание условий для успеха.

**Вводная часть.**

36. Ритуал приветствия

**Основная часть.**

**Мини-лекция «Позитивное мышление», обсуждение отрывка из книги «Хорошее самочувствие Дэвид Берн»**

Мысли — это уникальный дар, предназначенный человеку для творчества. Человек это часть Бога (вселенной, высшего разума), а Бог является творцом, следовательно каждый человек является творцом. Будто художник красками, пишет человек мыслями картину своей жизни. Разные люди выбирают различные краски: одни выбирают негативные мысли (страхи, обиды, критику), другие позитивные (радость, гармонию, созидание).

Каждый пишет свою картину, а если вдруг она чем то не устраивает нас, чаще всего мы начинаем обвинять окружающий мир. Здесь меня оскорбили, там ограбили и т.д. На самом деле срабатывает всем известный физический закон: закон притяжения. Мы сами притягиваем в нашу жизнь людей, которые нас оскорбляют, негативные ситуации и обстоятельства

посредством наших мыслей. А наши мысли создают в нашем мозге некоторые программы и установки. В. Синельников говорит, что «языком программы является человеческий язык — набор символов и знаков. А заставляет эту программу работать определенным образом не что иное, как наши мысли. Они облачаются в слова, образы, звуки, чувства или движения». Мысль — это специфический, универсальный инструмент. Именно с помощью мыслей мы создаем наш уникальный мир. Когда появляется мысль, она формирует определенные способы поведения человека, которые позднее воплощаются в жизни человека. Таким образом, наш мир является отражением наших собственных мыслей.

### **Классификация нарушений, мыслей в когнитивном процессе**

**1. Максимализм:** мир видится в черно-белых тонах, если успехи сколько-нибудь ниже, чем планировалось — человек считает себя полным неудачником.

**2.Общий вывод из единичных фактов:** единственное отрицательное событие представляется непрерывной черной полосой.

**3. Психологическая фильтрация событий:** больной выдергивает из случившегося только негативные детали и живет в них, так что его представления обо всем становятся отрицательными, эффект ложки дегтя в бочке с медом.

**4. Дисквалификация положительного:** человек отвергает положительные факты, настаивая на их невозможности; сохраняются негативные впечатления, несмотря на их несоответствие действительным событиям.

**5.Скачущие умозаключения:** негативная интерпретация реалий из-за незнания их подоплеки или уверенность в том, что плохие предчувствия обязательно сбываются.

*а) незнание предшествующего:* человек решает, что у кого-то плохое отношение к нему, и не стремится установить истину, понять действительное положение вещей.

*б)ошибка в предсказании судьбы:* если предчувствуется, что случится что-нибудь плохое, то больной уверен — это обязательно должно произойти, «как и всегда».

**6.Преувеличение и преуменьшение:** преуменьшение значимости хороших событий и преувеличение плохих, эффект подзорной трубы.

**7.Выводы, основанные на эмоциях:** вера в то, что отрицательные эмоции отображают действительное положение: «Я чувствую это, следовательно оно истинно».

**8.«Можно было бы»:** попытка мотивировать происшедшее с позиции «могло бы быть» и «не могло бы быть», то есть кнут и пряник со стороны всевозможного внешнего и внутреннего контроля, это нарушение порождает комплекс вины и является причиной различного рода озлоблений.



**9. Ярлыки:** это экстремальная форма общего вывода из единичных фактов, вместо описания своих или чужих ошибок вешаются ярлыки. «Я — ...», «Он — ...»; ярлыки могут быть и абсолютно ничем не обоснованны, даже единичными случаями — это результат эмоциональных всплесков во время сильных скандалов.

**10. Принятие ответственности за независимые от тебя события:** видеть в себе причину, вызвавшую негативные события, несмотря на то, что повлиять на их течение фактически не было возможности как ни в одну, так и ни в другую сторону.

Обсуждение.

### **Упражнение «Меня заставили»**

*Цель:* ослабить действие «комплекса жертвы», почувствовать внутреннюю силу для успешных действий и осознать себя хозяином жизни.

Упражнение состоит из двух частей. Оно выполняется в парах.

*Инструкция к первой части.*

Вспомните ситуацию, когда вы отчетливо чувствовали и осознавали: «Меня заставили делать то, что я вовсе не хотел...» Думаю, подобные ситуации найдутся в опыте каждого из вас. Кто заставил? Возможно, это родители? Или учителя? Или приятели? Или жизненные обстоятельства?

Припомнили? Определили ситуацию? Хорошо. Может случиться, что кто-то из вас, перебирая события прошлого, не смог припомнить подходящего случая... Ну что же, все равно не отказывайтесь от работы. Придумайте такую ситуацию, поверьте в ее реальность и работайте с ней. Только не надо предупреждать партнера, что ситуация «невсамделишная».

Как работать? Расскажите своему партнеру о случае, когда вас заставили сделать что-либо вопреки вашему желанию, и о тех чувствах, которые вы при этом испытывали.

После того как первый участник завершает свой рассказ, роль рассказчика переходит к его партнеру.

*Вопросы для анализа.*

После того как выговорились оба участника взаимодействия, ведущий просит игроков проанализировать свое состояние, задавая примерно такие вопросы:

71. Что вы чувствовали во время своего рассказа?

72. Как звучал ваш голос?

73. Какую позу вы заняли? Каким было выражение вашего лица?

*Комментарий для ведущего.* Возможно, участники упражнения сами обратят внимание на те изменения, которые произошли с ними во время погружения в ситуацию. Если они не

сумеют или не решатся этого сделать, обратите их внимание на эти изменения, произнеся примерно такую фразу: «Возможно, что во время «погружения в ситуацию» у кого-то из вас поникли плечи, безвольно опустились руки, в голосе зазвучали жалостливые детские нотки... А может быть, у вас участилось дыхание, сжались кулаки, напряглось тело? Или наоборот, кому-то захотелось сжаться в комочек и заплакать?»

Скорее всего те, кто глубоко вошел в ситуацию, подтвердят, что почувствовали себя во время выполнения упражнения маленькими, жалкими, обиженными, бессильными, нуждающимися в утешении и защите. Попросите участников запомнить это состояние и перейдите ко второй части упражнения.

*Инструкция ко второй части.*

А теперь встряхнитесь и сбросьте с себя пережитое. Приготовьтесь к неожиданному. Давайте мысленно изменим свой взгляд на эту ситуацию и представим, что и здесь у вас был выбор. Вы сами решали, подчиниться или нет, сами выбирали способ действия. Если вы выбрали смирение, подчинение требованиям, то лишь потому, что трезво взвесили все обстоятельства, оценили возможные последствия и решили, что в этой ситуации такое поведение более уместно и разумно. Вы сами выбрали этот вариант поведения.

А теперь, приняв именно такой взгляд на ситуацию, расскажите о ней партнеру, но с новой точки зрения. Сыграйте, поверьте на минуту, что вы — мудрый и сильный, почувствуйте это.

Участники поочередно выполняют задание.

После завершения этой части упражнения ведущий вновь просит участников обратить внимание на свое состояние, отметить, как оно изменилось по сравнению с первой частью. Как изменилась поза, выражение лица, жесты, интонация голоса? Как обстоит дело с чувствами?

Как правило, подростки и юноши с удивлением отмечают изменения. В этом случае вполне уместен примерно такой комментарий ведущего.

Вы удивлены? А ведь все закономерно. Если человек воспринимает ситуацию как «меня заставили», он ощущает себя пешкой в чьих-то руках, «жертвой обстоятельств». Именно это внутреннее состояние определяет все его поведение и, конечно, результаты этого поведения. Один из этих результатов — то неприятное переживание бессилия, беспомощности, собственной ничтожности, которое вы испытали после первой ситуации.

Ощущая себя «пешкой», «жертвой», человек, как правило, снимает с себя всякую ответственность за свой выбор, свои поступки и переносит ее на окружающих. Последствия

такой позиции различны. В душе одного звучит простое и пессимистическое: «Я не могу ничего изменить, все решают обстоятельства...» — и человек погружается в серое и безнадежное состояние депрессии. У другого может появиться желание найти сильного и мудрого человека, который все за него решит и сделает. Может возникнуть и критика-разоблачение: «Все - дрянь... Я - дрянь и другие тоже... Никто ничего не может...»

Если же человек сознательно делает свой выбор, то чувствует себя «хозяином своих поступков и своей судьбы». Даже если он после трезвого размышления сознательно выбрал смирение, то он сам отвечает за все, что с ним происходит.

### **Упражнение «Счастливый случай»**

*Цель - формирование убежденности человека в том, что он сам выбирает собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего.*

*Инструкция.* Выберите в своем опыте ситуацию, которую можно было бы назвать «везение» или «счастливый случай». Как и в предыдущем упражнении, расскажите об этом случае своему партнеру, а потом, в ходе осмысления, отметьте особенности своей позы, голоса, ощущений, свое внутреннее состояние. Затем тщательно проанализируйте все это и расскажите о той же самой ситуации, но с иной позиции: «Я сам обеспечил себе успех». При этом обязательно постарайтесь добросовестно вспомнить все, что вы сделали, чтобы достичь блестящих результатов.

*Комментарий для ведущего.* В ходе коллективного обсуждения опыта выполнения этого цикла упражнений можно пояснить, что и тяжелое «чувство жертвы», и легкое, чуть напоминающее полет воздушного шарика, состояние, которое возникло у них во время выполнения упражнения «Счастливый случай», — это две стороны одной медали. Все это — уже знакомая им позиция «пешки»: не «я делаю», а «со мной делают» или «со мной случается». Итог такой позиции печален: человек оказывается не хозяином своей судьбы, а игрушкой в ее руках. Он снимает с себя ответственность за все, что происходит в его жизни.

Крайний, негативный вариант такой позиции носит название «вы ученная беспомощность»: человек, сталкиваясь с малейшим жизненным затруднением, заранее говорит себе: «Все равно ничего не получится». А потом, ощутив свою беспомощность и бессилие, прекращает всякие попытки достичь чего-либо, заранее отказывается от любых действий, способных что-либо изменить в его жизни, в его деятельности, в его отношениях с другими людьми. Именно поэтому важно понять, что позиция пешки — это один из многочисленных социальных стереотипов, которые искажают восприятие мира и себя в нем и удерживают человека от изменений, от активного участия в жизни.

Если вы это понимаете, у вас есть возможность самому решить: вы выбираете свои поступки и свою судьбу сами? Или ждете, пока вам скажут, что делать, или заставят поступать определенным образом? Вы хозяин своей судьбы или пешка? Если вы решили, что вы хозяин, примите личную ответственность за все, что с вами происходит, если же вы считаете себя пешкой, то осознайте, что вы согласны подчиняться другим.

### **Упражнение «Я — капитан»**

*Цель.* В процессе самофутурирования создать предвосхищающий образ себя-будущего как человека, который отвечает за свою жизнь.

*Инструкция.* Для выполнения упражнения необходимо устроиться в удобном месте сидя, полулежа или лежа. Хорошо, если есть возможность включить тихую приятную музыку. Затем чуть замедленным ровным голосом ведущий начинает вводить участников группы в упражнение.

Расслабьтесь тем способом, который вам ближе и приятнее. Дышите ровно, глубоко, медленно... Как во сне... Когда вы почувствуете, что ваше тело полностью расслабилось, напряжение исчезло, — сконцентрируйтесь. Представьте себе комнату: длинную-длинную, пустую и светлую...

Вы входите в комнату и ощущаете ее огромность... Она такая большая, длинная, высокая, а вы в ней совсем маленький... Вы обводите огромную комнату глазами... Все стены заставлены полками слева и справа, до самого потолка, до самого конца... На полках — коробки, которые стоят, как книги...

Из отверстия сверху свешивается кинолента... Она ползет и опускается все ниже и ниже... достает до пола. На полу — кусочек ленты длиной примерно 15 см. Вы берете его в руки... и подносите к глазам...

Смотрите на свет... Вы видите на этом кусочке ленты только что пережитые вами чувства и ощущения. И понимаете, что здесь, в этих коробках, фильмы, в которых запечатлена ваша жизнь...

И вы задумываетесь, откуда идет эта лента... И начинаете искать. Вы замечаете в углу комнаты лестницу, она круто идет вверх... Вы поднимаетесь по ней, ваши ноги ощущают твердость ступеней, их крутизну...

И вы чувствуете, что вам тяжело подниматься... Но вы настойчиво идете вверх, там — отверстие в потолке, через которое льется яркий солнечный свет...

Вы оказываетесь на крыше и входите в помещение... В углу небольшой комнаты в кресле сидит человек и снимает кинокамерой фильм. Он встает и уходит... Вы садитесь на его место

в кресло... и обнаруживаете, что это фильм о вашей жизни... Вот ваше детство... давно забытые эпизоды... И вы узнаете их и понимаете, какой взгляд на жизнь вы приняли из-за них... Теперь вам ясно, почему вы так думаете о жизни и как те события, которые вам пришлось пережить в детстве, окрашивают вашу жизнь...

Но вы знаете и другое: это случилось в прошлом... Теперь вы выросли и почувствовали себя сильным человеком, способным самостоятельно решать, какой будет ваша жизнь и ваши отношения с людьми... вы понимаете, что режиссер вашей жизни — вы сами. И вы вольны изменить свою жизнь... вы напишете новые страницы книги своей жизни. И они теперь будут зависеть только от вас. Режиссер — вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое, самое важное — снимать дальше новый фильм...

Вы замечаете еще одну дверь... открываете ее... И видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца... Вы слышите свежий морской ветерок... И видите перед собой белый прекрасный корабль... свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И чувствуете, как она раскачивается на волнах...

Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И на паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый... И все здесь вам нравится... И вы думаете, кто же ведет этот корабль? И видите рубку, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите...

И происходит нечто удивительное: вы видите, что он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... исчезает, прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: «Корабль — твой... Я оставляю его тебе...». Это ваш корабль... И вы можете сами выбирать, что делать...

Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... но вы берете капитанскую фуражку, надеваете ее на голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм, бурю, навстречу солнцу, навстречу людям... Берите на себя ответственность за свой курс. Ведите свой корабль уверенно... Имя вашего корабля — жизнь.

Вы спокойны. А когда вы спокойны — вы красивы, когда вы красивы — вас любят... Когда вас любят — вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... Вы — хозяин своей жизни.

*Комментарий для ведущего.* Во время подобных упражнений человек расслаблен; без напряжения, не прилагая каких-либо внешних усилий, он оказывается как бы в центре самого себя (само слово «медитация» происходит от латинского «meditari», означающего «движимый

к центру»). Такие сеансы саморегуляции помогают ему на место привычного образа «жертвы обстоятельств» поместить вновь созданный новый облик себя — автора своей жизни, ее режиссера и хозяина своей судьбы, полного внутренних сил, красивого и способного к жизненному выбору и активным действиям человека.

Конечно, вера в то, что именно он является хозяином своей жизни и от него зависит во многом, как именно она сложится, это очень важно. Но не менее важно, чтобы человек захотел и смог перенести этот опыт в реальные поступки. Поэтому в дальнейшей работе нужно смоделировать ситуации, где человек сможет «апробировать цели действиями» и освоить необходимые способы поведения.

### **Заключительная часть.**

#### **Рефлексия.**

### **Трениговое занятие 15 . «Позитивное мышление»**

*Цель занятия:* тренировка способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации.

### **Вводная часть.**

#### **Ритуал приветствия**

#### **Основная часть**

**Обыгрывание ситуаций и распознавание нарушений по книге «Д. Берн Хорошее Самочувствие»**

#### **Пример.**

1. Вы — домохозяйка, муж приходит в отвратительном настроении, а еще и картошка подгорела. У вас замирает сердце, в голове вертятся мысли: «Я полная неудачница, я не могу выбраться из черной полосы, мне никогда не сделать что-нибудь хорошо. Я работаю как раб, и никакой благодарности. Ничтожество, а не муж!» Вместе с мыслями приходит и злоба.

Ваше расстройство включает одно или несколько из следующих искажений:

- а) максимализм,*
- б) общий вывод из единичных фактов,*
- в) преувеличение,*
- г) ярлыки,*
- д) все вместе взятое.*

Сейчас я объясню принцип выбора ответов, которые нужно отметить как верные.

Итак: «Я полная неудачница» — соответствует: а) нужно отметить, *пицца была несколько хороша*, но это не *говорит* о том, что вы — *полная неудачница*.

Если: «Мне никогда не сделать *что-нибудь* хорошо», то б) Никогда? Можно попробовать *сейчас*

Если: «Я не могу выбраться из черной полосы». Следовательно, в) Явное *преувеличение*, нельзя так волноваться из-за подгоревшей картошки.

«Я работаю как раб... ничтожество, а не муж» — ярлыки г) Домохозяйка конечно же *не раб*, а муж — *не ничтожество*. Он устал, на работе неприятности и он ворчит, но сердце у него доброе, не нужно портить совместный вечер и вызывать поток ответной брани.

#### *Упражнение «Хорошо-плохо»*

*Цели упражнений:* развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие будущего, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».

Это упражнение можно проводить и как специальную тренировку гибкости восприятия и просто как разминку. Ведущий начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы – и это хорошо, потому что ...» - продолжает следующий, и так до конца круга. Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.

#### *Упражнение «Баланс»*

Делим лист на 2 части, в левой колонке пишем все минусы рассматриваемой ситуации, в правой – все ее плюсы. Этим приемом мы часто пользуемся в том или ином виде, чаще мысленно. Письменно он действует сильнее, причем именно в таком виде – минусы слева, плюсы справа. Это обусловлено тем, что в нашем сознании, а точнее, в подсознании, прошлое зрительно расположено слева, а будущее – справа. Располагая минусы слева, мы подсознательно фиксируем, оставляем их в прошлом. А плюсы справа ориентируют нас на позитивное будущее. Почему такой простой прием действует? Дело в том, что негативные эмоции в принципе сильнее позитивных, поэтому даже минимальное количество негативных событий субъективно воспринимается как преобладающее. «Все ужасно» - кажется нам.

Создав на листе более-менее объективную картину происходящего, мы доводим до своего сознания, что на самом деле все совсем не так. На групповом тренинге такую работу удобно делать на листах флип чарта, при индивидуальной работе – на листах А4.

### *Упражнение «Суд»*

Объектом «суда» может быть любая проблема. Важно, что ее рассматривают и адвокат и прокурор и судья. В задачу группы «адвокат» входит найти все позитивные факторы, группа «прокурор» собирает негативные аспекты, а группа «судья» взвешивает все «за» и «против» и выносит решение. Интересным приемом может быть перемена ролей. Когда участники ищут позитив в том, в чем только что искали негатив ( и наоборот), у них создается объемное видение ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».

### **Беседа. Знакомство с аффирмациями.**

Аффирмации – это вид самовнушения, который помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. С их помощью можно реализовывать свои желания. Необходимо однако соблюдать определенные правила для их составления и применения.

Чтобы повторение аффирмации было максимально эффективно, необходимо придерживаться следующих правил:

Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.

Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.

Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть.

Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двухсложных слов и размытых понятий.

Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.

Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Ещё лучше самому сформулировать её для себя .

Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.

В конце аффирмаций можно добавить «я получаю намного больше, чем ожидаю».

Утверждение должно иметь направление и не иметь отрицания. (*Прим.* "Я принимаю себя таким, какой я есть", здесь имеется указание на установку в подсознании: быть таким). Отрицание ничего не создаёт. Из этого следует, что оно не даёт подсознанию информации о развитии какой-либо установки. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.



## **Заключительная часть.**

### **Рефлексия. Прощание. Пожелание успехов**

Д/задание – составление формул-аффирмаций.

### **Тренинговое занятие 16. Тема: «Рефлексия прошедшей программы обучения»**

*Цели работы:* собрать обратную связь от участников занятий о прошедшей программе для дальнейшей конструктивной работы.

#### **Вводная часть**

1. Ритуал приветствия

#### **Основная часть**

Рефлексия «Чему я научился во время занятий?» (*субъективная оценка*)

Рефлексивные ответы на (возможные) вопросы:

- Что нового вы узнали во время занятий?
- Что вам, возможно, не хватало? и т.д.

*Обратная связь каждому участнику занятий (желающим)*

#### **Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».**

**Цель:** Создание положительной обратной связи участников тренинга по завершении работы.

*Инструкция:* «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемами жизнестойкости, творчества, гармонии и успеха, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить в этом ключе свои личностные резервы. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, Отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

#### **Заключительная часть**

#### **6. Упражнение «Что я почти забыл?».**

**Цель:** возможность сказать, то, что не успели обсудить в ходе работы группы.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий дает инструкцию: Закройте на минуту глаза и сядьте удобнее...

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось не высказанным или не сделанным. (1 минуту участники сидят в молчании)

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше.

#### **7. Упражнение «Подарки»**

**Цель:** закрепление положительного отношения участников группы друг к другу.

#### **Ход упражнения:**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок,

высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом от занятий.

**Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы в образовательной организации**







