

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра психологии

**Психолого-педагогическая программа по развитию жизнестойкого
стиля совладания среди подростков находящиеся в буллинг-ситуации**

Сургут 2024

Пояснительная записка

Буллинг в образовательной среде в последнее время является распространенным явлением среди подростков. Система отношений в любом коллективе очень важна для подросткового становления, поэтому и жестокость и насилие в школе и в любом другом детском сообществе требует особого внимания со стороны педагогов и психологов. Подросткам, подвергающимся травле и нападкам, сложнее избегать подобных ситуаций, что может привести к негативным последствиям как в настоящее время, так и в будущем. Так, поведенческая реакция жертвы насилия варьируется от ответной жестокости до суицидальных попыток. В большинстве случаев возникает ситуация, когда факт буллинга скрыт от окружающих, и жертва может полагаться только на самого себя. Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды является одним из важных показателей в преодолении буллинга в образовательной среде. Жизнестойкость, — то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

Целевая аудитория: подростки 14-15 лет.

Целью программы является повышение уровня жизнестойкого стиля преодоления трудных ситуаций у подростков-жертв.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1) формирование жизнестойких копинг-стратегий совладания с трудными ситуациями в межличностном взаимодействии со сверстниками:

- сформировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- развить способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления совладающего поведения.

2) формирование компонентов жизнестойкости как личностного ресурса совладания с трудными ситуациями в межличностном взаимодействии со сверстниками:

- активизировать личные ресурсы подростков-жертв;

- научить подростков позитивно воспринимать трудные жизненные ситуации.

Методы и формы работы:

Организационные: планирование, координирование, информирование.

Диагностические: тестирование, сбор информации.

Практические: тренинг, групповые занятия, индивидуальные и групповые беседы.

Аналитические наблюдения: тестирование, анализ данных, обобщение, рефлексия.

Этапы и сроки реализации программы: 1 месяц, встречи ориентированы 2 раза в три недели. Программа состоит из 6 занятий.

Календарно-тематический план

Радел	Содержание	Количество часов
1.	Занятие №1 «Мы и наши трудности»	1 час
2.	Занятие №2 «Роль жизнестойкости»	1 час
3	Занятие №3 «Знакомство со своими ресурсами»	1 час
4.	Занятие № 4 «Наше поведение в трудных жизненных ситуациях»	1 час
5.	Занятие № 5. «Хорошо или плохо?»	1 час
6.	Занятие № 6 «Жизнестойкая личность как копинг-ресурс»	1 час

Основное содержание программы

№	Название разделов, цель, содержание.	Часы
1.	<p>Занятие №1. «Мы и наши трудности»</p> <p>Цели: установление доверительных отношений., помочь учащимся осознать свои трудные ситуации; расширить поведенческий репертуар личности.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»</p> <p>Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.</p> <p>«Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».</p> <p>Коллективное обсуждение правил тренинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Доверительный стиль общения. <p>Следует предложить принять единую форму обращения друг к другу.</p>	1 час

- ***Общение по принципу "здесь и сейчас".***

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.

- ***Я-высказывание.***

Каждый говорит о своих мыслях и чувствах от имени собственного «Я».

- ***Искренность в общении.***

Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

- ***Конфиденциальность всего происходящего в группе.***

Все, что происходит во время занятий, не разглашается и «не выходит за пределы кабинета».

- ***Уважение говорящего.***

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.

- ***Активное участие в происходящем.***

Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном "Я". Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.

- ***Правило "СТОП".***

Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав "стоп".

Далее в кругу высказываются свои ожидания и опасения, сомнения по поводу тренинга. **Обсуждение.**

Педагог-психолог: «Я надеюсь на то, что наши встречи будут интересными и полезными для каждого из нас. Сегодня мы постараемся послушать друг

друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищёнными».

Основная часть

1. Упражнение «Оцени ситуацию»

Инструкция: Вспомните любую трудную жизненную ситуацию (например, связанную с взаимоотношениями с одноклассниками в классе), 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.

2. Притча «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич.

Возможно, даже придётся ехать в больницу, сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

	<p>- Нет! - растерянно ответили студенты.</p> <p>- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?</p> <p>- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент</p> <p>- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.</p> <p>Обсуждение. В чем смысл притчи? Как вы думаете, как приобретенный опыт может помочь в трудных жизненных ситуациях?</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Определить, с каким мыслями, чувствами участники уходят? Выяснить нуждается ли кто -нибудь в индивидуальной консультации (вербализация мыслей, чувств).</p>	
2.	<p>Занятие №2 «Роль жизнестойкости»</p> <p>Цель: познакомить с понятием жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»</p> <p>Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p>	1 час

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь, называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы, животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом..

Формулировка ответа на вопрос: «Что такое жизнестойкость»? (обсуждение). **Подведение итога:** развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.

2. «Что делать, если...»

Инструкция: подросткам предлагаются карточки с проблемными ситуациями и решением для этой ситуации.

Затем предлагаем подросткам придумать еще способы действий в данных ситуациях.

СИТУАЦИЯ	РЕШЕНИЕ
Что делать, если... Малознакомый тебе человек, с которым ты общаешься по интернету, приглашает тебя к себе в гости поиграть в приставку	ОБСУДИ СИТУАЦИЮ С КЕМ-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ, КОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ НЕ ДОВЕРЯЙ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ
Что делать, если... Твои одноклассники постоянно шутят над тобой и делают пакости	ПОГОВОРИ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ И ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ
Что делать, если... Ты зашел один в подъезд и вдруг заметил, что за тобой следует незнакомый человек	ГРОМКО КРИЧИ И ЗОВИ НА ПОМОЩЬ

<p>Что делать, если...</p> <p>С тобой никто не разговаривает в классе</p>	<p>НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ И Поговори со школьным ПСИХОЛОГОМ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Твои одноклассники постоянно делают пакости твоей однокласснице</p>	<p>РАССКАЖИ ОБ ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Мне нравится одноклассник (одноклассница), но я боюсь ему (ей) об этом сказать...</p>	<p>ТАНЦУЙ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Завтра контрольная, а я не успел подготовиться</p>	<p>ПОСТАРАЙСЯ УСПОКОИТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ ПО ТЕМЕ КОНТРОЛЬНОЙ. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО ТОЖЕ РЕЗУЛЬТАТ. ОБЪЯСНИ УЧИТЕЛЮ СИТУАЦИЮ И ДОГОВОРИСЬ О СРОКАХ ИСПРАВЛЕНИЯ.</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>В школу вызвали родителей из-за твоей плохой успеваемости</p>	<p>СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И СОСТАВИТЬ ПЛАН ПО ИСПРАВЛЕНИЮ ОЦЕНОК</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>У тебя старшеклассники вымогают деньги</p>	<p>РАССКАЖИ РОДИТЕЛЯМ И КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Тебе кто-то угрожает</p>	<p>НАЧНИ УГРОЖАТЬ В ОТВЕТ И РАССКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ</p>

<p>Что делать, если...</p> <p>Твой друг уговаривает тебя прогулять уроки</p>	<p>СКАЖИ «НЕТ»</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Твой друг не хочет идти в школу и не объясняет причины</p>	<p>ПОСОВЕТУЙ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8 800 2000 122</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Поссорился с родителями</p>	<p>ПОПРОБОВАТЬ С НИМИ ДОГОВОРИТЬСЯ, СХОДИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГУ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Поссорился с лучшим другом</p>	<p>БУДЬ ВЕЖЛИВ И ВСПОМНИ ТЕХНИКИ ПО РЕЛАКСАЦИИ, АКТИВНО ДВИГАЙСЯ И ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Не получается учиться так хорошо, как этого хотят родители.</p>	<p>НА ВСЕ ОТВЕЧАЙ «ПРЕКРАСНО! ПРЕКРАСНО!»</p>

3.Работа в группах. Разбор кейсов.

Кейс №1

Кейс для подростков «Авторитет у друзей»:

Сергея в классе не любили: обзывали, прятали и портили его личные вещи, смеялись над ним, когда он отвечал на уроке и.д. Сергею очень хотелось подружиться с авторитетными ребятами в классе, которые делали ему пакости, стать «своим» среди них. И он решил подражать Виталию и Коле, своим главным обидчикам. Они уже были известны всей школе своими «подвигами» и вели себя как настоящие «крутые парни»: свободно выходили из класса во время урока, пинали двери, ломали цветы в коридоре, били одноклассников и младших, откровенно хамили учителям. Сергей присоединился к Виталию и Коле и делал все, что они ему говорили: прогуливал школу, покупал новым «друзьям» сигареты и спиртные напитки, воруя деньги у родителей. Домой он стал приходить редко, постоянно

ссорился с родителями. Через полгода его поставили на учет в полицию за кражу.

Алгоритм анализа ситуации

В какую ситуацию попал Сергей?

Кто были обидчиками Сергея?

Почему Сергей решил стать «другом» Виталия и Коли?

Как вы понимаете слова «стать своим» у друзей?

Какие способы выбрал Сергей, чтобы «стать своим» у друзей? Удалось ли Сергею стать их другом?

Считали ли Виталий и Коля Сергея своим другом?

Попробуй составить прогноз дальнейшего развития их дружбы, предскажи возможные последствия поведения Сергея.

Как нужно было поступить Сергею, чтобы не столкнуться с такими проблемами?

Кейс №2

Письмо Саши

«... Я так хочу свободы! Так хочу просто побыть одна, но с моими родственниками это просто невозможно! У меня два брата и младшая сестра, а также родители, которые заботятся обо мне так сильно, что меня уже тошнит от этого.

Если я хочу пойти к подруге на выходные, то у моих родителей сразу появляются срочные дела, которые я должна сделать именно на этих выходных. А если я скажу своим родителям, что у меня есть парень, они скажут, что он не достоин моего внимания и просто запретят с ним встречаться!

Папа говорит, что я лентяйка! Мне очень обидно!

Мой старший братец наказание какое-то! Он подкалывает меня, а я потом просто плачу ночью в подушку после его шуток! А младший брат обзывает меня перед друзьями! Сестрёнка пользуется моей косметикой и берет без спроса мои вещи! Как я устала от всего этого!

Поскорее бы мне поступить в техникум и уехать от них в другой город, чтобы не видеться подольше! Я мечтаю, чтобы у меня была своя маленькая комнатка, где никто и ничего бы не трогал! Хочу решать сама с кем, куда и когда мне идти. При первой же возможности – уеду!»

	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>В чём вы согласны с Сашей?</p> <p>В чём она не права?</p> <p>Охарактеризуйте отношение к ней её братьев, сестры, мамы, папы.</p> <p>Правильно ли поступит Саша, если уедет из дома?</p> <p>Какие вы можете дать советы каждому члену семьи?</p> <p>Как поступить Саше в сложившейся ситуации?</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Участникам тренинга предлагается рассказать о том, что они получили на тренинге, начиная со слов «Сегодня я...»</p>	
3.	<p>Занятие №3. «Знакомство со своими ресурсами»</p> <p>Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия и самопознания путем поисков собственных ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Разминка «Приветствие»</p> <p>Участники сидят по кругу. <i>При этом соблюдайте условие: учащиеся садятся на встречах так, чтобы их соседи менялись.</i></p> <p>«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участники ков группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить».</p> <p>После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»</p> <p>Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Беседа.</p> <p>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</p>	1 час

«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**

2. 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...)

3. Разминка «Его сильная сторона»

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

	<p>Соблюдается условие: ни один человек не должен остаться без комплимента. Compliments касаются личностных качеств участников, каких-либо поведенческих проявлений, учебы, общения и т. п. Они должны быть сказаны искренне и без иронии.</p> <p>4. Упражнение: «Мои ресурсы»</p> <p>Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего участники переворачивают карту и рассказывают о том, какие внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций у них есть. Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Сокровищница жизненных сил».</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Какой была встреча?»</p> <p>Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.</p> <p>Описание. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 2-3 минуты придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному занятию. Например, активной, информативной и т.д.</p> <p>После чего они зачитывают полученный список прилагательных.</p> <p>Обсуждение. Попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.</p>	
4.	<p>Занятие №4. «Наше поведение в трудных жизненных ситуациях»</p> <p>Цель: расширить представление о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Ритуал приветствия. Узнать, с каким настроением и чувствами участники находятся.</p> <p>Упражнение «Свой взгляд»</p> <p>Цель: установление атмосферы сотрудничества в группе, осознание того, как человека видят другие люди.</p>	1 час

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

1. Мини-лекция на тему совладающего поведения и копинг-стратегий.

2. Устаревшие модели поведения

Уже давно мы усвоили некие модели поведения, к которым возвращаемся в определенных ситуациях, так как никакого другого варианта у нас нет. Маленький ребенок однажды понял, как поступить, чтобы мать снова взяла его на руки: нужно плакать и жалобным голосом звать ее! Но то, что в определенном возрасте успешно срабатывало и давало результаты, вряд ли поможет позднее. Взрослый мужчина, погрязший в своих проблемах, только и ждет, чтобы его подруга вновь поставила его на ноги. Однако он выбирает неподходящую модель поведения. Конечно, он больше не плачет, как маленький мальчик, его «крики» выражаются теперь совершенно по-другому: он хватается за бутылку, угрожает самоубийством, из-за легкого недомогания представляет себя на пороге смерти. 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, «заливать» пивом или беспрерывно 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.

Полезное упражнение

Расширение сознания силой воображения

Упражняйтесь в развитии «дальнозоркости», которая позволит вам обнаружить болевые точки и травмы. Сядьте удобно, включите приятную музыку 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 кризисные ситуации со стороны. Теперь вы понимаете, что более длинный путь часто является более мудрым.

Приведу еще один пример. Школьного товарища моей дочери не переводили в следующий класс из-за плохих оценок. После уроков, во второй половине дня, они много времени проводили вместе, чтобы выполнить все задания, выучить материал. Но эти усилия ни к чему не привели — его оставили на второй год. Мальчик воспринял это как свое большое поражение, это мучило его, не

помогала и старая школьная дружба. Неделей позже, когда он был у нас в гостях, мне показалось, что его напряжение и обиды, кажется, уменьшились. «Что ж теперь поделаешь?» — сказал он. И вот, впервые в своей школьной жизни, придя на занятия, он не был напряжен. Стресс, который часто сопровождал его во второй половине дня, ослабел. И постепенно его отметки улучшились, успехи укрепили его уверенность в себе, выросло уважение к нему одноклассников. Повторное прохождение той же школьной ступени дало положительный толчок развитию его личности.

При определенных препятствиях и поражениях мы все равно упорно стремимся придерживаться своей возрастной группы или достигнутого материального уровня. Например, когда наступает ухудшение финансовой ситуации, многие люди хотят сохранить во что бы то ни стало свою прекрасную машину, не продавать свой большой удобный дом. Другая реакция проявляется в ожесточенной внутренней борьбе с новой ситуацией: люди ищут виновных в правительстве, в руководстве фирмы или в партнере, ругают их, возлагая ответственность на них за собственные страдания, а себя самих считают жертвами. Старая китайская мудрость учит вести себя подобно стволу бамбука. В отличие от сосны, ветви которой под огромной тяжестью снега ломаются, ствол бамбука под снегом склоняется. Он не спорит со своей судьбой, а принимает груз. Весной, когда наступает оттепель, он снова выпрямляется. Этот прекрасный пример из жизни природы учит нас, что гибкость сильнее, чем твердость. Способный согнуться не сломается. И когда одноклассник дочери смирился со своей участью, подобно стволу бамбука, принял создавшуюся ситуацию как неизбежную, перестал горевать по старому классу и ругать новый, он сделал наилучший из возможных шагов.

3. Упражнение «Чемодан»

Цель: создание серьезного настроя 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

	<p>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 87 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 вышедшему 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</p> <p>Обсуждение.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Определить, с какими мыслями, чувствами участники уходят? Выяснить нуждается ли кто -нибудь в индивидуальной консультации (вербализация мыслей, чувств).</p>	
5	<p>Занятие №5. «Хорошо или плохо?»</p> <p>Цель: научить способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Упражнение «Мои черты характера»</p> <p>Цель: упражнение на знакомство. Нужно назвать свое имя и две черты характера. Участники сначала называют предыдущего и его черты характера, а потом себя.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Упражнение «Хорошо-плохо»</p>	1 час

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.

2. 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. Создав на листе более-менее объективную картину происходящего, мы доводим до своего сознания, что на самом деле все совсем не так.

3. 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

	<p>позитив в том, в чем только что искали негатив (и наоборот), у них создается объемное видение ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Подарки»</p> <p>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, 123 высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом от занятий.</p>	
6	<p>Занятие №6. «Жизнестойкая личность как копинг-ресурс»</p> <p>Цель: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть</p> <p>Упражнение «Для приветствия»</p> <p>Цель: Развитие в течение второго и последующих дней семинара доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение. Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Мини-дискуссия «Дискурсионные качели»</p>	1 час

Часть учащихся должна подтвердить, а часть — опровергнуть высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это — годы выбора».

Вывод: Наша индивидуальность влияет на осознанный выбор и каждый несет ответственность за свои решения.

2. Упражнение «Осознание своих целей, ресурсов и препятствий»

1. Сформулируйте важную для себя цель. Необходимо выбрать самую важную на этот год цель — то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие.

Необходимо просмотреть их через призму сформулированных ниже правил, т.е. уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели человеку;
- насколько цель этически, «экологически» чиста.

При необходимости внесите изменения.

2. Составьте **список необходимых для достижения целей ресурсов**, которыми участники уже обладают. Опишите то, что у вас уже есть - это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что человек имеет.

Вспомнить случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха. Это необязательно должно быть какое-то важное событие. Ответьте на вопрос: «Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?» Необходимо припомнить 3-5 таких случаев, записать их, зафиксировать на бумаге.

После этого необходимо описать, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть свои цели. Например, более собранными, дисциплинированными или, наоборот, более раскованными и спонтанными.

Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

3. Осознание препятствий

В нескольких тезисах сформулируйте, что препятствует иметь все то, о чем мечтаете, к чему стремитесь сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных помехах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознанны, то он может избавиться от этих ограничений.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черновик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое нужно сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте пошаговый план достижения цели должен включать сегодняшний день.

Перечисленные упражнения позволяют сделать, первый, но очень важный шаг, осознать то, чего хотят, описан, этот процесс, как в конечном результате, так и на начальных стадиях, определить, какие стороны личности помогают, а какие мешают.

4. Визуализация «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»

Задача следующего шага - разработка собственной стратегии достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Этими людьми могут быть те, кого участники хорошо знают, а могут быть просто известные личности.

Необходимо записать имена трех—пяти человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху.

После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать Вам совет. Записывается основная идея того, что они скажут. Необходимо писать первое, что придет в голову. Далее нужно вспомнить случай из своей жизни, когда переживался абсолютный успех. Закрыв глаза и представив себе это предельно ярко, обратить внимание на то, где помещается эта картинка, а также на ее размер, точность и качество, на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Затем необходимо подумать о целях, которые участники записали, и создать внутреннюю картину будущего при достижении этого результата. Мысленно поместив эту картинку в то же место,

что и предыдущую, необходимо постараться сделать ее того же размера, яркости, раскрашенности, отмечая при этом возникающие чувства.

5.Разрешение проблемных ситуаций.

Цель: знакомство с алгоритмом решения проблем.

Инструкция: каждая команда выбирает сложную ситуацию, которая требует решения. Готовит представление (презентацию) этой проблемы для других участников (записать на доске):

- 3 факта, которые доказывают, что эта проблема существует
- как проблемная ситуация влияет на вашу сегодняшнюю жизнь
- как бы вам хотелось, чтобы она разрешилась?

Каждая группа представляет (соблюдение регламента – 2 минуты на группу, следить за строгим соблюдением плана представления).

Ведущий рассказывает алгоритм решения проблемы:

Шаг 1: определение и формулирование проблемы.

Проблемы в жизни – это неизбежное явление, они есть у всех, большинство людей их решает. Существуют эффективные способы решения проблем.

Определить, в чем конкретно состоит проблема, чем именно она угрожает, каковы могут быть негативные ее последствия. Каков желательный исход?

Шаг 2: Поиск различных вариантов решения проблемы.

На этом этапе важно сформулировать как можно больше вариантов решения этой проблемы. Не отбрасывайте сначала ни одного, даже самого абсурдного и нереалистичного способа решения. Подумайте, кто вам может в этом помочь? Какие возможности у вас есть?

Шаг 3: Принятие решения.

Выберите из всех рассмотренных одно, которое даст наибольший эффект, т. е. как можно более долговременный, удовлетворяющий вас и окружающих. Можно делать выбор на анализе предполагаемых последствий, т. е. выбрать наиболее желаемые.

Шаг 4: Выполнение решения и проверка. Ответьте себе на вопрос: эффективно ли то, что вы предприняли?

Инструкция: в группах продумать каждый шаг, представить решение проблемы по предложенному плану.

Заключительная часть

Упражнение «Что я почти забыл?».

<p>Цель: возможность сказать, то, что не успели обсудить в ходе работы группы.</p> <p>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)</p> <p>Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, что вы не успели раньше.</p> <p>Рефлексия «Чему я научился во время занятий?» (субъективная оценка)</p> <p>Рефлексивные ответы на (возможные) вопросы: - Что нового вы узнали во время занятий? - Что вам, возможно, не хватало? и т.д</p>	
--	--