

Сценарий психологического занятия с подростками «Мои ресурсы: что помогает мне двигаться вперёд»

Возраст участников: 13–17 лет.

Длительность: 60 минут.

Цель: осознание личных ресурсов и стратегий преодоления трудностей.

Задачи:

- сформировать представление о внутренних и внешних ресурсах личности;
- развить навыки рефлексии и самоанализа;
- отработать способы поиска поддержки в сложных ситуациях;
- укрепить групповую сплочённость.

Материалы: листы А4, цветные карандаши/фломастеры, стикеры, маркеры, доска, магниты.

Ход занятия

1. Вводная часть (10 мин)

Приветствие и ритуал начала

- Психолог: *«Давайте начнём с простого упражнения. По очереди назовите своё имя и одно качество, которое вам в себе нравится. Например: „Я — Анна, и я любознательная“».*
- Участники по кругу выполняют задание.

Проверка эмоционального состояния

- На доске — шкала от 1 до 10 (1 — «совсем нет сил», 10 — «полный заряд»).
- Каждый участник ставит стикер на уровне своего текущего состояния и кратко поясняет выбор (по желанию).

Постановка цели

- Психолог: *«Сегодня мы поговорим о том, что помогает нам справляться с трудностями. Узнаем, какие у нас есть „точки опоры“ — внутренние и внешние ресурсы. В конце занятия каждый составит свою „Карту ресурсов“».*
-

2. Разминка (10 мин)

Упражнение «Ассоциации с опорой»

- Инструкция: *«Закройте глаза и представьте, что вы идёте по узкой тропинке. Вдруг начинается дождь, ветер усиливается. Что могло бы стать для вас надёжной опорой в этот момент? Это может быть предмет, человек, мысль или чувство. Запомните свой образ».*

- Обсуждение:
 - Что вы представили?
 - Почему именно это стало вашей опорой?
 - Было ли что-то общее в ответах других участников?

Вывод: у каждого есть свои «точки опоры» — они могут быть материальными, социальными или внутренними.

3. Основная часть (30 мин)

Теоретический блок (5 мин)

- Психолог кратко объясняет понятие **ресурсов личности**:
 - **Внутренние** (самооценка, навыки, увлечения, ценности).
 - **Внешние** (друзья, семья, хобби, природа, книги).
- Пример: *«Если вы устали, внутренний ресурс — это умение сказать „мне нужен отдых“, а внешний — поддержка друга, который предложит прогуляться».*

Практическая работа «Карта ресурсов» (20 мин)

- Участники получают лист А4, разделённый на 4 зоны:
 1. **Мои сильные стороны** (3–5 качеств, например: «умею слушать», «хорошо рисую»).
 2. **Люди, которые меня поддерживают** (имена/роли, например: «мама», «лучший друг»).
 3. **Занятия, которые дают энергию** (хобби, спорт, музыка).
 4. **Слова/фразы, которые меня вдохновляют** (цитаты, девизы, например: «Я справлюсь!», «Ошибки — это опыт»).
- Задание: заполнить карту, используя текст и рисунки.
- По желанию — поделиться 1–2 пунктами с группой.

Дискуссия «Когда ресурсы „исчезают“» (5 мин)

- Вопросы для обсуждения:
 - В каких ситуациях вы чувствуете, что ресурсы на исходе?
 - Что помогает восстановить силы?
 - Как попросить помощи, если не получается справиться самому?
-

4. Завершение (10 мин)

Рефлексия «Три слова»

- Каждый участник называет 3 слова, которые описывают его состояние после занятия (например: «спокойствие», «надежда», «уверенность»).

Домашнее задание

- В течение недели отмечать в дневнике:
 - 1 ситуацию, где вы использовали внутренний ресурс;
 - 1 случай, когда вам помогла внешняя поддержка.
- В следующем занятии — краткий обмен опытом.

Ритуал завершения

- Упражнение «Круг благодарности»: каждый говорит соседу фразу вида *«Спасибо за то, что ты...»* (например: *«Спасибо за то, что ты внимательно слушал»*).
-

Методические рекомендации

1. Для психолога:

- Поддерживайте безоценочную атмосферу: *«Здесь нет правильных или неправильных ответов»*.
- Если участник отказывается говорить — предложите альтернативу (например, нарисовать свой ресурс).
- Следите за временем: подростки быстро теряют концентрацию.

2. Адаптация под группу:

- Для младших подростков (13–14 лет) увеличьте долю визуальных заданий (рисование, коллажи).
- Для старших (15–17 лет) добавьте элементы профориентации: *«Какие ресурсы могут вам в будущей профессии?»*.

3. Возможные сложности и решения:

- **Соппротивление:** предложите начать с нейтрального пункта (например, «любимое занятие»).
- **Конфликт в группе:** переведите фокус на общее задание («Давайте вместе придумаем правило для нашей группы»).
- **Излишняя эмоциональность:** дайте время на паузу, предложите дыхательное упражнение («Медленный вдох через нос, выдох через рот»).

4. Оценка эффективности:

- Наблюдение за вовлечённостью.
- Анализ «Карты ресурсов» (полнота, осознанность).
- Обратная связь в конце занятия («Что было самым полезным?»).