

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 161**



**ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**(разработка тренинговых занятий по результатам  
социально-психологического проекта  
«От жизнестойкости к контролю над собственной жизнью»)**

**Авторы-составители:**

Щеглова Г.И.,  
зам.директора  
по правовым вопросам

Закревская О.В.,  
педагог-психолог,  
к.пс.н.

Екатеринбург, 2020

## Введение

*Твой взгляд - да будет тверд и ясен.  
Сотри случайные черты -  
И ты увидишь: мир прекрасен.  
Познай, где свет, - поймешь, где тьма.  
Пусть же все пройдет неспешно,  
Что в мире свято, что в нем грешно,  
Сквозь жар души, сквозь хлад ума.*

*А.А. Блок*

Развитие человеческих ресурсов определено в качестве высшего приоритета Стратегического плана развития страны. Приоритетной целью модернизации образования является обеспечение высокого качества образования, которое не сводится только к обученности учащихся, набору знаний и навыков, но связывается с воспитанием, понятием «качество жизни», раскрывающимся через такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность».

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению. Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладевать собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. А для этого, образовательное учреждение должно стать территорией безусловной психологической безопасности.

Психологическое здоровье проявляется в разные периоды детства различным образом, но всегда – в позитивных психологических характеристиках и качествах:

– у дошкольника оно обнаруживается в развитой активности и любознательности, открытости миру взрослых, доверчивости и подражательности наряду со стремлением к самостоятельности и игровым отношением к миру;

– у младшего школьника психологическое здоровье проявляется в наличии широкой учебной установки, в любви к учению, в вере в собственные возможности, в уважении к общественному взрослому;

– у подростка – в мятежном стремлении к самопониманию,

самовыражению и самоутверждению;

– у юноши – в устремленности в будущее, в поисках смысла жизни и в построении планов будущего.

В последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Термин *hardiness*, введённый С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом. Актуальность изучения способностей к преодолению трудностей жизни связана с тем, что в каждом возрастном периоде человек может приобрести новый опыт, расширить диапазон поведенческого репертуара.

В настоящее время в отношении психологической профилактики аутодеструктивного поведения отмечается тенденция к переходу от единичных тематических мероприятий к комплексным программам, включающим развитие личностного потенциала подростка. Жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Это связано с тем, что стрессовые воздействия перерабатываются человеком именно на базе жизнестойкости, и она является катализатором поведения, позволяющего трансформировать негативный опыт в новые возможности. Экспериментально выявлено, что именно эта черта – основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. Совладание с проблемами может идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание, согласно С. Мадди), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению). Очевидно, что высокая жизнестойкость несовместима со вторым путем.

Проблема жизнестойкости по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов, обходя стороной вопрос создания оптимальных условий для формирования жизнестойкости в образовательном процессе. А ведь этот момент является очень важным, поскольку сегодня актуализация и развитие жизнестойких качеств – цель воспитания и самовоспитания будущего специалиста, поскольку мы живем в веке высоких технологий, развитие которых влияет не только на экономику, но и на социокультурную среду, изменяя присущую человеку систему смыслов, образов мысли, ценностей, норм и идеалов, стереотипов и установок.

Следовательно, для успешной профилактики аутодеструктивного поведения необходимы долгосрочные программы психологического сопровождения, направленные на развитие жизнестойкости и сохранение психологического здоровья подростков, их личностное развитие, профессиональное самоопределение, развитие интереса и способности к самопознанию и самоанализу. Таким примером могут служить предлагаемые разработки тренинговых занятий по развитию жизнестойкости, составленные в

рамках проекта «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных учреждений «От жизнестойкости к контролю над собственной жизнью».

Целью реализации проекта «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных учреждений **«От жизнестойкости к контролю над собственной жизнью»** предполагалось экспериментальное обоснование актуальности и особенности профилактики аутодеструктивного поведения на основе формирования жизнестойкости подростков. Анализ контрольного этапа проекта показывает эффективность и результативность построения развивающей работы в русле формирования компонентов жизнестойкости у старшеклассников. Иными словами, речь идет о формировании психологической готовности каждого старшеклассника «быть самоспасённым» в самых критических ситуациях. Сбои в психической жизни человека являются причиной многих известных социальных недугов – лени, алкоголизма, наркомании, порнографии, игромании, роста депрессий, суицидов и так далее, показатели которых предельно тревожны. Для их преодоления необходима системная перестройка сознания многих людей.

Ещё более значимым является формирование адекватного новым угрозам сознания молодых поколений, использование сенситивных периодов развития в процессе обучения новых поколений для формирования более высокого, чем прежде, уровня психологической защищённости учащихся и более целенаправленной подготовки их к взрослой жизни в новом, более сложном мире.

## Роль социально-психологической службы в сопровождении адаптации учащихся



Обратимся к словарю, где социально адаптация определяется как «вхождение в социально-ролевые связи и отношения, в процессе которого личность овладевает социальными нормами, правилами, ценностями, социальным опытом, социальными отношениями и действиями» [1]. Однако, М.Р. Битянова, раскрывая смысл парадигмы сопровождения, отмечает, что понятие «дезадаптация», относится к числу наиболее употребляемых и популярных ныне в школьной практической психологии [2]. В любом случае оно гораздо известнее и значительно проработаннее своего собрата-антонима – понятия «адаптация». Что весьма настораживает. Специалистов больше беспокоят случаи отклонения, нарушения, и с ними готовы работать, а создание условий для поступательного развития оказывается в лучшем случае второстепенной профессиональной задачей.

Если посмотреть на методический арсенал как диагностических, так и коррекционно-развивающих средств работы, то можно увидеть, что очень мало программ по сопровождению адаптации, больше – по профилактике дезадаптации и очень много – по работе с различными проявлениями дезадаптации. Практически нет диагностических методик, выявляющих уровень адаптации, и есть множество клинических по своей сути приемов выявления меры и формы дезадаптации.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Цель работы школьной социально-психологической службы можно сформулировать двояко:

- ✓ «содействие адаптации»;
- ✓ «профилактика дезадаптации» [2].

Содействие и профилактика – это совершенно различные идеологии работы, реализующиеся с помощью кардинально отличающихся технологий и приводящие к разным результатам.

Занимаясь профилактикой, психолог анализирует причины дезадаптации,

связанные с особенностями, как психики ребенка, так и окружающей среды. В своей деятельности он ориентируется на искоренение этих причин. И так получается, что большая часть работы в этом случае осуществляется с ребенком: в его психологических особенностях пытаются что-то подправить, дабы он смог приспособиться к существующей социальной ситуации развития. Такой крен в работе, из самого понятия профилактики не вытекающий, связан, видимо, с клиническим происхождением термина «дезадаптация». Для примера вспомним хотя бы традиционные способы диагностики признаков дезадаптации: все эти опросники Стотта, Ахенбаха, ПДО, методики на тревожность Филлипса, Прихожан, Спилбергера и т.д. Множество утверждений (40, 50 и даже 100), описывающих симптомы нарушения.

Работая на адаптацию, психолог и учитель видят свои задачи иначе – выявить индивидуальные особенности ребенка, соотнести их с социальной ситуацией жизнедеятельности, максимально разнообразить параметры этой ситуации, подгоняя под его индивидуальные возможности и потребности, научить каждого ребенка использовать среду для своего развития. И лишь в ряде случаев заняться коррекцией: нечто усовершенствовать, изменить в ребенке, привычных для него способах взаимодействия с миром.

Однако и в этом случае могут возникнуть проблемы, связаны с пониманием термина «адаптация». Условно можно говорить о двух его трактовках:

– Первая рассматривает человека в качестве объекта приспособления к условиям жизнедеятельности. Приспособить ребенка к школе – значит приспособить его к функционированию: выполнению учебных и социальных требований, принятию на себя ролевых обязательств школьника. Естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном: формируются определенные установки, личностные свойства, делающие ребенка хорошим учеником – послушным, старательным, неконфликтным и т.д. При этом за бортом остаются вопросы, связанные с завтрашним днем такого ученика: готов ли он к изменению? Не станут ли сформированные сегодня качества помехой для адаптации на следующем этапе возрастного развития или школьного обучения? Эти вопросы неактуальны, так как мы создаем ребенка, удобного для школы сегодня.

– Вторая трактовка термина «адаптация» выводит нас на понятие «готовность к развитию». Адаптированный человек – это субъект жизнедеятельности и своего дальнейшего развития, он способен использовать данную ему социальную ситуацию для решения задач сегодняшнего дня и формирования предпосылок движения вперед. Адаптировать ребенка – значит, приспособить его к развитию (наряду с функционированием, конечно). Ребенок ощущает себя в конкретной среде автором своей жизни, у него сформированы психологические свойства и умения, позволяющие ему в нужной степени соответствовать требованиям и нормам, но что гораздо важнее – у него сформирована способность развиваться в этой среде, реализовывать свои

способности и потребности, не приходя с ней (средой) в противоречие. Или решая это противоречие. Школа и ребенок взаимно адаптируются друг к другу.

Вторая трактовка понятия «адаптация», несомненно, предпочтительнее, хотя и существенно усложняет жизнь взрослых, работающих в школе. Не трудно констатировать свою приверженность гуманистическому подходу, значительно труднее – реализовать ее технологически. Практическая реализация данного взгляда на суть адаптации предполагает построение развивающей, профилактической, консультативной и методической работы психологов и педагогов таким образом, чтобы у детей формировались навыки, умения и психические процессы, во-первых, обеспечивающие им успешное функционирование сегодня, во-вторых, создающие базу для дальнейшего развития. Выделим формы построения психопрофилактической и развивающей работы [3,4, 5]:

1) Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.

Работу по профилактике отклоняющегося поведения необходимо начинать с разъяснения сути проблемы и обучения всех участников способам и алгоритмам действия, особенностям построения работы с подростками и юношами.

Считается, что если проблема широко освещается и обсуждается в СМИ, то этого уже достаточно для ее разрешения. Однако в случае с подростковым суицидом, мы имеем совсем обратный эффект – мы даем подросткам и юношам наглядный пример поведения в кризисной ситуации: «Если меня не понимают родители, если мне не везет в общении с противоположным полом, если на ЕНТ я не наберу нужного количества баллов, если мне хочется норковую шубу или супертелефон, если, если... – выход один...» и он, к сожалению, совсем не конструктивный. Профилактика суицидального поведения у подростков должна включать, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни, а не долгое публичное обсуждение и поиск виноватых, почему мальчик (или девочка) решились на данный шаг.

2) Информирование – это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Здесь также необходимо очень аккуратно подходить к подбору аудио- и видеoinформации: она должна содержать именно конструктивные подходы к

разрешению кризисной ситуации.

3) Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Среди важных социальных навыков, содержащих познавательный, эмоциональный и поведенческий компоненты, выделяются следующие:

- понимание (оценивание) ситуации;
- признание и понимание индивидуальных различий людей, их ценности;
- осознание и умение управлять эмоциями;
- знание возможных вариантов решения и выбор стратегии поведения;
- формирование умений сотрудничать, развития терпимости к другим людям;
- тренировка навыков саморегуляции и самоконтроля.

4) Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

5) Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6) Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7) Минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа.



Адаптивность – качество личностное, и по этой причине психологическая готовность личности к самозащите становится определяющей. Необходимо развитие и/или усиление важнейших свойств человека, таких как, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление и самовоспитание. Следует указать на известные характеристики этих свойств, принципиально важные для системы образования и воспитания:

– Самоконтроль присущ только здоровому (не только физически!) индивиду, ведущему здоровый образ жизни, имеющему основу в виде смысла жизни;

– Саморегуляция присуща только субъекту труда, он овладевает ею в процессе игры, общения и познания;

– Самоуправление присуще только сильной личности. Сила личности определяется силой веры человека в ценности, имеющие для него решающее значение;

– Самовоспитанием обладает только индивидуальность, имеющая цель жизни, определяемую научной картиной мира.

Как видно из приведенного выше списка, внутренними маяками «самостоятельного плавания» человека по океану жизни являются цель и смысл жизни, набор важнейших для него ценностей и совместный с другими труд. Эти же маяки должны стать сегодня базисными и для педагогов, воспитателей, психологов образования и родителей. Роль психологического фундамента обновления казахстанского образования в этом направлении как никогда значима и востребована.

Психологическая безопасность человека может быть создана совместным трудом и творчеством многих. Без этого удивительно верное творческое прозрение известного певца и поэта Андрея Макаревича «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнетя под нас!» не может быть реализовано.

#### **Литература:**

1. Словарь практического психолога/ В.Б. Шапарь. – М.:ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг», 2004. - 734 с. – (Библиотека практической психологии).
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1998. – 298 с.
3. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии). - Ереван, 1988. - 263 с.
4. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 1980. – 214 с.
5. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. С-Пб.:КАРО, 2006. – 176 с.

## Особенности построения профилактической превенции аутодеструктивного поведения в общеобразовательном учреждении

Аутодеструктивное поведение – сложный и опасный феномен, широко распространенный в настоящее время. Это поведение, угрожающее жизни, физическому или психологическому здоровью, нормальному развитию самого человека. В настоящее время наиболее распространены следующие его формы (Змановская Е.В.):

1) Аутоагрессивное поведение (суицидальное и парасуицидальное). Суицид считается наиболее опасной формой аутодеструктивного поведения. А.Е. Личко выделяет демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение. Кроме того, существуют так называемые «ситуативные» суициды – самоубийства, которые происходят в ответ на внезапные критические жизненные ситуации, когда не справляются адаптационные защитные механизмы психики человека. По этой причине важны профилактические мероприятия по обучению человека способам поведения в критических жизненных ситуациях, мерах психологической помощи и самопомощи при посттравматических стрессовых расстройствах.

Парасуицидальное поведение – нанесение человеком самому себе телесных повреждений, порезов, царапин острыми предметами без цели лишения себя жизни, связанное с мотивами самонаказания за реальные или мнимые проступки, с общей неудовлетворенностью собой и своей жизнью, с желанием облегчить душевную боль при психологических травмах.

2) Пищевая зависимость (булимия и анорексия) – нарушения пищевого поведения, возникающее из-за особенностей характера человека, его отношения к тому, как его воспринимают окружающие.

3) Аддиктивное поведение – химические (злоупотребление психоактивными веществами – алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение) и нехимические зависимости. А.В. Котляров к числу нехимических аддикций относил экзистенциальную зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в том числе зависимость от психотерапии), зависимость от внешности, одиночество как вариант зависимости, созависимость (зависимость от контроля значимого человека), информационную зависимость от СМИ, PR, рекламы, экономическую зависимость (от иерархии и денег), зависимость от обладания (хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование), зависимость от ограничивающих убеждений, виктимную зависимость, зависимость от перенесенных расстройств, травм, тяжелых болезней и утрат, графоманию, «запойное» чтение, синдромы скупоности и транжирства.



Якимова Т.В. считает, что правомерно говорить даже о «познавательной аддикции».

4) Фанатическое поведение (вовлеченность в деструктивно-религиозный культ, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта или музыкальным направлением). Наиболее опасным и травмирующим для человека видом фанатического поведения является «уход» в деструктивный культ. Если увлеченность спортом или музыкальным направлением скорее является индикатором, указывающим на проблемы в общении и внутриличностные конфликты и даже может способствовать их разрешению, то деструктивные культы и религиозные секты угрожают личностной целостности, душевному и физическому здоровью человека, его свободе воли.

5) Аутическое поведение – поведение, характеризующиеся отсутствием приспособления к действительности с уходом в мир фантазий (эскапизмом), отказом от общения и выбором одиночества. Необходимо отличать аутическое поведение от собственно аутизма. Аутизм – неравномерное развитие психики с нарушением преимущественно социального межличностного восприятия и функции общения. При аутическом поведении ход психического развития нормален, но человек не успешен в социальных контактах и предпочитает «общение» с самим собой, обесценивая контакт с другими людьми. Если аутизм практически не поддается психологической коррекции, то при аутическом поведении психологическая группа может стать полезным ресурсом для тренировки навыков общения в безопасной обстановке.

6) Виктимное поведение (от англ. victim - жертва) – действия или бездействие, побуждающие другого человека к совершению легкомысленного, аморального или противоправного поступка. Психологической основой такого поведения является заниженная самооценка, страх разрыва значимых отношений, чувство вины за собственное несовершенство и представление о «справедливости» «наказаний». В результате психологической коррекции или психотерапии, «жертвы» находят в себе мужество разорвать деструктивные отношения, усваивают представление о собственной ценности, признают за собой право быть любимыми и уважаемыми, жить достойно.

7) Деятельность с выраженным риском для жизни – это экстремальные виды спорта, превышение скорости при езде на автомобиле и т.п. Такое поведение часто социально одобряемо, окружающие восхищаются «смелостью» и «мужеством» таких людей, хотя эти «увлечения» несут явную угрозу жизни и здоровью.

В современном обществе распространение многих видов аутодеструктивного поведения – алкоголизма, наркомании, суицидального, виктимного поведения – носит эпидемический характер. Поэтому актуальны не только вопросы его



коррекции, но и проблема первичной профилактики

В психологической коррекции и профилактике можно выделить два базовых подхода – проблемно-ориентированный и личностно-ориентированный. В первом случае подчеркивается важность разрешения какой-либо определенной сложной ситуации или проблемы, во втором – акцент делается на личностном росте человека, его осознанном отношении к самому себе и своему поведению.

Многие психологи, например, О.В. Хухлаева, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося. Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Никифоров Г.С. и Березовская Р.А., систематизируя подходы к критериям психического здоровья, выделили признаки, наиболее часто встречающиеся у разных авторов:

- в сфере психических процессов – это адекватное восприятие самого себя, субъективных образов отражаемых объектов действительности, способность к концентрации внимания на предмете, к удержанию информации в памяти, к логической обработке информации, критичность мышления, креативность), дисциплина ума (управление потоком мыслей);

- в сфере психических состояний – это эмоциональная устойчивость, зрелость чувств, соответствующая возрасту, способность к совладанию с «негативными» эмоциями, свободное естественное проявление эмоций и чувств, способность радоваться, способность сохранять привычное (оптимальное) самочувствие;

- среди свойств личности – это оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, адекватный уровень притязаний и самооценки, ответственность, уверенность в себе, необидчивость, трудолюбие, независимость, непосредственность, чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, самоконтроль, воля, энергичность, активность, целеустремленность.

Особое значение придается степени интегрированности личности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности и таким составляющим направленности как духовность, ориентация на саморазвитие, социальному здоровью. Его критерии – адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно-полезное дело, высокая культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность, бескорыстие, демократизм в поведении.

Вообще, практически в каждом психологическом подходе используются собственные критерии разграничения психического здоровья и нездоровья, базирующейся на определенной концепции личности и исходящие из нужд психологической и психотерапевтической практики. Например, психоаналитик

А. Миллер под здоровым самосознанием понимает твердую уверенность человека в том, что переживаемые чувства и желания являются составной частью его собственного «Я». Это естественное состояние «контакта с самим собой», помогающее понять собственные чувства и желания, позволяет человеку обрести внутреннюю опору и уважать самого себя. Он может жить собственной душевной жизнью, грустить, приходить в отчаяние и нуждаться в помощи, не боясь, что этим он нанесет вред себе или кому-либо. Он знает не только чего он не хочет, но и чего хочет, и может это открыто высказать вне зависимости от того, будут ли его за это любить или ненавидеть.

А. Маслоу определяет здоровых людей как самоактуализированных, способных к восприятию фактов (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся мнений и представлений); их притягивает неструктурированность и еще неоткрытые истины; они открыты для опыта и склонны к риску; у них отсутствует чувство вины и стыда (способность принимать себя и не огорчаться по поводу своих недостатков). Здоровый человек испытывает дискомфорт только тогда, когда видит, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого. Основные характеристики здорового человека – спонтанность, простота, естественность, служение в противоположность эгоцентрическим тенденциям; отстраненность, потребность в уединении; автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность; способность радоваться жизни; целостная (интегрированная) система ценностей. У такой личности взаимоотношения с реальностью детерминируются изнутри, у нее есть собственные ценности, и все ее время уходит на личностный рост и саморазвитие, что исключает возникновение зависимостей и других видов аутодеструктивного поведения.

При построении профилактической превенции аутодеструктивного поведения в общеобразовательном учреждении необходимо учитывать следующие противоречивые обстоятельства:

во-первых, основная задача психолого-педагогической профилактики, в отличие от психиатрической, состоит в **предупреждении возникновения антивитаальных переживаний и мыслей при столкновении подростка с жизненными трудностями, а не в предупреждении собственно суицидальной попытки;**

во-вторых, постановка психолого-педагогических задач профилактики аутодеструктивного поведения без диагностики невозможна и вместе с этим, **психиатрическая диагностика суицидального поведения, в силу своей специфики, может спровоцировать суицидальное поведение подростков.** Мало того, проводить подобную диагностику школьные психологи просто не имеют право, в силу того, что они работают с психологически здоровыми детьми и не имеют соответствующей клинической специализации.

По мнению Тесленко А.Н., доктора педагогических наук, организация социально-психологической работы в учреждениях образования должна предполагать осознанное саморазвитие подростков, коррекцию самооценки, поиск и обретение ими жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей,

совершенствование волевых качеств и социальной компетенции личности. Для первичной диагностики суицидальных наклонностей достаточны разнообразные методы сбора информации: наблюдения с опорой на маркеры суицидального риска, опросы родителей, педагогов, друзей, одноклассников, обобщение имеющихся диагностических материалов.

Тесленко А.Н. также отмечает, что укрепление у подростка желания жить – цель аутодеструктивной превенции в образовательных учреждениях, стратегические задачи которой включают в себя:

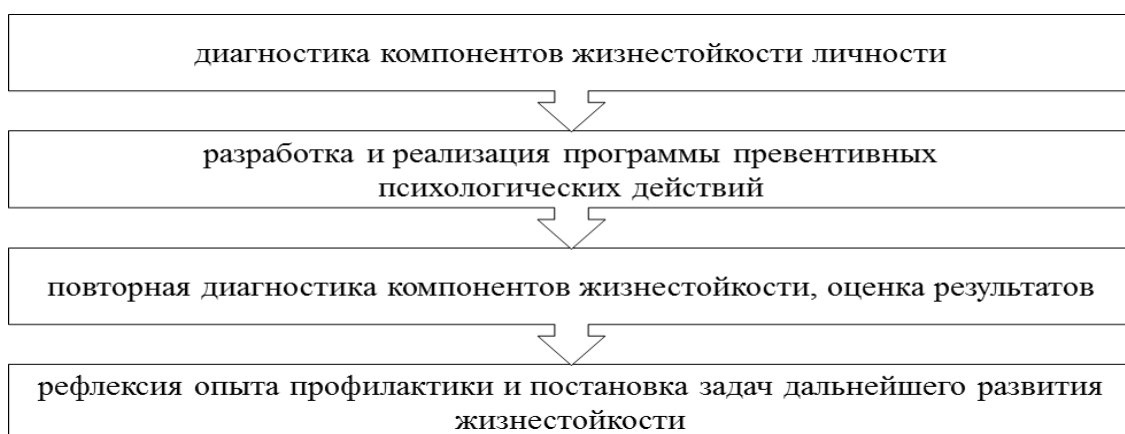
- осознание собственных ценностей и смысла жизни;
- развитие самооценки и уверенности в себе;
- развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими;
- формирование рефлексивной позиции, заключающейся в изучении, осознании и развитии внутреннего потенциала личности подростка;
- развитие навыков постановки жизненных целей и умений их достижения;
- формирование сознательной и активной жизненной позиции, социальной ответственности.



Для реализации этих задач должны использоваться упражнения, убеждения, примеры, поощрения с применением образных средств, дидактических материалов, рисунков, компьютерных

инсоляций, видеофильмов, главное – чтобы они не содержали суицидальной тематики с целью исключить эффект «психологического заражения».

Последовательность действий при постановке и решения задач профилактики аутодеструктивного поведения в образовательном учреждении возможна следующая:



В соответствии с этим в рамках организации работы по формированию жизнестойкости подростков в общеобразовательных школах можно выделить следующие этапы:

### **I этап – диагностический:**

Цель работы	Направление работы	Предполагаемый результат
– определить компоненты жизнестойкости, развитие которых важно в данном возрастном периоде;	Анализ психологической и методической литературы	Конкретизированы структурные компоненты жизнестойкости подростков, на развитие которых необходимо обратить внимание при подготовке к экзаменам и ЕНТ
– подобрать методики, направленные на выявление у подростков выраженности компонентов жизнестойкости;	Анализ психологической и методической литературы	Составлен пакет методик, позволяющий изучать динамику формирования жизнестойкости подростков
– определить исходный уровень развития компонентов жизнестойкости в выборке старших подростков.	Проведение и обработка данных диагностики	Знание старшеклассниками своих жизнестойких особенностей

### **Ожидаемый результат этапа:**

- Определение зоны риска возникновения проблем с адаптацией старшеклассников.
- Выделение направлений превентивной работы по профилактике аутодеструктивного поведения в русле формирования компонентов жизнестойкости.
- Составление тематического плана коррекционно-развивающих занятий.

### **II этап – коррекционно-развивающий:**

Цель работы	Направление работы	Предполагаемый результат
– разработать и провести со старшеклассниками серию коррекционно-развивающих занятий по формированию компонентов жизнестойкости	Проведение тренинговых занятий, при необходимости: индивидуальных и групповых консультаций	Формирование у старшеклассников здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов

### **Принципы построения коррекционно-развивающих занятий:**

1. Системность и последовательность.
2. Индивидуально-дифференцированный подход.

3. Максимальное использование тренинговых методов обучения.
4. Психологическая безопасность.

**Структура занятий:** все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей и особенностей класса. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных технологий. Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

**Примерная структура коррекционно-развивающего занятия:**

1. **Разминка** – воздействие на эмоциональное состояние, уровень активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения позволяют активизировать старшеклассников, поднять их настроение; или, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Упражнения, подбираемые для разминки, должны быть направлены на стимулирование процесса самопознание и саморазвитие. Необходимо содействовать развитию личности учащихся, способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

**Важно!** Разминка должна подтверждать логику построения занятия и мотивировать учащихся на работу!

2. **Основное содержание занятия** – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления учащихся).

**Технологический инструментарий:**

- Мини-лекции
- Индивидуальные и групповые формы работы
- Консультирование
- Психокоррекционные занятия
- Методы и приемы работы: элементы арт-терапии, игровая терапия, психодраматические техники, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия, цвето- и светотерапия и др.

– Это так же может быть отдельная психологическая игра (по конкретной тематике).



**Важно!** Выбранные методы должны соответствовать критериям надежности и валидности, а также целям, содержанию программы и возрастным психологическим характеристикам.

3. **Рефлексия занятия** – оценка занятия. Две оценки: эмоциональное отреагирование (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и осмысление (почему это важно, зачем мы это делали).

**Ожидаемый результат этапа:**

– Направленное осознание у старшеклассников имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения (самооценки, умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать (или получать) психологическую и социальную поддержку).

– Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения (самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их; умение контролировать свое поведение и изменять свою жизнь в результате анализа собственного состояния).

– Развитие эффективных стратегий и навыков поведения (навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; использования и оказания психологической и социальной поддержки; оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней; навыков бесконфликтного и эффективного общения).

**III этап – аналитический:**

Цель работы	Направление работы	Предполагаемый результат
– оценить эффективность развивающего воздействия: сравнительный анализ результатов, составление мониторинга проведенной работы.	Количественный анализ результатов повторной диагностики (математическая обработка), интерпретация полученных фактов	Уточнение системы критериев жизнестойкого развития старшеклассников

**Ожидаемый результат этапа:**

– Обобщение итогов этапов работы, их научно-теоретическое обоснование и представление результатов.

**Ожидаемые результаты проводимой работы:**

1. Преодоление возможных психологических ограничений старшеклассников;

2. Формирование внутренней мотивации деятельности;
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.
6. Успешное и своевременное решение возрастных задач, что создаст благоприятные условия для дальнейшего развития.

Развитие личности происходит активным образом в специально организованной среде в условиях контролируемой социализации. Социализация – развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах. Сущность социализации состоит в сочетании приспособления и обособления человека в условиях конкретного общества.

Современные школьники живут в процессе преодоления специфических проблем своего развития:

– Подростки – яркая выраженность акцентуаций характера, гормональной нестабильности, инфантильность, невключенность в жизнь социума, склонность к употреблению психотропных веществ.

– Юношество – отрицание социального опыта старшего поколения, юношеский нигилизм, склонность к экспериментам в личной и социальной жизни, участие в неформальных организациях (движениях), невключенность в жизнь социума, неуверенность в завтрашнем дне, конфликты на экономической основе с родителями, невозможность создать официально зарегистрированную семью.

Результатом социально-психологического воспитания школьников в психологически безопасном образовательном процессе мы видим жизнестойкую личность. Стержневое качество социализированной личности, определенное нами как жизнестойкость, выражается в готовности личности к социальной интеграции и социальной гибкости.

## **Диагностический инструментарий безопасного выявления аутодеструктивного риска у старшеклассников**

Современный этап развития общества ставит перед педагогами-психологами новые проблемы. Они продиктованы необходимостью серьезно повышать качество работы службы психологического сопровождения школьников, особенно в такой важный для становления учащихся период как подростничество. Это напрямую связано с поиском и разработкой таких форм индивидуальной и групповой деятельности, которые бы способствовали формированию у старших подростков личностного роста, ценностного отношения к себе и к окружающему миру.

Личностный рост – непрерывный процесс саморазвития, приобретение человеком навыков управления текущими событиями, корректное поведение в жизненных ситуациях. Чертами личностного роста являются: свобода выбора, уверенность в себе, внутренняя гармония с самим собой, стремление к самопознанию, целостное восприятие мира и многое другое. Обнаружить и устранить различные комплексы человека, выявить особенности личности, факторы развития личности, стили общения и поведения человека в социуме помогают тренинги личностного роста.

Юношество, в современный период социально-экономического развития общества и государства, оказалось в условиях продолжающейся нестабильности общественного сознания. В текущий период нет востребованных идеалов в прошлом, но и в настоящем ещё не определены новые, адекватные происходящим в стране и в мире переменам ориентиры для предстоящего развития, – социального, профессионального, личностного самоопределения. Поэтому, сегодня, юношеству очень трудно выделить и усвоить нормы взрослой жизни.

Одна из самых важных психологических эмоциональных характеристик юности — самоуважение (принятие, одобрение себя или неприятие себя, неудовлетворённость собой).

Копинг-стратегии (стратегии преодоления) являются наиболее актуальными в данный возрастной период поведенческими способами справиться с возникающими трудностями или со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются индивидом в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности.

Рефлексия (самоанализ) помогает предугадать возможное поведение другого человека и подготовить встречные действия, которые отодвинут безапелляционное вторжение; занять такую внутреннюю позицию, которая может защитить больше, чем физическая сила.

Но, самое важное и актуальное на данный момент, старшеклассникам предстоит государственная аттестация в формате ЕГЭ, что потребует от них большой запас сил: интеллектуальных, физических, эмоциональных и пр. Поэтому взаимосвязь стратегий преодоления, механизмов психологической

защиты и личностных особенностей во многом определяется психической и деятельностной базой для поведенческих, эмоциональных и личностных изменений, что, в свою очередь, существенно влияет на развитие личности в период юношеского возраста. А значит, развитие жизнестойкости у старшеклассников в настоящий период является необходимым условием и целью работы психологической службы учреждений образования.

На основании вышеизложенного, предлагается следующий пакет методик, позволяющий изучать динамику формирования жизнестойкости в учреждениях образования, адекватный целям и задачам первичной превенции аутодеструктивного поведения:

1. «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).
2. Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).
3. Мотивация успеха и боязнь неудачи (опросник Реана А.А.).
4. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Джеймс Крамбо и Леонард Махолик, адаптация Д.А. Леонтьева).

**«Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой** применяется для изучения состояния жизнестойкости и ее психологических компонентов. Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника «Hardiness Survey», разработанного американским психологом С. Мадди, теория и исследования которого, как отмечают авторы методики, за отдельными исключениями, до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная *hardiness* (в 2000 году Д.А. Леонтьев предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Авторы утверждают, что тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и, по всей вероятности, региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса.

Испытуемому предлагается ответить на 45 вопросов, используя варианты: «нет»; «скорее нет, чем да»; «скорее да, чем нет»; «да». При анализе результатов применяется 4-х балльная шкала (от 0 до 3-х баллов). Утверждения (вопросы) имеют как прямое, так и обратное значение, что отмечено в «Ключе» к тесту.

Жизнестойкость как диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Под вовлеченностью подразумевается уверенность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс обнаружить нечто стоящее и интересное для личности. Слабая вовлеченность выражается в ощущении себя вне жизни, отвергнутым. Сильная же проявляется в том, что человек получает удовольствие от собственной деятельности. В формировании этого компонента жизнестойкости решающая роль отводится семье, а именно любви и поддержке со стороны близких.

Следующий компонент – контроль, определяется как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В случае сильного развития данного компонента человек ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. В противоположность этому, слабое развитие компонента «контроль» дает ощущение собственной беспомощности. Для развития этого компонента важна поддержка инициативы учащегося и его желания выполнять задачи все возрастающей сложности.

И, наконец, принятие риска заключается в уверенности человека в том, что все происходящее с ним, способствует его развитию посредством знаний, полученных из опыта. При этом опыт, может быть, как позитивным, так и негативным. Человек, рассматривающий свою жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Здесь важное значение имеет окружающая среда, которая должна быть разнообразной, способствуя тем самым, приобретению новых впечатлений.

**Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)** включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегии: решение задачи, эмоции, избегание, отвлечения, социального отвлечения.

Испытуемым необходимо указать, как часто они ведут себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации, поставив соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда	Редко	Иногда	Чаше всего	Очень часто
1	2	3	4	5

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом ключа.

**Опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН)** направлен на выявление мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. В зависимости от набранных баллов, может получиться так, что мотивационный полюс будет ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что это может быть тенденция мотивации на неудачу или определенная тенденция мотивации на успех.

**Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Джеймс Крамбо и Леонард Махолик, адаптация Д.А. Леонтьева).** Цель данной методики: изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я. Система ценностей человека представляет собой осознаваемую, интернализированную часть системы его личностных смыслов. Результат осознания целей и смысла собственной жизни представляет собой смысложизненные ориентации человека. Джеймс Крамбо и Леонард Махолик, на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла, в 1968 г. разработали тест «Цель в жизни» (PIL — Purpose in Life). Цель жизни авторы теста определяют как переживание индивидом ее «онтологической значимости».

Методика СЖО включает 20 описаний действий, переживаний или состояний, которые оцениваются по семибалльной шкале в зависимости от того, насколько они характерны, типичны для испытуемого. На русском языке тест PIL впервые был адаптирован К. Муздыбаевым (ИСЭП АН СССР, Ленинград, 1981) в 1981 г. На основе версии К. Муздыбаева Д.А. Леонтьевым был разработан и адаптирован еще один отечественный вариант PIL, названный им «Тестом осмысленности жизни» (ОЖ).

В результате исследования факторной структуры теста ОЖ Д.А. Леонтьевым и М.О. и О.Э. Калашниковыми было установлено, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной. По их мнению, выделенные ими факторы представляют собой составляющие смысла жизни личности. На основании полученных при факторном анализе результатов тест осмысленности жизни был преобразован в многомерный «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО). Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом.

Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. «Цели в жизни». Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей (намерений, призвания) в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией». Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. «Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)». Характеризует представление

о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни». Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важной является соотнесенность элементов со временем. Это предполагает ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Тест СЖО позволяет, таким образом, оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Анализ результатов диагностики позволяет:

- выделить группу старшеклассников с низкими и/или средними результатами измеряемых параметров, которые, наряду с анализом социальной ситуацией подростка, возможно, оценить с точки зрения возникновения аутодеструктивного риска;

- определить специфику измеряемых показателей на уровне классного коллектива, что может быть положено в основу составления и/или корректировки программы развития жизнестойкости старшеклассников;

- составить рекомендации для классных руководителей, с целью построения соответствующей работы с родителями;

- для дополнительного (углубленного) изучения личности подростков, которые могут быть отнесены к «группе риска» возможно применение следующих диагностических методик: индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО); методика исследования самоотношения (МИС; С.Р. Пантеев); опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В.И. (ССПМ).

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «Жизнестойкий человек»

### Цели:

- Расширение представлений учащихся о характере человека, его проявления возможностей человека в совершенствовании своей личности;
- Раскрытие возможностей человека в совершенствовании своего характера и качеств личности.

### Тематический план тренинговых занятий

№	Тема занятия	Часы
1	Понимаю себя и других	1,5
2	Учусь поступать с другими так, как хотел бы, чтобы они поступали со мной. Законы позитивной коммуникации	1,5
3	Успешный человек? Конечно – это Я!	1,5

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1. Тема: «Понимаю себя и других»

#### Цели:

- создание комфортного психологического климата в группе;
- способствовать учащимся в самопознании и расширении опыта позитивного общения;
- создание условий для приобретения опыта толерантного общения;
- развитие у учащихся умения мыслить позитивно, ведущего к созидательной деятельности.

**Используемые методы и приемы:** дискуссии, тренинговые упражнения, сообщения, работа по карточкам, обобщения, выводы, упражнения рефлексии.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; краски и кисти; маркеры и фломастеры; ручки и листочки для записи учащимися информации; карточки со шкалой жизнестойкости; для завершающей части занятия – лист с надписью «Ощущал себя:...», рисунок пика горы «Пик взаимопонимания».

1. Введение. Ведущий тренинга приветствует участников и сообщает тематику тренинговых занятий и их цели.

2. Заключение контракта (правила тренинга). Ведущий тренинга вместе с участниками занятия составляют правила тренинга. Правила одобряются всеми участниками, записываются на доске и остаются постоянно в зоне



видимости участников на время всех занятий. Принятые правила соблюдаются всеми участниками тренинга, на протяжении всех занятий.

3. Погружение. Ведущий предлагает начать занятие с определения настроения «здесь и сейчас» - нарисовать «Картину настроения» группы.

На столе приготовлены краски, кисти и большой лист бумаги. Все участники тренинга рисуют «Картину настроения». Каждый оставляет на большом листе бумаги пятнышко цвета (цвет и форму «пятнышка» каждый выбирает по ощущениям своего настроения). Картина закончена, когда все участники занятия оставили свое «пятнышко» цвета. На некоторое время «Картина настроения» находится на обозрении. Далее, в ходе тренинга, откладывается до завершения занятия.

4. Упражнение «Альтернативное знакомство» (знакомство от имени...ручки). Упражнение помогает снятию эмоционально-психических барьеров, раскрепощает участников, способствует сплочению группы, создает настрой на совместную работу.

Знакомство (представление) участников тренинга друг другу происходит от третьего лица. Авторучка рассказывает о своем хозяине (хозяйке): представляет хозяина (хозяйку) (называет его (ее) имя, чем занимается), кратко рассказывает какой у нее хозяин (ка) (качества, черты характера), что у него (нее) получается лучше всего, что не получается, о чем хозяин (ка) мечтает.

5. Упражнение «Передай движение по кругу». Упражнение помогает настроиться всем участникам тренинга «на одну волну».

Участники тренинга сидят на стульях расположенных полукругом. Ведущий просит всех удобно устроиться и закрыть глаза. Затем участнику, который сидит первым, ведущий передает движение. Задача участников упражнения, находясь с закрытыми глазами, передать как можно точнее движение, заданное ведущим. Когда доходит очередь передавать движение участнику, находящемуся в круге замыкающим, то звучит просьба ведущего открыть глаза. «Замыкающий» участник передает движение ведущему, то есть то, что «получилось» при передаче движения всеми участниками с закрытыми глазами. Ведущий движение «принимает» и снова с первым участником упражнения показывает то, движение, которое было передано в начале упражнения. Участники сравнивают точность движений.

6. Упражнение «Поймай палец». Упражнение помогает снятию барьеров общения и взаимодействия, способствует раскрепощению участников, сплочению группы.

Участники становятся в круг, вытягивая руки перед собой. Одна рука – развернутая ладонь, обращенная в низ, другая рука – пальцы собраны в кулачок, большой палец вверх («все очень хорошо»). Большой палец, выставленный рукой одного участника, подводится под раскрытую ладонь другого участника. Выстраивается цепочка по кругу. Задача каждого участника упражнения поймать палец другого участника и не дать поймать свой палец. Упражнение начинает ведущий. На счет «три» участники упражнения должны поймать палец. Те, чей палец оказался пойманным, присаживаются на свои

места. Упражнение продолжается, пока не останется только один участник - победитель. Ведущий может усложнять правила игры: сбивать со счета участников; продолжать вести упражнение могут каждый раз другие ведущие из участников; попросить оставшихся участников упражнения играть с закрытыми глазами.

7. Упражнение «Автопортрет». Участники тренинга получают задание составить свой автопортрет, учитывая следующие условия: «Представьте себе, что вы приезжаете на вокзал в город, в котором никогда не были. Вас должен встретить человек, с которым вы не знакомы. Накануне вы послали ему сообщение, о том, как вас узнать». Это сообщение и есть ваш краткий автопортрет.

На составление автопортрета отводится 5 минут. По окончании работы над автопортретами, нескольких (2 или 3) участников (по желанию) просят выйти из комнаты на несколько минут. Один из участников тренинга рассказывает о своем автопортрете другому участнику тренинга. Участник, выслушав автопортрет, пересказывает его, сам автор вносит поправки по ходу пересказа. Затем в комнату приглашается один из участников, ожидавших вне комнаты. Ему сообщают, что он и есть тот самый «встречающий» и ему сейчас по переданному автопортрету предстоит узнать «приехавшего» и назвать его. Участник, который пересказывал автопортрет, рассказывает «встречающему», как выглядит тот, кого он встречает. «Встречающий», узнав по словестному описанию участника тренинга, называет его.

В случае сомнений «встречающего», портрет повторяется. Если, после повторения, «приехавший» остается не узнанным, то считается, что встреча не состоялась. Затем еще один участник тренинга рассказывает о своем автопортрете, другой участник его пересказывает. Приглашается участник, находящийся вне комнаты, и упражнение повторяется снова.

После выполнения упражнения, ведущий задает участникам вопрос: «От чего зависит, узнает или нет «встречающий», «приезжего»? В ходе дискуссии, участники называют важные условия «узнавания». Ведущий подводит итог размышлений участников: много раз в своей жизни мы бываем и в роли «приезжающего» и в роли «встречающего». Очень важно, чтобы человек мог «видеть» (понимать, чувствовать) в себе свои важные, выдающиеся, заметные, интересные качества личности, черты характера. Так же важно умение правильно (учитывая ситуацию, другого (других) человека (людей)) передать информацию о себе.

Значимость этого умения трудно недооценить. Умение видеть свои значимые, интересные качества и ценить их в себе – это, прежде всего, самоуважение и высокая самооценка, понимание и ответственность за то какой ты, за свои поступки и поведение. Это умение – одно из составляющих **сильной позиции жизнестойкости.**

– Мы в своей дискуссии не назвали еще одно важное условие «узнавания». И я специально не помогала вам. Предлагаю выполнить упражнение «Автопортрет наоборот», а потом завершить наши размышления.

Сейчас вы для выполнения упражнения произвольно разделитесь на две группы. Каждая группа получает портрет человека (фото, компьютерная распечатка) и задание.

Задание группе №1: «Перед вами портрет врача высшей категории, стаж работы более двадцати лет. Составьте характерный портрет (описать по фотографии черты характера человека)»

Задание группе №2: «Перед вами портрет преступника, умело маскирующегося под врача. Составьте характерный портрет (описать по фотографии черты характера человека)»

На работу группам по составлению характерного портрета отводится пять минут.

*Примечание* для ведущего тренинга: одна группа **не должна** видеть портрет другой группы. Когда работа над составлением портрета закончена, каждая группа озвучивает тот портрет, который им удалось составить, **не показывая самого портрета.**

Одна группа зачитывает портрет врача высшей категории со стажем работы 20 лет, другая группа зачитывает портрет преступника, умело маскирующегося под врача. И только после этого ведущий просит показать портреты, с которых делалось описание. Все видят – на портретах один и тот же человек.

Выводы учащиеся делают самостоятельно, ведущий обобщает и **выделяет главную мысль:** навязанное кем-то мнение чаще всего ошибочно и «заставляет» лениться наши собственные рассуждения о человеке. А человек, зачастую оказывается совсем не таким, какой «ярлык» ему приклеили. И узнать человека под быстро присвоенной ему «этикеткой» трудно как самому человеку, так и окружающим. Влияние «этикеток» или «ярлыков» на самооценку человека губительно и очень сильно ослабляет его жизнестойкую позицию. А ведь под влияние «ярлыка» или «этикетки» может попасть каждый.

8. Подведение итогов. Ведущий рассказывает легенду о войне света.

«Воин света знает, что иные минуты имеют свойство повторяться. Часто сталкивается он с трудностями, которые некогда уже преодолевал, и оказывается в сложном положении, из которого уже выходил с честью, и это смущает его дух: ему кажется, что если все повторится, то он топчется на одном месте, не в силах двинуться вперед. «я ведь проходил через это», - сетует он сердцу своему. «Проходил, - отвечает ему сердце. – Но так и не прошел». И воин тогда сознает, что судьба посылает ему повторение опыта с единственной целью – научить его тому, что он не пожелал усвоить сразу.

– Обобщающие слова ведущего: Надеюсь, что опыт сегодняшнего занятия мы усвоили. И судьбе не придётся посылать нам «повторение».

– Занятие подошло к своему завершению. Для того, чтобы каждый мог понять, какой отклик у него в душе вызвали все ситуации занятия, предлагаю выполнить несколько упражнений.

9. Рефлексия.

– Упражнение «Ощущал себя...». На листе бумаги написаны слова «ощущал себя...» участникам тренинга предлагается сделать запись о том, как он ощущал себя во время занятия.

– Упражнение «Пик взаимопонимания». На листе изображен пик горы «Взаимопонимание». Участникам тренинга предлагается сделать отметку на пике, которая покажет, насколько ему психологически было комфортно на занятии. Чем ближе оставленная отметка к пику вершины горы, тем комфортнее было участнику на занятии.

– Упражнение «Картина настроения». В центре аудитории, на доске закреплен чистый лист бумаги. Каждый участник занятия может отразить на нем свое настроение. В результате, когда все участники оставят отметки о своем настроении, получится общая картина настроения.

Каждый учащийся выполняет три упражнения. Упражнения выполняю все учащиеся одновременно. В аудитории звучит музыка.

В разных частях аудитории расположены материалы к упражнениям. В центре, на доске расположены материалы к упражнению «Картина настроения». После выполнения упражнений всеми учащимися, ведущий обращает внимание участников тренинга на результаты упражнений. В последнюю очередь рассматривается «Картина настроения». Ведущий помещает на доске «Картину настроения» выполненную в начале занятия и участники сравнивают получившиеся сюжеты. Делятся впечатлениями.

10. Завершающая часть занятия. Упражнение «Спасибо тебе за ...»

Каждый участник занятия говорит «Спасибо» другому участнику за его самое лучшее качество, проявленное во время занятия.

– Ведущий благодарит всех за совместное творчество.

**Занятие 2. Тема «Законы позитивной коммуникации: учусь поступать с другими так, как хотел бы, чтобы они поступали со мной»**

**Цели:**

– формирование позитивного образа «Я», чувства уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей;

– расширение представлений учащихся о характере человека, его проявлениях, возможностях человека в совершенствовании своей личности;

– раскрытие особенностей влияния на человека его «сильных» и «слабых» черт характера и качеств личности;

– раскрытие возможностей человека в совершенствовании своего характера и качеств личности.

**Используемые методы и приемы:** дискуссии, тренинговые упражнения, сообщения, работа по карточкам, обобщения, выводы, упражнения рефлексии.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; маркеры и фломастеры; ручки и

листочки для записи учащимися информации; листы бумаги формата А4; карточки со шкалой жизнестойкости.

1. Введение. Погружение в занятие. Ведущий приветствует участников занятия. Предлагает выполнить упражнения.

– Упражнение «Приветствие». Упражнение помогает снятию эмоционально-психических барьеров, раскрепощает участников, способствует сплочению группы, создает настрой на совместную работу.

Участники рассчитываются на первый-четвертый. Первые номера – руки за голову, вторые – на пояс, третьи – руки на колени, четвертые – скрестить на груди. Звучит музыка. Участникам необходимо поздороваться локтями со всеми другими участниками.

– Упражнение «Имя и движение». Упражнение помогает настроиться всем участникам тренинга «на одну волну».

Каждый участник называет свое имя и подкрепляет его движением. На счет раз, два, три – повторяют это же движение.

2. Основная часть. Введение в тему занятия. Упражнение «Все мы разные». Группа сидит на стульях, расположенных полукругом. У каждого участника в руках по чистому листку бумаги (А4). По инструкции ведущего, участники складывают листы пополам и отрывают правый угол. И так четыре раза – еще раз пополам и оторвать правый угол и т.д.

Дальше ведущий и участники разворачивают листы и выкладывают из них на полу круг. Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на все листы. Есть ли одинаковые? (Одинаковых листов не будет) Ведущий поясняет, что все участники занятия работали в абсолютно одинаковых условиях, но результат у всех получился разный.

*Вопрос:* Как вы думаете почему?

Ответы участников. Ведущий обобщает: все мы очень разные, по разному воспринимаем одну и ту же информацию, поэтому и не получилось ни одного одинакового результата.

– Посмотрите на листы еще раз внимательно и представьте себе, что листы – это люди – ваши друзья, одноклассники, возможно будущие коллеги по работе.

– Какие чувства и размышления возникают при рассмотрении листов?

– Какие листы не нравятся, и что хочется с ними сделать?

– Что хочется сделать с теми листами, которые понравились?

– Какие чувства они у вас вызывают? (ответы участников занятия)

Те листы, которые вам не понравились, подойдите к ним и измените их, если вам хочется это сделать, а затем снова положите на место (участники выполняют действия).

– А теперь вспомним, что листы – это окружающие нас люди. Как вы думаете, понравилось бы им ваше «улучшение»? Что бы они чувствовали?

Ответы участников. Ведущий обобщает, выделяет главную мысль.

– Чтобы понимать сложную человеческую натуру, необходимо быть не только чутким и сильным человеком, нужно быть еще и образованным. Знакомы ли вы с трудами великих мыслителей? У вас есть шанс попробовать свои силы. Образует две группы. Каждая группа выбирает одну из задач (участникам даются на выбор слова великих мыслителей, их задача закончить начатый текст). На выполнение задания дается пять минут, на презентацию рассуждений – три минуты.

1. Торье говорил: «Путешествующий один может отправляться в путь хоть сегодня». А что должен делать тот, кто путешествует в компании? (Ответ: должен ждать, когда будут готовы его спутники.)

2. Эпиктет говорил: «Человек принадлежит к толпе, пока сваливает вину на других; он на пути к мудрости, когда считает только себя ответственным». А когда же человека можно считать мудрецом? (Ответ: кто не осуждает ни себя, ни других.)

По окончании презентации группой своего рассуждения, ведущий спрашивает, хотят ли они услышать оригинал, и зачитывает его.

– Ведущий задает вопросы участникам по выполненным заданиям занятия, обобщает их ответы, выделяет главную мысль.

3. Рефлексия. Занятие подошло к своему завершению. Для того, чтобы каждый мог понять, какой отклик у него в душе вызвали все ситуации занятия, предлагаю выполнить несколько упражнений.

– Упражнение «Ладонка». Участникам предлагается на листах формата А4 обвести свою ладонку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой необходимо высказать свое мнение.

Большой палец – важно и интересно;

Указательный – я получил конкретные рекомендации;

Средний – мне было трудно (не понравилось);

Безымянный – атмосфера занятия;

Мизинец – чего для меня было недостаточно.

В аудитории звучит музыка, участники выполняют упражнение. По его завершении, ведущий выборочно просит участников озвучить по одной позиции, позиции называет ведущий.

3. Завершающая часть занятия. Участники выполняют упражнение «Образ занятия»

– Каким для каждого из нас было это занятие? Давайте попробуем отразить это, создав образ занятия. Нарисовать его помогут два художника. Художники, пожалуйста, пройдите к «мольберту» (доска и цветные мелки). Остальные участники будут музой, вдохновением, идеей художников. Каждый участник проговаривает свой символ или образ, с которым ассоциируется для него занятие. Художники быстро воплощают его на «мольберте».

Таким образом, на доске получается единый образ занятия. Участники обмениваются мнениями, каким он получился и почему.

Ведущий благодарит всех за совместное творчество.

### **Занятие 3. Тема «Успешный человек? Конечно – это Я!»**

#### **Цели:**

- формирование навыков самостоятельной жизни, социализации личности;
- расширение представлений учащихся о жизненных целях как основе личностного роста;
- углубление представлений учащихся о сущности жизненного успеха;

**Используемые методы и приемы:** дискуссии, тренинговые упражнения, сообщения, работа по карточкам, обобщения, выводы, упражнения рефлексии.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; маркеры и фломастеры; ручки и листочки для записи учащимися информации; карточки со шкалой жизнестойкости.

1. Введение. Погружение в занятие. Ведущий приветствует участников занятия. Предлагает выполнить упражнения.

– Упражнение «Здравствуйте, я (имя) любитель...». Упражнение помогает снятию эмоционально-психических барьеров, раскрепощает участников, способствует сплочению группы, создает настрой на совместную работу. Каждый участник занятия приветствует всех фразой: «Здравствуйте, я Максим, я любитель комедийных фильмов».

– Упражнение «Пообщаемся руками». Все участники встают в круг, вытягивают руки вперед и закрывают глаза. Ведущий начинает упражнение:

- пообщаемся руками. Попытайтесь найти на ощупь руки ваших соседей.
- поздоровайтесь за руки;
- попробуйте взять соседа под руку;
- положите руки соседям на плечи;
- опустите руки и возьмитесь за руки;
- откройте глаза и похлопайте друг другу.

2. Основная часть. Упражнение «Черты характера». Время проведения упражнения 30 минут. Группа в большом круге. У каждого участника лист бумаги и авторучка. Упражнение выполняется в шесть этапов.

Ведущий предлагает участникам (не обсуждая с соседями, молча!) написать по пять «сильных» и по три «слабых» качества своего характера, затем перевернуть листки бумаги и временно отложить.

– Далее ведущий переключает внимание участников занятия на доску и задает вопрос группе:

– Как вы считаете, какими чертами характера обладает человек, со слабой позицией жизнестойкости?

Перечисляемые участниками черты характера и качества личности ведущий записывает на левую половину доски. Ведущий предлагает

участникам молча сравнить список своих черт со списком черт человека с ослабленной жизненной позицией.

Найденные сходства обсуждаются. Группа, сравнивая результаты отдельных участников, может вывести общие закономерности сходств и различий этих списков. Проводится групповая дискуссия. Ее цель на данном этапе занятия: достичь участниками осознания того, что у каждого из них есть в характере такие черты, которые объективно предрасполагают к низкой позиции жизнестойкости.

– Далее ведущий задает вопрос участникам, являются ли выделенные ими у себя «сильные» черты характера их защитой от снижения позиции жизнестойкости?

Те из участников, кто оценит свои «сильные» качества характера как защищающие от снижения позиции жизнестойкости, против каждого из них выставляют оценки их эффективности именно как защиты – от 0% до 100%.

– Эти обнаруженные участниками защитные черты характера и качества личности, ведущий записывает на правую часть доски.

После этого ведущий спрашивает участников, есть ли с их точки зрения, еще какие-либо свойства личности, защищающие от ослабления позиции жизнестойкости.

Есть ли среди них качества характера и черты личности, которые получены в результате данного тренинга – в ходе совместной работы и взаимодействия участников друг с другом. Результаты шестого этапа дискуссии ведущий добавляет на правую часть доски, к результатам 5-го этапа.

Таким образом, возникает полный список защитных черт характера и качеств личности от снижения позиции жизнестойкости человека.

– Упражнение «Портрет». Участники занятия делятся на две группы. Одна группа создает портрет жизнестойкого человека, другая группа создает портрет человека со слабой позицией жизнестойкости. План, по которому каждая группа создает портрет, написан на доске:

1. Образ согласно названию картины
2. Имя
3. Внешний вид
4. Важные черты характера и качества личности
5. Что получается лучше всего?
6. Что не получается?
7. О чем мечтает?

Команды работают над созданием портрета, время работы 10 минут. Каждая команда готовит презентацию своей работы. Во время презентации участники могут задавать вопросы, на которые необходимо ответить тем, кто презентует портрет или команде, которая создавала портрет.

Ведущий подводит итог прошедшему занятию и всему блоку тренинговых занятий.

2. Рефлексия. Упражнение «Сбор качеств»



– Главным результатом наших занятий был «сбор качеств», которые помогают человеку быть жизнестойким. Давайте посмотрим, кто какой багаж накопил. (Для выполнения упражнения нужны шкатулка или небольшой чемоданчик).

Ведущий предлагает каждому участнику занятия вложить в чемоданчик два важных качества личности: одно качество, подкрепляющее жизнестойкость человека, он заметил в себе, другое качество он увидел в своем однокласснике. Участники символически складывают названные качества в чемоданчик. Чемоданчик наполнен важными для жизнестойкости человека качествами. Пользоваться собранным «чемоданом качеств» может любой участник занятия.

3. Завершающая часть занятия. Участники занятия на **бланке «шкала жизнестойкости»** ставят отметку и сравнивают результаты: как изменился бал жизнестойкости с момента их первой отметки (отметка была сделана во время первого тестирования).

– Ведущий обобщает результаты – они положительные, у всех произошло увеличение балла жизнестойкости.

– Упражнение «Поднимите руки те,...» По команде ведущего «Поднимите руки, те кто ... (возможны различные варианты высказываний, подходящие по смыслу)».

– Поднимите руки те, кто может назвать себя жизнестойким человеком  
Ведущий благодарит всех за совместное творчество.

# ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## «От жизнестойкости к контролю над собственной жизнью»

### Тематический план тренинговых занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	«Мой мир»	1,5
2	«Я и люди вокруг меня»	1,5
3	«Привет! Это Я!»	1,5
4	«Все в моих силах!»	1,5
5	«Я уверен, потому что...»	1,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,5 час.</b>

### П Р И М Е Р Н О Е С О Д Е Р Ж А Н И Е З А Н Я Т И Й

#### **Занятие 1. Тема: «Мой мир»**

**Цель:** помочь учащимся раскрыть свой внутренний мир, а также развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

1. Приветствие. Цель: выработать положительный настрой на занятие.

Участник должен назвать свое имя и назвать одно свое качество характера, которое начинается с той же буквы, что и имя. Например: Меня зовут Сергей, я сообразительный.

2. Упражнение «Поздоровайся так...». Цель: раскрепощение участников, создание дружественной атмосферы.

– Поздоровайтесь так ... нога к ноге, ухо к уху..., ладошка к ладошке.

3. Упражнение «Найди пару». Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции, формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

3. Упражнение «Автопортрет». Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

– Работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не

более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что «сильные стороны» – это не то же самое, что «положительные черты характера» или «достоинства». Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать «сильные стороны» только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

– Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Обсуждение:

- Кто-то сумел обнаружить в себе «сильные стороны»?
- Какие черты своего характера вы не замечали раньше?
- Легко ли вам было описывать себя?

4. Упражнение «Без маски». Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепленности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Содержание карточек:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»
- «Верю, что я ...»
- «Мне бывает стыдно, когда я ...»
- «Особенно меня раздражает, что я ...»
- «Я счастливый потому что...»
- «Я буду успешным потому что...»

- «Часто думаю, что я...»
- «Мне кажется, что мои друзья...»
- « Мой характер похож на ...»
- «Когда у меня хорошее настроение, мне хочется...»
- «По-настоящему злюсь, когда...»
- «Сильно волнуюсь, когда...»
- «Если мои планы разрушаются, я...»

Обсуждение:

- Что оказалось трудным при выполнении упражнения?
- Всегда ли вам хотелось быть искренними?
- Какое предложение оказалось самым трудным?

5. Упражнение «Свеча пожеланий». Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Участники по кругу передают горящую свечу и говорят друг другу добрые пожелания.

Обсуждение:

- Что Вам понравилось (не понравилось) на занятии?
- Узнали ли Вы что то новое?
- Хотелось бы еще посещать такие занятия?

## **Занятие 2. Тема: «Я и люди вокруг меня»**

**Цель:** развитие у учащихся навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимание и принятие чувств других людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

1. Упражнение «Держи палец». Цель: создание положительного настроения на занятие, раскрепощение, сплочение в группе.

Все участники встают в круг. Большой палец левой руки подставляют под ладошку соседа слева, а свою правую руку выставляют вперед, немного в сторону. Сосед справа также подставляет большой палец левой руки человеку находящемуся слева от него. Перед участниками ставится задача на счет «три» правой рукой поймать палец соседа, а свой палец левой руки одновременно успеть ухватить. Кто «поймался» выходит из игры.

2. Упражнение «Молекулы». Цель: сплочение группы, раскрепощение.

– Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

3. Упражнение «Если бы я был...». Цель: формирование навыков самораскрытия.

Каждый участник выбирает какую-либо вещь (ручка, закладка, телефон) и

погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее характер. Рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, прошлом и будущем.

4. Упражнение «Мой сосед слева». Цель: развитие коммуникативных качеств, умение находить положительное в других людях.

Предлагается внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у него хорошо получается.

5. Упражнение «Мои сильные – слабые качества». Цель: формирование навыков адекватной самооценки.

Нужно назвать 3 своих слабых качества, а затем попытаться перевести их в положительные. Например: болтливость - общительность, упрямство – целеустремленность, настойчивость и т.д.

6. Упражнение «Успешный человек». Цель: рефлексия, самоанализ, анализ личностных качеств успешного человека.

Участники делятся на 3-4 группы. И каждая группа рисует (можно схематично) успешного человека, при этом наделяя его качествами, имеющимися у каждого из участников группы. Затем каждая группа рассказывает о своем успешном человеке.

### **Занятие 3. Тема: «Привет! Это Я!»**

**Цель:** формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

1. Упражнение «Держи палец». Цель: создание положительного настроения на занятие, раскрепощение, сплочение в группе.

Все участники встают в круг. Большой палец левой руки подставляют под ладошку соседа слева, а свою правую руку выставляют вперед, немного в сторону. Сосед справа также подставляет большой палец левой руки человеку находящемуся слева от него. Перед участниками ставится задача на счет «три» правой рукой поймать палец соседа, а свой палец левой руки одновременно успеть убрать. Кто «поймался» выходит из игры.

2. Упражнение «Говорю, что вижу». Цель: развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других людей и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников (Не использовать оценочные суждения и умозаключения).

#### Обсуждение:

- Часто ли хотелось дать оценку происходящему?
- Оценку действий и качеств участников?
- Что чувствовали, когда говорили о вас или когда приходилось говорить самому?

3. Упражнение «Ассоциации». Цель: развитие наблюдательности, эмпатии и способности положительно принимать мнение о себе со стороны

других людей.

Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого загадают. Ведущий возвращается, ему дают 3 попытки отгадать, кого загадала группа, можно задать 3 вопроса:

С кем или с чем ассоциируется загаданный человек:

- 1) с каким праздником
- 2) с каким животным или растением
- 3) с каким предметом или явлением природы.

Если угадать не получается не получается, можно задать последний вопрос, не касающийся имени, физических характеристик.

Обсуждение:

– Если не удастся угадать человека, может, в данном случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем его ассоциировать с чем-либо, что сами не принимаем.

4. Упражнение: «Мое лучшее качество». Цель: самоанализ, повышение самооценки.

Нужно вспомнить какое-либо хорошее, счастливое событие в своей жизни и проанализировав это событие выделить в себе положительное качество, которое способствовало развитию этого события, т.е. связать ситуацию и индивидуальное качество характера.

Обсуждение: развивая в себе свои положительные качества, мы можем формировать в нашей жизни события в позитивном русле.

5. Упражнение «Счастливый день». Цель: сплочение группы, рефлексия, формирование жизненных ценностей.

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа составляет коллаж под названием «Мой счастливый день».

#### **Занятие 4. Тема: «Все в моих силах!»**

**Цель:** развитие у учащихся коммуникативных навыков, осознания и выражения своих чувств, понимание и принятие других людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения, повышение жизнестойкости.

1. Упражнение «Импульс». Цель: разминка, настрой на общую работу в группе.

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожат руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит с лева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

2. Упражнение «Карусель». Цель упражнения: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

3. Упражнение «Неужели это Я». Цель: самопознание, оценка своих способностей и возможностей.

Участники по очереди достаю из пакета заранее заготовленные ведущим предметы (степлер, камень, ножницы и т.п.) при этом говорят «Неужели это Я?». Затем пытаются найти общие качества у извлеченного предмета и у себя. И говорят, как это качество помогает им в жизни. Например: «Неужели это Я - записная книжка, я так же как она храню в себе множество информации, это помогает мне хорошо учиться!»

4. Упражнение «Пойми меня». Психологический смысл: искусственно создавая сложную ситуацию, дать понять участникам занятия, как трудно находится в атмосфере непонимания, непринятия. А затем разъяснить ребятам, что очень часто своим невниманием, нежеланием выслушать человека, вдуматься в то, что он пытается донести до нас, мы оказываемся в ситуации конфликта, обиды, раздражения.

Одному из участников дать рисунок из геометрических фигур. Попросить его сесть спиной к аудитории и передать содержание рисунка всем присутствующим, которые должны на своих местах сделать рисунок по озвученному описанию. При этом присутствующие не имеют права задавать вопросы и разговаривать. Предложите участникам сравнить свои рисунки с эталоном (как правило, получившиеся рисунки очень отличаются от эталона). Обсудить смысл этого упражнения.

После этого человек, сидевший спиной к аудитории, поворачивается лицом и получает новый рисунок. Теперь он имеет возможность отвечать на вопросы.

Предложить участникам сравнить рисунки с эталоном. Задать вопросы:

- когда было легче выполнять задание?

- в чём психологический смысл упражнения?

Подводя итоги, подчеркнуть, что очень часто отсутствие взаимопонимания является следствием иллюзии, что, когда мы что-то говорим, нас слышат и понимают именно так, как мы этого желаем. А не лучше ли задать вопросы и убедиться, что Вас услышали и поняли правильно? Сделать акцент на том, что часто происходят конфликты между людьми именно из-за непонимания.

5. Притча «Когда я был молод». Цель: рефлексия, осмысление своих ценностей, регулировка самооценки.

«Когда я был молод, и моё воображение не знало границ, я мечтал

изменить мир. Когда я повзрослел и стал мудрее, я понял, что мир изменить не смогу. И тогда я умерил свои желания и сосредоточился на своей стране. Но и в своей стране я ничего не смог изменить. На закате дней я из последних сил попытался изменить хоть что-нибудь в моей семье, изменить самых близких мне людей, но, увы, и они меня обманули. И вот, лёжа на смертном одре, я наконец-то понял (в первый раз в своей жизни), что если бы я изменился сам, тогда, возможно, следуя моему примеру, изменилась бы моя семья, и с её поддержкой и одобрением я мог бы изменить к лучшему мою страну, и кто знает, может быть и весь мир».

Обсуждение в группе.

### **Занятие 5. Тема: «Я уверен потому что...»**

**Цель:** развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков адаптации в социальной среде, осознания и выражения своих чувств, понимание и принятие других людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения, повышение жизнестойкости.

1. Упражнение «Держи палец». Цель: создание положительного настроения на занятие, раскрепощение, сплочение в группе.

Все участники встают в круг. Большой палец левой руки подставляют под ладошку соседа слева, а свою правую руку выставляют вперед, немного в сторону. Сосед справа также подставляет большой палец левой руки человеку находящемуся слева от него. Перед участниками ставится задача на счет «три» правой рукой поймать палец соседа, а свой палец левой руки одновременно успеть убрать. Кто «поймался» выходит из игры.

2. Упражнение «Снежный ком». Цель: разряжение обстановки, создание положительного настроения на занятие.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: Сергей строгий - Сергей строгий, Петр прилежный - Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

3. Упражнение «Прогноз погоды». Цель: самоанализ чувств, эмоций которые выражены на момент проведения занятия.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

4. Упражнение «Волшебный сосуд жизни». Цель: способствовать самораскрытию, самопознанию, оценке своего «Я», формированию жизненных ценностей.



По кругу передается ваза, в которую каждый участник «вкладывает» свои ценности, говорит, как он будет обращаться с этим сосудом жизни. В конце круга ваза наполняется жизненными ценностями группы, группа приходит к выводу, что это не просто ваза, а очень ценная вещь, которую нужно беречь и относиться к ней бережно и осторожно. Затем группа беседует на тему, что может угрожать жизни человека (наркотики, алкоголь, дурные компании и др.).

Ведущий начинает играючи совершать манипуляции с вазой: подкидывать ее, переворачивать и якобы случайно разбивает. Спрашивает у участников, что, по их мнению, произошло. Затем подводит мысль к тому, что часто мы играем со своей жизнью, даже не задумываясь над тем, как это опасно.

Группа обсуждает ситуацию. Решает, что делать с вазой (разобрать кусочки каждому, выкинуть ее, склеить и др.)

5. Упражнение «Спасибо за приятное занятие». Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**  
**«Моя жизнь: целеполагание и управление»**

**Тематический план занятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Иду вперед по жизни смело!	1,5
2	Пусть поворот бывает крут!	1,5
3	Я все смогу! Я все сумею!	1,5
4	На старт! Я за поручни крепко держусь!	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,5 час</b>

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Занятие 1. Иду вперед по жизни смело!**

**Цели:**

- формирование позитивного восприятия своего будущего;
- формирование умения ставить цели и умения предвосхищать и настраиваться на успех;
- формирование позитивного отношения к ситуациям, имеющим целенаправленный характер.

1. Разминка – упражнение «Ассоциации». Цель: развивать интерес учащихся к самопознанию и самосовершенствованию.

В руках у ведущего мяч. Тот, кому перекидывают мяч, должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним.

1. Если бы вы были бы животным, то каким...
2. Если бы деревом...
3. Если бы цветком,
4. Если бы погодой...
5. Если бы предметом мебели
6. Если бы спортом...
7. Если бы птицей...
8. Если бы напитком...
9. Если бы явлением природы...
10. Если бы музыкальным жанром...
11. Если бы книгой...
12. Если бы государством...
13. Если бы столовым или кухонным прибором...
14. Если бы морем...
15. Если бы временем года...
16. Если бы печатным изданием...

17. Если бы геометрической фигурой...
18. Если бы медицинским препаратом...
19. Если бы телепередачей...
20. Если бы музыкальным инструментом...
21. Если бы транспортным средством...
22. Если бы чем-то съедобным...

2. Упражнение «Дюжина». Цель: тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

### 3. Минутка отдыха

– Нам предстоит довольно напряжённая работа, и чтобы снять напряжение предлагаю отдохнуть. Встаньте и займите место в комнате, где вам наиболее комфортно. Внимательно посмотрите вокруг. А теперь дотроньтесь до:

- |          |               |           |
|----------|---------------|-----------|
| – солнца | – спокойствия | – доверия |
| – воды   | – уважения    | – знаний  |
| – улыбки | – дружбы      | – тепла   |

– Спасибо! Чем вы определяли свой выбор? Объясните. А теперь продолжим свою работу.

4. Упражнение «Сходства и различия». Цель: развивать умение анализировать свои внешние и внутренние качества; формировать адекватную самооценку; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

– Поднимите руку, кто из вас радуется, когда обнаруживает, что в чём-то похож на других? А теперь, кто из вас бывает доволен тем, что в чём-то отличается от остальных?

– В каждом из нас есть и то и другое, разбейтесь на пары. Внимательно посмотрите на своего партнёра и напишите пять (можно больше) характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем, на другой стороне листа, чем вы отличаетесь.

### Анализ упражнения

– Что было сложнее: найти сходства или различия?

– Что из того, что объединяет тебя с твоим партнёром, нравится тебе больше всего?

– Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от друга.

5. Упражнение «Комиссионный магазин». Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

6. Упражнение «Я уникальный!». Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для успешной сдачи ЕНТ.

- Послушайте!

Ведь если звезды зажигаются

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит это необходимо, чтобы каждый вечер над крышами загоралась хоть одна звезда.

– Я сейчас вам предлагаю выбрать понравившейся цвет бумаги и создать (вырезать) собственную звезду. На ней указать три черты характера, которые начинаются с букв, присутствующих в вашем имени и которые помогут вам успешно сдать ЕНТ (деление на подгруппы).

Каждый из вас – ЗВЕЗДОЧКА. Вы знаете, а ведь действительно в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда, которая отличает нас от других. И мы несём в своей душе её, которая делает нас уникальным и неповторимым человеком.

– Далее каждая звездочка приклеивается на ватман и оформляется «небосвод» класса.

## **Занятие 2. Пусть поворот бывает крут!**

**Цели:** укрепление представления участников о единстве прошлого, настоящего и будущего; настрой на оптимистическое будущее, укрепление уверенности подростков в том, что они способны достигать цели.

1. Приветствие: «Поздоровайтесь с каждым из группы за руку и при этом скажите: «Привет! Ты как всегда отлично выглядишь!» Говорить нужно только эти слова. Освободить свою руку от приветствия можно лишь после того, как участник начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы».

2. Разминка «Дождь, ветер, буря, солнце». Цель: поднять эмоциональный тонус группы.

Игра проводится стоя. Ведущий произносит команду и показывает соответствующий жест: «Дождь!» — топтать ногами, «Ветер!» — махать руками и говорить «ууу», «Буря!» — топтать ногами и махать руками над головой, говоря «ууу», «Солнце!» — медленно вытягивать руки над головой и говорить «ааа». Все участники повторяют за ведущим. Игра проводится с нарастающей скоростью.

3. Дискуссия «Для чего нужна цель в жизни?»

Дискуссия проводится в свободной форме: каждый по желанию высказывает свое мнение.

Вспомогательные вопросы:

- Нужна ли цель в жизни?
- Что дает цель в жизни?
- Что происходит, когда у людей нет целей?
- А у Вас есть цели?

Психолог наблюдает: степень эмоциональной вовлеченности; процесс взаимодействия между подростками (степень сопричастности к высказываниям друг друга, внимательное слушание); активность в групповой дискуссии; характер аргументов.

Обобщение: Действия человека исходят из определенных мотивов и направлены на определенные цели. Мотив – это то, что пробуждает человека к действию; цель – то, что человек стремится достигнуть в результате этого действия. Большинство практикующих психотерапевтов согласны в том, что людям необходимы жизненные цели, смысл жизни, чтоб выжить. Жизнь в отсутствие смысла и целей – это сплошное огорчение. Нам необходимы идеалы, на которые мы можем полагаться, и цели, с помощью которых мы направляем свои действия. Т.о. жизнь может складываться из обстоятельств, которые не принадлежат человеку, которые он не выбирал, достаточно случайных, а может самостоятельно строиться, давая полноту самопонимания.

4. Упражнение «Достижение цели». Цель: формирование умения ставить цели и умения предвосхищать и настраиваться на успех

– Подумайте в тишине о том, чего вам хотелось бы достичь в этом году, чему хотелось бы научиться. После этого каждый из вас по очереди покажет группе пантомимически то, чего он хочет добиться, а группе необходимо отгадать это.

Вопросы участникам:

- Как ты себя чувствовал, когда изображал свою цель?
- Верить ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели?
- Что тебе для этого нужно сделать?
- Что тебе дало знание о том, к чему стремятся другие?
- Откуда ты берешь свои цели?

5. Упражнение «На сколько вы уверены?». Цель: активизация навыка самоанализа; создание ситуации осознания проблемных зон личности,

препятствующих чувству уверенности.

– Сядьте удобно. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Каков ваш уровень уверенности сейчас? Как обычно, 100%? Если да, примите мои поздравления!

Если нет, постарайтесь с помощью самонаблюдения (по вопросам) понять, что мешает вам насладиться обычным 100%-ным уровнем уверенности.

- Вы тревожитесь о будущем?
- Вас беспокоит что-то в прошлом?
- Вы сравниваете себя с кем-то?
- Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел?
- Вы чувствуете, что «все бесполезно, все безнадежно»?

#### Обсуждение:

Если кто-то из участников ответил утвердительно на какие-то из этих вопросов, предлагаем участникам самим найти «противоядие» и предложить свои рецепты позволяющие довести уровень уверенности до нормы.

6. Упражнение «Круг моей жизни». Цель: осознание участниками собственных источников дефицита времени, формировать умение эффективно планировать свое время.

– вспомните, на что Вы тратите свое время: на школу, выполнение домашнего задания, на работу по дому, на общение с друзьями и членами вашей семьи, на одиночество, на все остальное. Распределите свои занятия по следующим группам:

- Те, которые вы не любите, но обязаны делать
- Те, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся
- То, что вы делаете просто для того, чтобы «убить время»
- Сон
- Другое (что именно)

– Нарисуйте два круга: первый-это срез вашей жизни, одного типичного дня; второй – срез идеального дня. Представьте, что это циферблаты 24-часовых часов (шаблон с двумя круговыми диаграммами можно заготовить заранее для каждого участника). Разделите первый круг на сектора, отражающие долю каждой группы занятий в ваших обычных сутках и второй круг – отражающие долю каждой группы занятий в вашем идеальном дне (о котором вы мечтаете). Раскрасьте сектора каждого круга в веселые, нейтральные и неприятные цвета или заштрихуйте их – чем неприятнее каждое занятие, тем темнее».

#### Вопросы:

- Доволен ли тем, как проходит день?
- Какие границы можете изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
- Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
- Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

7. Рефлексия: Нарисуйте на листе бумаги рисунок, который будет соответствовать Вашему настроению, состоянию на данный момент.

Вопросы:

– Что ты чувствовал, когда рисовал свой рисунок?

– Что обозначают твои нарисованные образы?

8. Прощание: «Аплодисменты по кругу»

– Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начну тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д.

### **Занятие 3. Я все смогу! Я все сумею!**

**Цель:** формирование более осмысленного отношения к планированию жизненного пути; дать повод задуматься, какие события являются наиболее важными и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий; формирование временной и социальной идентичности.

1. Разминка «Айсберг». Цель: поднятие общего эмоционального настроения группы.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов (можно использовать газеты). Участники изображают пингвинов. Пингвины «плавают» вокруг льдин и по команде ведущего «Касатка!» должны запрыгнуть на льдины – листы бумаги – таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» – ведущий – остался голодным.

– В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом ведущий складывает лист пополам. Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга на весу.

2. Игра «Что изменилось?». Цель: тренировка наблюдательности и памяти, побуждение членов группы внимательно посмотреть на себя и на других, развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

– Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности – сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин).

– Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, – снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

– А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

3. Упражнение «Через три года». *Психологический смысл упражнения:* упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком

контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят.

– Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

– Участников просят составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

– Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

– Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?

– Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

#### Обсуждение:

– Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие — второстепенными?

– Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважности) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции сегодняшнего дня?

– О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми ты озабочен сегодня?

– Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

4. Упражнение «Лестница достижений». *Психологический смысл упражнения:* техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

– Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее.

После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена,



верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2- 3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Обсуждение: участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

#### 5. Дискуссия «Что значит для вас свобода?»

**Ведущий объявляет: «Свобода – это, значит делать то, что мне хочется или то, что мне нравится».**

Участники делятся на две группы, в зависимости от того, согласны ли они или не согласны с высказыванием. Желательно, чтобы обе группы были равны по количеству участников. Каждая группа должна выступить с доводами и обоснованиями той позиции, которую они выбрали.

<b>Мы не согласны с высказыванием, потому что:</b>	<b>Мы согласны с высказыванием, потому что:</b>
--	---

Через несколько минут обе группы обращаются друг к другу, надеясь убедить другую группу согласиться с их мнением.

**После обсуждения группа может завершить общим определением, например: «Свобода — это право делать то, что тебе нравится, пока это не затрагивает интересы других, и когда не нарушаются нормы общества».**

*Слово психолога:* Свобода и ответственность тесно связаны между собой. Свобода вовсе не означает, что можно делать все, что захочется. Свобода — это когда человек учитывает последствия своих поступков, их влияние на других людей. Она невозможна без ответственности и долга человека перед миром, в котором он существует. Ответственность есть неизбежная цена свободы, плата за нее. Свобода требует от человека разума, нравственности и воли, без чего она неизбежно будет вырождаться в произвол и насилие над другими людьми, в разрушение окружающего мира. Мы можем помочь нашим участникам понять, что, давая определение свободы как возможность делать все, что мы пожелаем,

мы все равно делаем некоторое ограничение, когда принимаем во внимание свободу других людей. Пример: в общежитии в маленькой комнате два студента. Один хочет слушать громкую рок-музыку, а другому необходимо сосредоточиться, чтобы выполнить сложные тесты. Первый студент полностью реализует свою свободу и получает удовлетворение, при этом, второй ущемлен в своих правах, его свобода ограничена, и он не может осуществить намеченного.

Свобода для подростка — это в первую очередь отсутствие зависимости от кого бы то ни было. Но, получив свободу, они не знают, как распорядиться ей. Они хотят свободы, еще не понимая, что свобода неразрывно связана с таким понятием, как ответственность. Иногда причина непонимания в семье кроется в том, что подросток занимает «удобную» позицию: «Для свободы я взрослый, для ответственности – маленький».

Мы можем помочь ученикам, определяя свободу как возможность делать все, что мы пожелаем, пока мы принимаем во внимание права других. В основном, мы должны помочь им сосредоточиться на важности свободы, как возможности человека делать выбор в жизни. Эту динамику свободы мы можем увидеть на следующем примере:

«Представьте себе в голубом, лазурном море плавают два корабля. Один корабль с якорем, другой без. Как вы думаете, какой из них свободен?»

Часто подростки отвечают, что свободен корабль без якоря, так как может плыть куда захочет. Для них якорь – это условие, ограничивающее их свободу. Но нашей задачей является обратить внимание ребят на несколько важных моментов.

Как корабль, не имеющий якоря, не сможет:

- проплывая мимо прекрасных стран, остановиться, чтобы их посмотреть,
- найти безопасное место и встать на якорь, чтобы переждать бурю,
- пришвартоваться в порту и сделать ремонт, в случае поломки.

Так и человек, делающий только то, что хочет, без всяких ограничений и на первый взгляд, кажущийся абсолютно «самостоятельным» на самом деле несвободен.

6. Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут». Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

Психолог зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает

каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, психолог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

#### 7. Прощание: «Да!»

– Согните руки в локтях, направив ладони вперед и вверх. Мысленно возьмите в левую руку все то, что вы получили сегодня от занятия (ваш опыт), а в правую – ваши планы на будущее, вытекающие из этого опыта. И когда я скажу: «Готово!», вы все одновременно соедините руки в громком хлопке и громко скажите: «Да!».

*Комментарий:* психолог должен сделать небольшую паузу, прежде чем скомандовать «Готово!», чтобы у участников группы было время вспомнить события занятия и действительно сформулировать для себя то, что они «возьмут в руки», иначе у них останется некомфортное ощущение незавершенности работы.

### **Занятие 4. На старт! Я за поручни крепко держусь!**

**Цель:** формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для успешного планирования и управления собственной жизнью.

1. Разминка: «Тигр». *Психологический смысл:* идентификация с тигром усиливает ощущение бодрости и энергии. Ожидание сигнала к прыжку способствует концентрации внимания и развитию силы воли, а прыжок символизирует успех. Это упражнение прекрасно подходит для “разогрева” участников и активизации их внимания, также оно служит хорошей подготовкой к интенсивному учебному процессу.

– Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте, как вы ставите на пол ступни, как ваши подошвы касаются пола. Ощутите свои ноги, свой позвоночник; почувствуйте, как вы держите голову.

Теперь, пожалуйста, подключите свою фантазию и представьте себе, что вы – огромный тигр, который рыщет в одиночестве по джунглям. Продолжайте ходить по комнате, но всем вашим движениям придайте характер повадок этого сильного животного: почувствуйте, что у вас есть лапы и когти; представьте себе, что ваши руки стали передними лапами тигра, которыми он защищается от врагов или раздрает добычу; что ваша голова стала тигриной мордой. Изобразите «тигриный взгляд» – чуткий и сосредоточенный; сделайте свое дыхание «звериным» – представьте себе, что тигр принюхивается, чтобы узнать,

есть ли поблизости добыча и нет ли опасности; «приобретите» прекрасный слух тигра, который слышит любого зверя джунглей даже тогда, когда его не видит.

Начинайте обходить помещение; при этом уклоняйтесь от встреч с другими «тиграми»; делайте вид, что вы не замечаете их. Возможно, время от времени вам захочется остановиться, чтобы бдительно прислушаться или принюхаться. (1-2 минуты)

А сейчас я громко хлопну в ладоши, и это будет сигналом того, что вы внезапно увидели напротив себя крупную дичь – может быть, оленя или молодого буйвола; и тогда в мгновение ока вы должны прыгнуть и схватить этого зверя. Если захочется, можете при этом испустить громкий рык. Двигайтесь так, чтобы перед вами было достаточно свободного места для прыжка. Продолжайте избегать ваших сородичей – тигров.

2. Упражнение «Твое будущее». Цель: воспитывать умения слушать и слышать себя и других, определять свои достоинства и недостатки.

– Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать. Каждый из вас сейчас будет садиться на отдельно стоящий стул, а другие будут рассказывать вам о вашем будущем через год, через 5 лет, через 10 лет. При этом следует выделять разные аспекты будущего:

- профессиональные – кем будет этот человек, чем он будет заниматься
- личные кем он будет в личной жизни (семья, дети...)
- психологические – его человеческие качества.

*Вопросы:*

- Легко ли было выдвигать предположения относительно человека на стуле?
- Нравятся ли тебе предположения участников относительно тебя?
- Были ли предположения, схожие с твоими ожиданиями?

3. Мозговой штурм «Притча». Цель: актуализировать смысловое содержание жизненного пути

– Притча: «Три мудреца спорили о том, что важнее для человека: - его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них». Другой возразил: «Если бы ты был прав, человек был бы обречён, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие

на тех, кого я знал раньше». «Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете ли вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни - ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье - грустны, ожидания будущего счастья - тревожно!»

*Вопрос:* Точка зрения какого мудреца ближе для вас? Обоснуйте свой ответ.

4. Упражнение «Цели и дела». Цель: информирование участников тренинга о различии дел и целей; обучение обозначать относительно целей дела.

– Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, прибраться в комнате и т.п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности. Пишите не останавливаясь, без пауз... А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

Психолог записывает на доске самый популярный способ отдыха и предлагает участникам назвать те дела, поступки, которые могут осуществить его. Список дел составляется на доске.

– Определите, сколько времени вы готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Цель	Что нужно (средства, действия)	Когда (сроки)
------	-----------------------------------	------------------

#### 5. Упражнение «Ресурсы»

– Подумайте над следующими вопросами: что вам может помочь достичь поставленных целей? Чем вы уже обладаете, чтобы достичь этих целей (черты характера, друзья, родители)?

Найдите у себя четыре сильных качества, изобразите их в виде символов или рисунков и подпишите их названия. Это ваши ресурсы, которые помогут в жизни.

Затем происходит обсуждение рисунков в кругу: подростки интересуются друг у друга о рисунках, качествах.

6. Упражнение «Фоторобот». Цель: стимулировать участников тренинга на самопознание и саморазвитие.

Участники делятся на несколько команд.

– Как часто перед трудным экзаменом или важной контрольной работой нам хочется, чтобы кто-то сделал это за нас. Сегодня такая возможность есть!

Каждая команда должна составить своеобразный «фоторобот» человека, который сможет сдать за ее участников сложный экзамен. Черты внешности, а

также свойства и качества характера этого «фоторобота» нужно позаимствовать у членов команды. При этом обязательным условием является то, что позаимствовать какое-либо качество нужно у каждого.

Получившийся «портрет» следует нарисовать и снабдить коротким описанием, а затем представить всем участникам игры.

#### 7. Прощание «Я к вам пишу...»

– В конце этого занятия каждый из вас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но, прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия – как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

*Комментарии:* в результате такого кругового письма все участники обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

– Возьмитесь за руки и нагнитесь вперед в центр круга. На счет «Три» выпрямитесь, подпрыгните и скажите: «Вперед, к звездам!».

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ «Пробуждение»

### Тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Что я знаю о себе. Мои жизненные ценности	2
2	Жизнестойкий человек и как им стать? Уверенность в себе	1,5
3	Как достичь цели	1,5
4	Жизнь – бесценный дар	1,5
5	Мини-сочинение «Мои представления о жизнестойкой личности» (рефлексия)	1,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>8 часов</b>

### ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Занятие 1. Что я знаю о себе? Мои жизненные ценности.

**Цель:** Самопознание. Осознание своих индивидуальных особенностей.

*Человека ничему нельзя научить, ему можно только  
помочь найти ответы в самом себе.*

*Галилео Галилей*

*Как нам познать себя? Размышляя — никогда, но только действуя.*

*И. В. Гете*

1. Знакомство. Первое занятие всегда начинается с процедуры знакомства. Оно проходит в несколько этапов:

- Ведущий приветствует всех членов группы и представляется им.
- Участники по очереди называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера.
- Ведущий просит участников по очереди назвать свое имя и рассказать о своих ожиданиях, чему они хотят научиться на занятиях. Например, он может попросить их закончить фразу «Я пришел сюда для того, чтобы...».

2. Введение правил группы. Работа группы невозможна без установления правил. Они необходимы, прежде всего, для того, чтобы с самого начала совместной работы дать понять участникам занятий, что именно от них ожидается, и настроить их на достижение групповых целей.

Процедура введения основных правил следующая: ведущий закрепляет на стене большой лист ватмана и на нем записывает основные правила. Тем самым он обозначает поведение, которое ожидается от членов группы. При

этом важно дать участникам возможность обсудить необходимость и полезность правил для каждого из них.

Рассмотрим групповые правила.

1. Соблюдать конфиденциальность: не выносить персональную информацию за пределы группы.

*Для чего это нужно?*

Каждому участнику группы легче найти в себе смелость раскрыться, если он будет уверен, что по окончании тренинга никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий.

*Как это выглядит?*

После занятий я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имен других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах, чувствах.

2. Каждый отвечает за свое собственное обучение.

*Для чего это нужно?*

Когда участник тренинга берет на себя ответственность за собственное обучение и развитие, изменения в его сознании, поведении и жизни происходят быстрее.

*Как это выглядит?*

Я активен на тренинге и исполнительен в выполнении домашних заданий. В случае необходимости я прохожу дополнительно индивидуальное консультирование.

3. Говорить «я», а не «мы» или «все».

*Для чего это нужно?*

Когда участник тренинга говорит «мы», «все» или использует безличную форму глагола, он уклоняется от прямого высказывания своей точки зрения и тем самым фактически не несет ответственности за свои слова, общение приобретает характер ни к чему не обязывающего и поверхностного.

*Как это выглядит?*

Я не говорю: «Мы думаем, что...», «Мы считаем, что...», «У нас другое мнение...», но нахожу в себе мужество говорить о своих чувствах и своем мнении. Я говорю от первого лица о своем переживании. Например: «Я считаю, что...», «Я чувствую...», «Мне кажется, что...».

4. Слушать других, уважать мнение каждого.

*Для чего это нужно?*

Каждый человек имеет право высказать свое мнение. Люди, чье мнение не воспринимается, чувствуют себя не понятыми и не принятыми в групповом общении. Кроме того, потом им может не хватить смелости сказать то, что они думают, вслух и, в результате, их мысли и инициатива могут оказаться потерянными для группы.

*Как это выглядит?*

Я внимательно слушаю мнения других участников группы. Не перебиваю, не даю оценок и советов и не критикую их высказывания. Если моя



точка зрения не совпадает с их представлениями, я использую свое право высказать ее.

5. Каждый имеет право сказать «нет», или «Вы не обязаны делать то, что не хотите делать».

*Для чего это нужно?*

Цель психологической работы состоит в том, чтобы каждый смог глубже осознать, что он свободен в выборе решений, что предполагает и его личную ответственность. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чем говорить.

*Как это выглядит?*

Если ты хочешь от меня чего-либо, к чему я не готов, я говорю: «Нет, этого я не хочу. Я не чувствую в себе достаточно уверенности для этого».

3. Упражнение «Мой образ». Цель: формирование интереса к работе в группе, создание настроения на работу по теме занятия, повышение активности участников, расширение представлений о себе и других.

– Мы живем в мире людей и в мире вещей. И многое знаем о качествах вещей, например то, что хрустальная ваза хрупкая, может разбиться, а шерстяная вещь – мягкая и согревает в холода. Мир людей не менее сложен. А потому важно знать как свои особенности, так и то, каковы качества других людей.

Сейчас представьте себе, что у вас есть возможность попасть на другую планету. Но не в своем теле, а в виде предмета, растения, животного или птицы. В качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета? Какими свойствами, качествами обладаете? Каково ваше предназначение?

Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его.

Время выполнения рисунка – 10 минут.

Обсуждение:

Ведущий просит членов группы показать друг другу свои рисунки и рассказать о них от первого лица. Например, так: «Я настольная лампа, разноцветная, пластмассовая, очень прочная. Я здесь для того, чтобы светить всем желающим».

Затем ведущий поясняет участникам, что это была их самопрезентация, своеобразный рассказ о себе.

*Информация для ведущего:*

Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение является очень важным. Оно не только показывает, как глубоко участники тренинга могут чувствовать себя и расширять границы представления о себе, но и в какой мере они осознают свое предназначение, свой потенциал и что они готовы дать миру, в котором живут.

Если кто-то из участников затрудняется с определением предназначения нарисованного им образа, следует попросить его подумать еще некоторое время и найти ответ на данный вопрос.

4. Упражнение «Кто Я?». Цель: Актуализация представлений о себе, выделение среди них того, что участники хотят знать о себе и что прячут от себя.

– Что означает для вас выражение «знать себя»?

В течение 15 минут вам предстоит найти ответ на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Правильных и неправильных ответов здесь не может быть».

Обсуждение:

*Шаг 1* – Ответы участников анализируются по трем критериям:

1. Количество использованных слов или предложений (уровень самопрезентации).

– Слово «презентация» означает «представление», «предъявление». Чем большее количество слов или предложений вы успели написать за отведенное время, тем выше у вас уровень самопрезентации. Обратите внимание, вы использовали все 15 минут или прекратили работу раньше, решив, что все возможное о себе уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений о себе и обычно он не стремится использовать возможность заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного.

Вначале обратите внимание, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: «Я себе не нравлюсь»; «У меня некрасивый нос»; «У меня слишком узкие плечи». Повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но при определении уровня самопрезентации, того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, все эти высказывания засчитываются как одно. Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему. Подумайте, почему вы «застряли» именно на этой характеристике. О чем она говорит?

Если в сумме ответов у вас очень мало – **не более 8**, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы сами от себя скрываете?), или — что встречается чаще – просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми наиболее важными, а чаще – всего лишь простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

**От 9 до 17 ответов** – средний, умеренный уровень самопрезентации. И здесь трудно сказать что-либо определенное. Кажется, человек знает себя, но, возможно, не очень хорошо; Думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого оказался низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить более полно? Чего вам не хватило: умения сделать над собой усилие или просто усердия? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы

выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно вам надо работать.

Когда ответов **18 и более**, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует о том, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя.

Если ответов у вас **более 22**, может быть, вы решили, что задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать все подряд, лишь бы ваш список был достаточно длинен? Подумайте, не попали ли вы в ловушку «Кто больше?». Не решили ли, что здесь соревнование? Не стремитесь ли вы всегда только к выигрышу? Часто ли видите ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось? Просмотрите свои ответы: сколько из них действительно характеризуют вас, а сколько написано случайно, просто так?

Отмечено, что у неуверенных в себе людей уровень самопрезентации либо достаточно низкий (или средний, приближающийся к низкому), либо очень высокий (более 22). Но уровень самопрезентации — показатель все же достаточно формальный.

*Шаг 2.* Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если названное качество вам в себе нравится, «—», если не нравится, «0», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше – положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство **вашего отношения к себе** – принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, отношение к себе — более сложное понятие. Это лишь первые показатели. Но они тоже о многом говорят».

*Информация для ведущего:*

Эта методика должна помочь участникам разобраться в том, знают ли они себя и что именно, о чем в себе они хотят иметь представление и что прячут от себя.

5. Упражнение «Я - хороший». Цель: формирование уверенности в себе.

Каждый участник встаёт перед всей группой, как на сцене, и говорит одну из предложенных фраз «Я – хороший, Я – много умею, я – много знаю, я – смелый, я – решительный и пр.». Если ведущий хорошо знает этого подростка, то он сам может предложить игроку ту или иную фразу. В этом случае фраза должна отражать характеристику ребёнка, которую он хочет у себя иметь, или ту, которая наиболее необходима подростку. Ведущий должен следить за тем, чтобы каждый ребёнок говорил эти фразы до тех пор, пока не появится уверенность в голосе. Остальные игроки помогают вышедшему на сцену оценивать степень уверенности его голоса.

Обсуждение:

- Что вы испытывали, когда говорили фразу «Я - хороший»?
- Тяжело ли вам было выполнять эти задания?

6. Упражнение «Судно, на котором я плыву» (медитация-визуализация). Цель: Осознание каждым участником группы своего жизненного опыта в изменчивом мире, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий.

– Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимает тепло вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. *(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка: «Ваше дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично».)*

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят над каминной решеткой. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Ощутите еще один источник тепла в вашем теле — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко, он пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы, дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщины на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны.

А сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря.

Вы идете, не торопясь, по песку и слышите шум моря: волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира — вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, которое наиболее нравится и подходит вам, отвечает вашим потребностям... Осмотрите внимательно судно, выбранное вами. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? Возможно, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами оно написано?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам...

Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите место для себя на своем судне. Посмотрите: здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Ваше судно отправляется в плавание и покидает порт. Все дальше и дальше берег... Вот уже скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути к ней? Смотрите...

*(Ведущий замолкает. Воображение участников работает самостоятельно без всяких подсказок в течение одной-двух минут.)*

А теперь сосредоточьтесь на изменчивости моря, в котором плывет ваш корабль. На море поднимаются волны, начинается шторм. Как чувствует себя ваш корабль в этом изменчивом море? Какие мысли у вас возникают? *(Эти вопросы повторяются с небольшим временным интервалом 2-3 раза.)*

Подумайте о том, какие из свойств корабля помогают ему плыть в этом изменчивом море, а какие мешают?

Но вот шторм стихает, поверхность моря снова становится гладкой, и вы делаете остановку в своем плавании. Направьте ваше судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня морское путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса...

Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы постепенно будете выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру «один», вы откроете глаза и почувствуете себя отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*(С этого момента голос ведущего становится более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.)*

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью ощущаете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два.

Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Откройте глаза. Вы снова здесь, в этой комнате».

Обсуждение: после того, как все участники группы откроют глаза, ведущий может предложить им еще некоторое время побыть со своими

впечатлениями, чувствами, а затем просит нарисовать свои корабли. Каждый получает бумагу, краски, цветные карандаши, пастель и т. п.

Когда рисунки всех участников группы будут готовы, они располагаются таким образом, чтобы все могли их видеть.

– Продолжим работу. Сейчас вы объединитесь в группах по 4-5 человек в каждой и поделитесь с другими своими впечатлениями, размышлениями о проделанном путешествии.

– Расскажите, какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

– В какой цвет оно оказалось окрашенным?

– Как оно называется?

– Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

– Были ли там еще люди?

– Что любопытного вы обнаружили при осмотре судна?

– Какова цель вашего плавания?

– Ваш корабль плыл или стоял на месте? Легко ли было ему плыть?

– Нравится вам ваш корабль или вам хочется его улучшить? Можете это сделать.

Также расскажите о том, какие свойства корабля помогали ему, а какие затрудняли способность плыть в изменчивом море».

*Информация для ведущего:* образ судна, возникший у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, лодка или небольшой плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. У кого-то на корабле есть рулевой и человеку комфортно, что его «ведут» и по жизни; кто-то сам везет на своем корабле несколько человек и жалуется, что устал заботиться обо всех членах своей семьи; у кого-то корабль стоит на якоре и ему надо помочь сняться с него и отправиться в плавание; у кого-то легкое, быстрое судно, которое при дуновении ветра сбивается с курса и такому человеку можно предложить попробовать нагрузить свой корабль, благодаря чему он, возможно, пойдет медленнее, но зато верным курсом..

Отчего же у людей появляются проблемы, и почему кто-то решает их быстро и идет по жизни дальше, а кто-то остается наедине с ними долгое время и ходит, как говорят, по замкнутому кругу?

Наше отношение к жизни, к самим себе, к другим людям — это то, что направляет корабль нашей жизни, определяет его путь, причем позитивное отношение позволяет нам самим прокладывать этот путь, быть хозяином своей жизни, негативное, напротив, — ставит нас в зависимость от других людей и обстоятельств.

Как показывает А.М. Прихожан, люди, имеющие негативное отношение к жизни, ведущее их к неуверенности в себе, часто придерживаются следующих взглядов:

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

2. Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро все кончится.

3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4. Выбери одно из двух — или придержишься чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания на то, что в действительности происходит.

5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни: поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда — «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.

10. Избегай любви к себе!

Отмечено, что позитивный и негативный настрой мыслей, позитивное и негативное отношение к жизни действует как своего рода магнит, притягивая к их хозяину положительные или отрицательные события.

8. Обсуждение занятия. Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать, какие выводы они для себя сделали.

9. Ритуал прощания. Участники придумывают ритуал прощания, который будет повторяться каждое занятие.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Жизнестойкий человек и как им стать? Уверенность в себе.**

**Цель:** осознание понятия «Жизнестойкий человек». Оказание помощи подросткам в выборе оптимального стиля поведения.

*Верьте в себя и вам всегда будет на кого положиться, и все препятствия станут преодолимыми.*

*Прежде, чем другие люди поверят в ваши силы, вам самим нужно поверить в них.*

*Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни.*

Дж. Э. Смит



1. Приветствие. Ведущий и участники занятия приветствуют друг друга. Комплимент друг другу – «Ты мне нравишься, потому что...»

## 2. Разминка

– Упражнение «Внимание». Цель: развитие зрительного канала восприятия, тренировка наблюдательности.

Все участники разбиваются на пары. Ведущий дает задание в течение двух минут внимательно рассмотреть своего партнера.

Через две минуты он просит участников отвернуться друг от друга и внести три изменения в свой внешний вид (кто-то расстегивает пуговицы на кофте, кто-то снимает часы или одевает их на другую руку и т. д.).

Затем участники снова встают лицом друг к другу. Их задача — точно назвать, что изменил на себе партнер.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями о том, насколько они наблюдательны.

3. Упражнение «Ассоциации». Цель: формирование представлений о качествах жизнестойкого человека.

– Кто такой жизнестойкий человек? Дайте определения.

– Какие качества присущи жизнестойкому человеку? Рассмотрим более подробно одно качество – уверенность в себе.

Мы рассмотрим, как влияет поведение человека на его уверенность в себе. Наша уверенность или неуверенность в себе выражается через определенные жесты, походку, выражение лица, позу, манеру говорить.

Жесты, характерные для людей, неуверенных в себе, могут быть следующими: переплетенные пальцы рук, причем большие пальцы нервно двигаются или пощипывают ладони; во время разговора такой человек стремится загородить лицо: он прикрывает рот, почесывает нос, лицо или голову; ходит немного сутулившись, с опущенной головой. Многие жесты пальцев отражают неуверенность, внутренний конфликт или опасения. Ребенок в таком случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто замещает палец ручкой или карандашом и грызет их.

На признаки уверенности в себе указывают гордая, прямая поза, широко развернутые плечи.

Конечно, это лишь некоторые, наиболее яркие внешние признаки уверенности и неуверенности. В реальной жизни их гораздо больше и они более разнообразны.

При этом, как было установлено, поведение, голос, мимика жесты не только являются отражением внутреннего состояния, но и они, в свою очередь, благодаря *механизму обратной связи*, влияют на то, как ощущает себя человек.

4. Упражнение «Пальцы». Цель: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

По сигналу всем участникам группы предлагается «выбросить в круг» одинаковое количество пальцев (от 1 до 10, упрощенный вариант – от 1 до 5). Переговариваться при этом нельзя. Движение должно выполняться строго по

команде ведущего (например, классическое «три-четыре!»). Желательно не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится выполнить задание.

В обсуждении поднимается вопрос: отчего зависит «вклад» каждого участника в игру? Как по результатам участия в предыдущей игре человек может определить степень уверенности в себе?

5. Упражнение «Походка». Цель: Отработка различных моделей поведения.

– Сейчас мы с вами будем тренироваться использовать различные походки. Сначала пройдите как неуверенный в себе человек: засуньте руки как можно глубже в карманы, ссутультесь и смотрите в пол, поднимайте глаза только изредка и в основном смотрите вверх. Как вы думаете, легко подойти к такому человеку и заговорить с ним?

Пройдитесь как мечтатель: расслабленно, голова приподнята, в руках цветок...

Теперь пройдите походкой самодовольного, заносчивого человека: он не идет, а вышагивает, как говорится, «несет себя».

А сейчас ощутите себя уверенным человеком: двигаясь вперед, обратите внимание на то, чтобы ваши плечи были развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой».

6. Упражнение «Осанка и улыбка». Цель: поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

Существует два варианта выполнения данного упражнения.

*Вариант 1:* «Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

*Вариант 2:* «Перенесите вес тела на носки, подберите ягодицы и поднимите диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное.

Голова держится на гордой высокой шее. Запомните ощущение. При движении по улице посмотрите на третьи этажи и постарайтесь во время своей прогулки сохранять взгляд на этом уровне».

– Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши *речь и голос* не только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

7. Упражнение «Разговор по телефону». Цель: усиление выразительности речи с помощью интонации.

– Представьте, что вы говорите по телефону. Ваша задача — разозлить, насмешить, напугать, убедить, успокоить вашего воображаемого собеседника,

но, поскольку он вас не видит, использовать с этой целью вы можете только свой голос.

Произнесите, меняя интонации голоса, фразу «К нам едет ревизор» с максимальной выразительностью, запомните свое ощущение и расслабьтесь.

8. Упражнение «Три портрета». Цель: развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

Ребятам предлагается разделиться на три микрогруппы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного либо самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формулируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

*Например:*

Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек
Спокойный Смотрит на собеседника во время разговора Отстаивает свою точку зрения Общительный Не боится показать, что	Говорит тихо Не смотрит в глаза Не умеет отказать Стесняется Необщительный ...	Говорит громко Грубит Командует там, где не имеет права...

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение — и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Если позволяет время, можно предложить ребятам для анализа несколько ситуаций, приведенных в приложении.

9. Упражнение «Железнодорожная касса». Цель: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

– Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам.

Выбирается «кассир». Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им. Каждому участнику дается по 3 минуты.

Обсуждение:

– «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему?

– Кому бы не продал? Почему?

– Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

10. Упражнение «Сон героя». Цель: оставление личного позитивного образа будущего.

– Вы долго занимались и, наверное, устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет. ..(15 секунд)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете. (15 секунд)

Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

На выполнение рисунка дается 10 минут.

Обсуждение:

– Закончив свои рисунки, участники вновь занимают свои места в кругу и отвечают на вопросы:

\* Довольны ли вы увиденным образом будущего?

\* Что понравилось больше всего?

\* Было ли что-то, что не понравилось?

\* Что хотели бы изменить в своем образе будущего?

\* Какие шаги для этого нужно предпринять?

– Конечно, универсальных смыслов нет, и ценности одного человека не могут быть ценностями другого, но у каждого человека есть свой собственный смысл жизни. Каков он, поможет узнать следующее упражнение.

11. Обсуждение занятия. Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что нового они узнали, что понравилось, а что нет, какие выводы для себя сделали.

### **Занятие 3. Как достичь цели?**

**Цель:** Осознание собственных мотивов достижения целей.

*Ни один ветер не будет попутным, если не знаешь куда плыть.*

*Сенека*

*Вначале следует понять, чего ты ищешь в жизни, дать себе право это достичь, сбросить с себя балласт чужих притязаний, мешающих достижению твоей цели, и осознать, ради чего ты готов на эти трудности пойти.*

*С. Хохель.*

*Успех — это способность идти от поражения к поражению и не терять энтузиазма.*

*У. Черчилль*

1. Приветствие. Каждый участник рассказывает, что произошло за неделю приятного и неприятного для него. Как он себя вёл в этих ситуациях.

2. Разминка. Упражнение «Вожделение слепого». *Цель:* определение степени доверия участников тренинга другим людям, готовности брать ответственность на себя за другого.

– Разбейтесь на пары. В каждой паре один из вас будет выступать как ведущий, второй – как ведомый, у которого будут завязаны глаза платком. Спустя пять минут вы поменяетесь ролями на протяжении выполнения упражнения, вы должны сохранять молчание.

Если вы ведущий, вы должны провести «слепого» по помещению так, чтобы он почувствовал себя спокойно и уверенно. Молча направляйте партнера так, чтобы он избегал препятствий.

Если вы ведомый, обращайте внимание на свои ощущения, возникающие в связи с необходимостью полностью довериться другому. Старайтесь почувствовать все новые ощущения. Затем поменяйтесь местами.

По окончании упражнения поделитесь друг с другом впечатлениями о том, каково быть поводырём и отвечать за благополучие того, кого ведёшь, и каково пребывать в роли ведомого.

Обсуждение:

– Как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»?

– Вёл ли ваш поводырь вас бережно и уверенно?

– Как вы себя ощущали в роли поводыря, что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие партнёра?

– Когда вам было лучше? Когда вы вели или когда вели вас?

– Каждый человек хочет чего-то достичь в своей жизни. Он ставит перед собой большие и маленькие задачи, стремится к их осуществлению, но не всегда достигает поставленных им же целей.

Почему так происходит? Большинство из нас неоднократно давали себе слово выучить иностранный язык, начать заниматься спортом или наладить отношения с близкими, но чаще всего эти желания не превращались в конкретные действия.

Часто стремление измениться, начать новую жизнь быстро исчезает, оставляя после себя лишь чувство горького разочарования.

С чем все это связано? Почему мы не можем изменить свою жизнь, а значит, и себя, даже тогда, когда искренне хотим сделать это и, кажется, даже знаем, что для этого необходимо предпринять?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, выполним следующее упражнение».

3. Упражнение «Мотивы достижения цели». *Цель:* осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей.

– Вспомните какую-нибудь из своих неудачных попыток «начать новую жизнь» (желательно не очень давнюю). Запишите ее и ответьте на следующие вопросы:

А. Почему у вас возникло такое намерение?

В. Когда вы его приняли, что вы решили делать, чтобы достичь своей цели?

С. Что вы на самом деле делали?

В. Сколько времени продолжались ваши попытки?

Е. Почему они прекратились?»

Обсуждение: Анализ ответов осуществляется следующим образом:

Пункт А: почему у вас возникло желание изменить что-то в своей жизни или в самом себе?

Речь здесь идет не о мотиве в собственном смысле слова, а мотивировке – о том, как этот мотив вами осознается и высказывается.

Все люди время от времени дают себе невыполнимые обещания. Но важно отличать свои подлинные желания, а значит и подлинные успехи и неудачи в саморазвитии и самосовершенствовании, от благих намерений.

Часто бывает, что в основе наших желаний лежит либо глобальное недовольство собой, либо чувство раскаяния и жалость, либо стремление позаимствовать что-то из жизни других людей, с тем, чтобы сделать свою жизнь полнее и интереснее.

Все это наиболее распространенные поводы для самосовершенствования. В тех или иных вариантах они встречаются почти у всех. И почти всегда не реализуются, так как мотивировки эти очень слабы, они не могут стать подлинными мотивами, ведущими к изменению поведения. Почему? Прежде всего, потому, что сознательное изменение себя, своей жизни — один из самых серьезных и сложных поступков человека. Требуется оно очень сильного, действенного мотива, по-настоящему глубокого, затрагивающего самые интимные струны человеческой личности.

Нередко желание изменить что-то в своей жизни возникает вследствие недовольства собой, плохого настроения, поэтому, как только настроение улучшается, недовольство пропадет. И достижение цели, которую еще недавно человек перед собой ставил, перестает быть актуальной потребностью. Слабость подобных поводов для изменения своей жизни очевидна.

Иногда достаточно посмотреть на свои записи, как бы со стороны, беспристрастно: не видна ли в них инфантильность, стремление успокоить себя волшебным «Я больше так не буду»? Или на первый план выходит недовольство и собой, и всеми окружающими, носящее некий аморфный характер, где выделить что-то существенное невозможно? Тогда остается только пассивно ждать: а вдруг, произойдет что-то чудесное, настроение улучшится, и неудовлетворенность пройдет сама собой. Или, возможно, желание улучшить свою жизнь возникло в связи с наблюдениями за тем, что украшает жизнь других? Убеждение «каждый культурный человек должен знать иностранный язык» или успех других людей могут ложиться в основу

желания «стать как они» , однако зачастую оно не соотносится с присущими человеку индивидуальными чертами и его истинными потребностями.

Неудивительно, что такие мотивы либо вообще не реализуются, либо реализуются так, что ничего хорошего из этого не получается: человек одевает «маску», все дальше отдаляясь от себя истинного, и в результате чувствует возрастающую неуверенность в себе.

**Пункт В:** что вы решили делать, чтобы реализовать свое намерение? Проверьте, как сформулировали свою цель вы? Было ли ваше решение выполнимо в принципе? Было ли для чего его выполнять?

Следует обратить внимание, как сформулировано намерение. Если оно выражено в отрицательной форме (например, «хочу не кричать», «хочу не злиться» и т. д.), то оно уже само по себе блокирует свое выполнение. Исследования показывают, что наш мозг как бы не понимает частицы «не» и заложенного в ней момента отрицания. В результате подсознание принимает совсем другую информацию: «хочу кричать», «хочу злиться» и, значит, люди сплошь и рядом программируют себя с точностью до наоборот. То же самое получается, когда говорят: «хочу не болеть», «хочу не обращать внимания, не ругаться» и т. д.

Напротив, лучше всего осуществляются те намерения и цели, которые основываются на том, что присуще человеку, на сильных сторонах его личности, и выражаются преимущественно позитивно: «Я буду...», «Я смогу!». Например: «я хочу быть здоров», «хочу спокойно реагировать на вызывающее поведение других», «хочу научиться общаться» и т. д.

Любую проблему следует превращать в решение! То, что человек хочет изменить в себе, каким он хочет стать, Должно носить конкретный характер и быть четко сформулировано. Это сделает возможным объективную проверку принятого решения и собственный контроль.

Для того чтобы действительно изменить себя, свою жизнь, нужно изменить устойчивые мотивы, то есть, по сути, свое отношение к жизни, к другим людям, к самому себе, изменить свое понимание мира и уже на этой основе — особенности поведения. Такое изменение — достаточно непростой процесс.

**Пункты С и В** достаточно просты, в них лишь ярко проявляется то, что заложено в первых двух. При анализе ответов на вопросы о предпринятых попытках измениться важно обратить внимание на то, что, чем более конкретным и четким является план действий, тем дольше намерение сохраняет свою силу.

**Пункт Е:** почему прекратились попытки начать новую жизнь? Зачастую ответ на этот вопрос выглядит как оправдание. Кто-то перекладывает ответственность на другого человека, кто-то — на неизменные свойства своей натуры, а кто-то, на всякий случай, — сразу на все: обстоятельства, окружающих людей и на самого себя. Часто виноватой оказывается лень, ее используют как ярлык, удобное обозначение тех случаев, когда истинные причины скрываются: или потому, что они могут привести к очень тяжелым переживаниям, сильно

травмировать, или просто потому, что человек не дает себе труда эти причины раскрыть.

Посмотрите, как ответили на этот вопрос вы? Может быть, вместо анализа занялись самооправданием? И в этом случае совершенно не важно, с помощью чего вы оправдываетесь: перекладываете вину на других людей, на обстоятельства или берёте ее на себя. В любом случае вы отказываетесь от ответственности за свою жизнь, за собственное развитие.

Если ваши ответы говорят о действительном стремлении «начать новую жизнь» и понимании, как это сделать, подумайте, с чем связана ваша неудача. При этом помните, что первым шагом в направлении изменений является готовность взять на себя и нести ответственность за собственную жизнь. Возможно, следующая история послужит поводом к размышлению:

Рассказывают, как в давние времена герцог Ассунский нанес однажды визит в Барселону. В тот день в порту стояла галера, на которой гребцами служили прикованные к веслам каторжники. Герцог поднялся на борт, обошел всех заключенных и каждого спросил о том преступлении, которое привело его на каторгу. Один человек поведал о том, как его недруги подкупили судью, и тот вынес ему несправедливый приговор. Другой сказал, что его недоброжелатели наняли лжесвидетеля, и тот в суде оклеветал его. Третий – что его предал друг, который решил принести его в жертву, чтобы самому скрыться от правосудия.

Лишь один человек признался: «Ваша честь! Я здесь потому, что заслужил это. Я пожелал чужого и совершил кражу». Герцог в изумлении обратился к капитану галеры: «Здесь собрано столько невинных людей, несправедливо осужденных. Но среди них есть один преступник. Необходимо срочно изгнать его, пока он не оказал дурного влияния на остальных». В тот же час человек, признавший свою вину, был помилован и отпущен на свободу.

Этот случай произошел на самом деле. И интересен он тем, что достаточно точно отражает то, что случается в нашей жизни. Все люди совершают ошибки, и многие часто оправдываются, вместо того чтобы честно признать свой промах. Известно, что ни одну проблему нельзя решить, если уверовать, будто ее решение от тебя не зависит. А мы виним обстоятельства или других людей, не желая сказать себе: «Я хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть».

Каждый должен осознать: то, что мы имеем в настоящем, - результат наших действий или бездействия в прошлом. В тот момент, когда нам открывается эта истина, мы обретаем свободу от галерных цепей. *Свобода начинается с ответственности за свое прошлое, настоящее и будущее.* Уверовав в свои силы, можно исправить самое удручающее положение.

4. Упражнение «Через два года». *Цель:* формирование взгляда на свое настоящее путем перенесения в будущее, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение.

– Закройте глаза, сядьте поудобнее и постарайтесь максимально расслабиться.



Представьте себе, что прошло два года. И вы, нынешний, приходите к себе такому, каким вы станете завтра. Для удобства назовем ваше будущее, завтрашнее «Я» – «Он». Спросите, помнит ли «Он» об этой попытке изменить свою жизнь? Удалась ли она, повлияла ли на его жизнь, на то, каким он стал сегодня? «Он» может ответить вам «да», «нет», «не знаю».

Обсуждение: Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. Какой ответ подсказало вам подсознание?

Если «нет», значит, ваше желание — случайный эпизод, никак не сказанный с вашими подлинными желаниями и стремлениями.

Ответ «не знаю» обычно свидетельствует о переживании нереализованных возможностей, но далеко не обязательно в той сфере, к которой относится намерение. Другими словами, причину здесь следует искать именно в мотивационном звене: вам хочется чего-то нового, но что это, вы и сами пока не знаете. Возможно, имеет смысл поискать?

А вот если «Он» отвечает «да», значит, мотив подлинный. Вам действительно этого хотелось. Можно сказать, что ваше желание отвечало каким-то личностным потребностям и интересам. В этом случае нужно обратить внимание на способы и средства, то есть на то, что и как вы собирались делать. Необходимо поставить конкретные цели и выработать соответствующие им способы достижения.

Однако, возможно, что-то мешает вам приступить к реализации своего желания. Это значит, что здесь скрывается своего рода страховка от возможной неудачи (по сути, страх) или конфликт между желанием изменить свою жизнь, себя и противоположными мотивами.

5. Упражнение «Выйди из круга» *Цель:* определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

– Любовь к людям, в том числе и к самому себе – это трудная работа, требующая мужества и самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка, с тем чтобы узнать: умеете ли вы преодолевать препятствия и как вы это делаете. Для этого всем нужно встать в круг и взяться за руки. Желающий входит в круг с задачей выйти, вырваться из круга за 2-3 минуты. Тот, кто не сможет это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, то он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий участник войдет в круг по желанию.

Круг – не железная клетка, шанс выйти он дает каждому. Круг выпустит только того, кто докажет свое желание жить, кто будет использовать все свои возможности».

Обсуждение: Участники анализируют, как каждый из них выходил из круга.

*Информация для ведущего:*

Перед началом выполнения упражнения ведущему следует помочь группе выработать правильное отношение к испытанию, объяснив следующее:

1. Даже если кто-то проиграет, его проигрыш будет выигрышем, если он пытался, пробовал, искал.

2. Круг – не железная клетка. Такой инструкции не было.

3. Повышенная гуманность мешает «рвущемуся из круга» проявить творческий подход к трудной проблеме, волю к жизни. Задача круга – создать такую проблему, иначе он не спасает выходящего, а лишает его возможности узнать себя и свои возможности.

6. Составляющие успеха в достижения цели.

Каждый, кто, достигал поставленных перед собой целей, в чем бы они ни заключались, неизбежно проходил три этапа на пути к желаемому результату. Эти *этапы* универсальны:

\* Точная постановка цели.

\* Разработка плана.

\* Деятельность по достижению цели.

Не менее значимыми являются и основные составляющие постижения цели:

**1. Наличие цели.** Прежде чем приступить к изменениям, чётко сформулируйте свою цель, заключающую в себе описание конечного результата, к которому вы стремитесь. Цель обязательно должна быть сформулирована позитивно, в настоящем времени и от первого лица.

Согласитесь, трудно чего-либо достичь, если не знаешь, чего хочешь. При этом подумайте, действительно ли вам это надо. Может, эта цель недостаточно стимулирует вас, чтобы тратить силы для ее достижения. Задайте себе вопрос: «Что я получу, когда цель будет достигнута?» Ответ на этот вопрос" поможет оценить значимость для вас этой цели. Чем больше выгод вы сможете назвать, тем более важной для вас она является.

**2. Гибкость поведения.** Для достижения цели не обязательно ходить по жестко заданному маршруту, как троллейбус, который останавливается на конкретных остановках и никогда не подвезет вас к подъезду. Лучше использовать «принцип такси» — двигаться по более короткому и удобному маршруту, подъезжая к самому дому. Вы можете менять свои действия все то время, пока движетесь к заветной цели. Этому принципу соответствует следующее золотое правило: «Если то, что вы делаете, не срабатывает, сделайте что-нибудь другое». Зачем пробивать стену, если где-то рядом есть дверь? А если дверь не отдается в одну сторону, попробуйте открыть ее в другую. Чтобы не совершать одни и те же ошибки, важно уметь менять свое чтение. Доказано, что наиболее контролирует ситуацию тот, у которого большая гибкость поведения.

**3. Сенсорная чувствительность.** Следует научиться видеть, чувствовать, слышать этот мир, знаки на своем пути, а не думать, что могло бы быть, «если бы...». Важно научиться видеть препятствия и огибать их.

**4. Личная сила.** Необходимо испытывать уверенность в том, что вы добьетесь желаемого.

#### Этапы достижения цели

**Первый шаг. Проанализируйте свои цели.** Если цель сформулирована в общем виде, туманно и неточно («Я хочу быть счастливым» и др.), спросите себя: что изменится в моей жизни, когда я ее достигну (стану счастливым)? В чем конкретно это может проявиться? Конечно, общие цели тоже хороши, так как они придают смысл нашей жизни, нашим делам. Однако, для того чтобы они стали реально действующими, их необходимо перевести на более конкретный уровень. Различие между действенностью общей и конкретной целей приблизительно таково, как между пониманием значения электричества и заменой перегоревшей лампочки, в случае, когда необходимо, чтобы в комнате стало светло.

**Второй шаг. Оцените свой внутренний потенциал и внешние условия.** Оцените и запишите, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению своей цели, то есть оцените свой внутренний потенциал: что вы уже знаете, умеете, можете. Базовые навыки у вас уже наверняка есть, иначе вы просто не могли бы этого захотеть.

Оцените внешние условия: особо благоприятные обстоятельства, помощь конкретных людей в достижении результата, как вы сами можете измениться, чтобы эту помощь получить. Список должен быть таким большим, насколько это возможно.

Теперь вам должно стать более понятно, какие умения и навыки необходимо развивать для достижения вашей цели.

**Третий шаг. Создайте яркий и четкий образ себя в будущем.** Дополнительной проверкой вашей цели послужит привлечение сенсорного опыта путем создания яркого и четкого образа себя в будущем и того, что вы хотите иметь. Ответьте на вопросы:

- Как я узнаю о том, что получил желаемый результат?
- Что увижу, услышу, почувствую, когда достигну своей цели?
- Каковы будут мое поведение, мысли и чувства, когда я достигну желаемого состояния?

Чем конкретнее, ярче и чувственней будет ваш образ, тем быстрее ваше бессознательное начнет работать на достижение желаемого. И не перепутайте образ конечного результата своего желания. Например, человек, который хочет получить права на вождение автомобиля, должен представить не ситуацию, где он водит автомобиль, а картину, где экзаменатор ставит ему положительную отметку и расписывается в экзаменационном листе.

**Четвертый шаг. Определите время и место осуществления своего намерения.** Ваша цель должна иметь указание на определенный контекст: когда и где вы достигнете цели. Это необходимо для того, чтобы ваше намерение осуществилось в нужное время и в нужном месте.

Например, человек, длительное время снимавший квартиру, с большей вероятностью спустя полгода получит комнату в общежитии, если сформулирует для себя такую цель, нежели будет хотеть проживать в общежитии когда-нибудь.

**Пятый шаг. Проверьте свою цель на экологичность.** Конечный результат должен сопровождаться позитивными эффектами, то есть быть не вреден. Нужно определить: желаемый результат повлияет на вашу жизнь и жизнь других людей. Убедитесь, что ваше желание находится в полной гармонии с вами как с цельной личностью и с окружающим миром.

«Что может потребоваться от меня для достижения цели, чем я готов пожертвовать?» Это могут быть затраты времени, отказ от иных стремлений, денежные расходы и т. д. У вас должно быть осознание положительных и отрицательных сторон достижения своей цели. Определите для себя, что вы приобретаете, а что теряете. Чтобы ваше будущее отличалось от настоящего, необходимо предпринять какие-то действия. Ответ на вопрос «Согласен ли я на возможные последствия?» помогает взять ответственность за осуществление своего намерения и, в конечном итоге, за свою жизнь.

**Шестой шаг. Определите необходимые ресурсы для достижения цели.** Определите, какие ресурсы (необходимые качества характера, люди) вам нужны, чтобы добиться желаемого результата. Вспомните ситуацию, когда эти качества у вас были, и перенесите это состояние в будущее.

И помните: каждый человек имеет необходимые ресурсы для достижения своей цели. Сила всегда содержится внутри нас, и точка опоры находится в настоящем моменте.

**Седьмой шаг. Определите препятствия к достижению результата.** При выполнении собственного решения часто приходится сталкиваться с трудностями, которые выражаются в инерции поведения, когда привычные формы поведения осуществляются почти автоматически. Следовательно, для того, чтобы вести себя по-другому, надо этот автоматизм преодолеть. А это довольно трудно, особенно если учесть, что привычное действие осуществляется быстрее. Потому всегда следует учитывать инерционное сопротивление и думать о путях его преодоления.

Важно определить, каковы препятствия на пути к достижению вашей цели, прежде, чем вы начнете предпринимать конкретные шаги. Это позволит своевременно предупредить или обогнуть их.

Главное условие достижения конечного результата — постоянно держать в поле зрения свою цель. Думайте о том, чего хотите, а не о том, что мешает вам это иметь. Ориентируясь на достижения, вы будете действовать «для того, чтобы». Сосредоточиваясь на возникающих трудностях, вы неизбежно будете скатываться к действиям «потому, что». Препятствия почти всегда несут в себе новые возможности, надо только разглядеть их. Поэтому определите, какие мысли нужно поменять, создать новые, чтобы приблизиться к цели.

**Восьмой шаг. Определите первые шаги и начинайте действовать.** После постановки цели переходите к планированию конкретных шагов по ее

достижению. Если цель слишком большая и сразу достичь ее может быть затруднительно, разбейте её на более мелкие, легко достижимые.

Спросите себя, что мешает вам сразу достичь желаемого. Перечисленные пункты ответа, скорее всего, окажутся отдельными целями. Этот процесс можно продолжать, пока вы не получите цели, составить план достижения которых вам будет уже совсем не трудно. Так у вас появится перечень конкретных действий, к которым вы можете приступить.

**Девятый шаг. Конкретизируйте каждое из действий и всю цель по срокам.** Всегда полезно устанавливать временные рамки, срок, в течение которого необходимо получить конечный результат. Конкретизируйте каждое из действий и всю цель, соотнося с количеством требуемого времени и максимально допустимым сроком его выполнения. Если срок будет слишком мал, то, чувствуя его нереальность, вы можете вообще не приступить к действиям. С другой стороны, слишком длительный срок не мотивирует к немедленным действиям: будет казаться, что времени хватает, и вы будете постоянно откладывать конкретные действия на потом.

Кроме того, в случае если в итоге намеченные сроки вы по каким-либо причинам не сможете соблюсти, вместо того, чтобы отказаться от поставленной цели, достаточно будет пересмотреть их и все-таки достичь своего.

**Десятый шаг. Осуществление того, что вы наметили.** Итак, наконец, можно приступить к выполнению составленного плана.

Но, бывает, что человек начинает что-то делать, некоторое время у него все идет хорошо, пока его не постигает неудача, и, или он оказывается в тупике. Ничего не ухудшается, но и не улучшается. И тогда основной задачей становится найти новые силы не отказаться от достижения своей цели.

Одну и ту же цель, как правило, можно достичь разными путями. Есть только одно важное условие: изменения должны вести к цели, то есть быть действиями, а не размышлениями о том, почему не удастся ее достигнуть. Выбирайте разные варианты и действуйте.

Иногда бывает проще немного вернуться назад и попробовать другой путь. Если, конечно, избранная цель вас еще интересует.

И еще. Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка, которую можно определить и исправить.

Важно понять: ошибки неизбежны на пути. Проблема не в том, чтобы не совершать их, а в правильном к ним отношении, то есть в таком, при котором ошибки анализируются и используются для продвижения к цели, а не для того, чтобы в очередной раз иметь возможность все бросить.

Генри Форд говорил: «Неудача – это благоприятная возможность начать сначала, но с большим умом». А спасти возможность можно только путем ее реализации. Многочисленные исследования показали: люди, добившиеся значительных успехов, совершили в своей жизни намного больше ошибок, чем любой «среднестатистический» человек.

Например, Христофор Колумб прокладывал новый морской путь в Индию, и случайно открыл Америку. А Томас Эдисон произвел 1000 опытов, пока не изобрел лампочку накаливания.

Когда мы бросаем что-либо делать после неудачи, или отказываемся от действий из боязни сделать ошибку, мы накапливаем опыт неудач. А когда мы активно действуем, пробуем, совершаем ошибки, исправляем их, мы получаем важный опыт - опыт действий. У нас возникает представление о себе как о деятеле. И этот опыт более важен, чем опыт достижений.

У наездников существует такое правило для новичков: если упал с лошади, немедленно садись снова, иначе будешь бояться ее всю жизнь. То же относится и к людям, стремящимся достигнуть своей цели. Важно не прекращать действовать и быть настроенным на успех. В то время как бездействие входит в наше переживание, в наш эмоциональный опыт как неудача, активность — воспринимается, как возможность достичь успеха.

Наполеон сказал: «Сдавшихся больше, чем проигравших». Что действительно отличает людей, которые добиваются в жизни того, чего хотят, от тех, кто не может достичь даже самой незначительной цели — это умение заставить себя действовать. Вы можете поставить перед собой прекрасную цель, разработать безупречный план по ее достижению, но если вы не начнете исполнять его, то никогда не достигните своей цели.

*Залог любого успеха — это деятельность по его достижению.*

При этом очень важно вести себя и действовать так, как будто вы уже достигли своей цели. У китайцев есть замечательная пословица: «Прежде, чем стать богатым, надо почувствовать себя богатым». Каждый раз мысленно представляйте себе, как бы вы действовали, если бы цель была уже достигнута, и используйте это как руководство к действию.

А для того, чтобы не забывать о своей цели, можно применить следующий прием: написать себе записки и разместить их так, чтобы они часто попадались вам на глаза. В этих записках на каждый день следует написать ту цель, к которой вы стремитесь, и то простое действие, которое вы *сегодня* совершите ради этой желанной цели.

#### 7. Упражнение «Доверительное падение»

*Цель:* сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений, актуализация переживания доверия к людям.

– Это упражнение вы будете выполнять в парах. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в полуметре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и опускается спиной на руки партнера. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Важно, чтобы подхватывающие встали надежно. С отставленной назад опорной ногой и готовыми, поднятыми на уровне груди, надежными, открытыми ладонями, способными удержать падающего. По желанию совершающего падение можно поменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

Будучи готовым упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства.

Затем поменяйтесь друг с другом ролями, чтобы каждый мог побывать и падающим, и подхватывающим».

Обсуждение: В конце упражнения члены группы делятся своими впечатлениями друг о друге.

Они рассказывают, как чувствовали себя в роли подхватывающего и падающего. Чего опасались, что было самым трудным? Пробовал ли падающий закрывать глаза, было ли трудно подхватывающему удерживать другого? Хорошо ли они вместе справились со своей задачей?

8. Упражнение «Взаимодействие со страхом». Цель: осознание участниками тренинга собственной модели поведения в ситуации взаимодействия со своим страхом.

– Многие наши страхи и ограничения «удерживают» нас, когда мы идём к цели. На доске каждый участник рисует символ своего страха. Затем учащиеся берут листки бумаги, комкают их и закидывают свои страхи, зачеркивают, убирают с доски.

9. Обсуждение занятия.

10. Ритуал прощания. Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали?

#### **Занятие 4. Жизнь – бесценный дар**

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к жизни.

*А в жизни самое главное, наверное, жизнь сама.*

*Э. Межелайтис*

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Ценные качества человека». Ведущий предлагает учащимся подумать и сказать, что они ценят в людях больше всего, начиная со слов «Я ценю в людях »

– В жизни мы часто слышим выражения «как удачно сложилась жизнь», «жизнь преподнесла сюрприз», «жизнь не задалась», да и зачастую сами так говорим. Задумывались ли вы, что каждый из вас вкладывает в понятие «жизнь»?

-Что есть человеческая жизнь? *(Ответы учащихся)*

– Авторы разных словарей дают определения понятию «жизнь».

Словарь Ожегова: «Совокупность явлений, происходящих в организме, особая форма существования материи».

Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие; состояние особи, существование отдельной личности».

Словарь Кузнецова: «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой от неживой природы является обмен веществ». (Все напечатанные определения вывешиваются на доску под названием «Словарь»)

– Какое определение вам ближе всего и почему?  
(Ответы учащихся)

– У каждого человека свое понимание жизни, потому, что мы все разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни. Жизнь - это проявление во всей полноте своей сущности.

3. Упражнение «Цветы ценностей». Цель: осознание жизненных ценностей

– Учащимся раздаются постеры цветов. Ведущий предлагает на лепестках написать ценности, необходимые для жизни, а в центре написать свою главную ценность.

Цветы крепятся на ватман с изображением «поля с луговыми травами», учащиеся зачитывают свои записи.

– Г.А. Мединский сказал: «Нравственные ценности для человека – в цельности души, ее чистоте и незапятнанности, вправе жить, не опуская глаз».

4. Упражнение «Мои цели». Цель: стимулировать активность каждого ребёнка по формированию жизненных целей.

– Что значит жизненная цель? (Ответы учащихся)

– Есть ли у вас жизненные цели? Какие? (Ответы учащихся)

– Какая самая главная цель в твоей жизни? (Ответы учащихся)

– Нарисуйте свои цели на ватмане.

Презентация рисунков.

5. Упражнение «Притча» Цель: Анализ внутренних установок ресурсов и состояний, получение навыка анализа своих внутренних установок.

«След на земле»

Старый мастер возвел каменный дом. Стоит, любит. А в это время мальчик прыгнул на ступеньку и оставил след своей маленькой ножки на не успевшем застыть цементе. Ничего не сказал мастер, а маленький мальчик засмеялся и убежал.

Прошло много лет. Мальчик стал взрослым человеком. Жизнь у него не сложилась, так как он часто переезжал из города в город, нигде долго не задерживался, ни к чему не привязывался ни руками, ни душой.

Наступила старость. Вспомнил своё село, приехал на родину. Встречается с людьми, называет свою фамилию – никто не помнит его.

– Что ты оставил по себе? - спрашивают люди.

– Есть ли у тебя сын или дочь?

– Нет у меня ни сына, ни дочери, - отвечает.

– Может быть, ты посадил дерево?

– Нет, не посадил я дерева?

– Может быть, взлелеял поле?

– Нет, не взлелеял поле.



- Ну, так значит, ты песню сложил?
- Нет, и песни я не сложил.
- Так кто же ты такой? Что ты делал всю свою жизнь?

Ничего не ответил человек. Вспомнилось ему то мгновение, когда оставил он след на ступеньке. Пошел к дому. Стоит дом, будто его вчера строили, а на самой нижней ступеньке – окаменевший след маленькой ножки. «Вот и всё, что останется после меня на земле! – с горечью подумал человек. – Но ведь этого мало... Не так надо было жить! Не так...»

- Подумайте и скажите, чем измеряется жизнь? (*Ответы учащихся*)
- Как нужно прожить жизнь, чтобы вас помнили люди? (*Ответы учащихся*)
- Что вы можете сделать полезного будучи школьниками? (*Ответы учащихся*)
- *Мы все умрем: людей бессмертных нет,  
И это всем известно и не ново,  
Но мы живем, чтобы оставить след –  
Дом иль тропинку, дерево иль слово. (Расул Гамзатов)*

– Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее нужно честно, совестливо, думая не только о себе, но и обо всем окружающем, чаще задаваясь вопросами: Зачем и для чего я живу? Что я дал другому? Что я доброго оставлю после себя?

Надо спешить жить. Ведь нелепая случайность или какая - либо трагическая случайность могут прервать ее. Берегите и цените свою жизнь.

6. Упражнение «Краски мира». Цель: осознание ценности жизни.

– Учащиеся самостоятельно делятся на группы, не менее 4-5 учащихся в каждой групп: после этого ведущий читает задание, которое нужно сделать каждой группе. На столе лежат краски, кисточки по количеству учащихся, ватман или листы формата А-3, стаканчики для воды, салфетки для промакивания кисточек, влажные салфетки для рук, палитры для красок.

Представьте, что в день сотворения мира Творец раздал всем разные краски. В течение 30 секунд каждая группа решает, какую одну краску возьмет и на листе ватмана оттенками выбранного цвета за 3-5 минут попытается нарисовать все то, что имеет на земле данный цвет. (Например: группа выбирает красный цвет. На ватмане рисует: костер, сердце, помидор, яблоко, солнце и т.д.)

– Объясните, что и почему вы нарисовали? (*Ответы учащихся*)

(Например: группа, выбравшая красный цвет поясняет, почему они нарисовали костер - он красный, символ тепла и согревает всех, кто к нему подходит; сердце - жизнь человека не возможна без сердца, это орган через который течет кровь, которая красного цвета и т.д.)

– Мир многоцветен и каждый из нас сам выбирает цвет своей жизни. Самое главное, что вы видите многоцветие мира, вы слышите мелодии жизни, вы можете обнять друг друга, прийти в гости, сделать друг другу подарки. Вильям Шекспир сказал: «Видеть и чувствовать – это быть. Размышлять – это

жить». Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл жизни, цените жизнь, каждый её миг.

7. Упражнение «Пожелания». Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

– Ведущий предлагает учащимся встать в круг и сказать следующую фразу: «Я желаю себе и другим...»

8. Обсуждение занятия. Участники делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового узнали, над чем считают нужным поработать, какие выводы они для себя сделали.

9. Ритуал прощания.

### **Занятие 5 . Рефлексия**

**Цель:** подведение итогов групповой работы.

1. Ритуал приветствия. Продолжи фразу «Я ценю в тебе ....» (перечисляют качества характера)

2. Разминка – Упражнение «Зато я...». Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний.

По кругу продолжить фразы:

1. Я устала, зато...

2. Я небольшого роста, зато...

3. Я иногда несдержан, зато...

4. Я ленива, зато...

5. Я застенчива, зато...

6. Я криклив, зато...

7. Я молчалив, зато...

8. Я слишком уступчива, зато...

9. Я не умею печь пироги, зато...

10. Я зануда, зато...

11. Я школьник, зато...

12. У меня нет домашнего телефона, зато...

13. Я написал контрольную работу на двойку, зато...

14. Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...

15. Я не люблю слушать классическую музыку, зато...

16. Я слишком часто фантазирую, зато...

17. Я не очень хорошо пою, зато...

18. Я иногда, слишком много ворчу, зато...

19. Я несколько легкомысленна, зато...

20. Меня легко рассмешить, зато...

21. Я бываю капризна, зато...

3. Упражнение «Вопрос-ответ». Цель: получение обратной связи, анализ своих внутренних установок.

Каждый участник может задать вопрос любому члену группы.

4. Упражнение «Закончи предложение-2». Цель: показать многообразие возможностей сознания своей внутренней сущности. Упражнение выполняется письменно в тетради.

Я -...

Я умею...

Я хочу...

У меня есть...

Внешне я...

Мне хотелось бы быть в идеале...

Мне можно...

Мне нельзя...

Я могу научиться...

Как юноша (девушка) я...

Как школьник я...

В классе я...

На улице я...

Дома я...

Когда окончу школу, я...

Я могу быть партнером...

Я могу работать...

Я буду...

Я люблю...

Я не люблю...

Я мечтаю...

Я надеюсь...

Я верю...

На этих занятиях я себя чувствовал(а)...

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

5. Упражнение «Сочинение». Цель: обобщение понятия «жизнестойкость»

– Учащиеся пишут мини-сочинения. Обмен впечатлениями.

6. Упражнение «Жужа». Цель: снять невербальную агрессию, умение снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

– «Жужа» сидит на стуле с подушкой в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей всё надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками вокруг стула, стараясь отхлестать их подушкой по спине. Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

Обсуждение:

– Какие у вас возникли ощущения?

7. Упражнение «Притча». Цель: формирование уверенности в себе и жизнестойкости.

*Притча о влиянии среды на человека и человека на окружение.*

Приходит дочь к отцу и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковые кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо, и налил в чашку кофе из третьей кастрюли. Что изменилось? - спросил он девушку.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде. - ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым.

- Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. То же самое происходит и с людьми - сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми, тогда как хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.

- А кофе? - спросила дочь.

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее - превратил кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не меняются под давлением обстоятельств – они сами меняют обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

– Мне бы хотелось пожелать вам быть особыми людьми, которые не поддавались бы враждебной среде, а изменяли её.

8. Обсуждение занятия и завершение групповой работы. Участники делятся своими впечатлениями о проведенных занятиях. Рассказывают, что нового они узнали, что понравилось, а что нет, какие выводы для себя сделали.

9. Ритуал прощания.

## ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Аффирмация – это простое заявление, которое человек повторяет вслух или про себя. Это позитивная мысль, которая вызывает положительные эмоции и активизирует энергетику вокруг человека. Использование аффирмации каждый день - это самый простой способ изменить желаемую ситуацию в лучшую сторону.

1. Аффирмация должна быть в утвердительной форме, с позитивными образами: «я одержал успех в ...» и ни в коем случае «я не проиграл...» или «я не провалился».

2. Аффирмация должна быть краткой. Оптимально это 3-4 слова. Например, «Я успешный человек».

3. Аффирмация должна быть оформлена так, как будто вы уже имеете или получили то, о чем заявляете. Нельзя использовать будущее время.

Примеры аффирмаций:

- Я абсолютно здоров.
- С каждым днем мне становится все лучше и лучше.
- Я успешный бизнесмен.
- Я отличный руководитель.
- Я всегда принимаю правильные решения.
- Я добиваюсь головокружительного успеха.
- Я абсолютно уверен в себе.



**УСПЕХОВ!**

# Советы на каждый день



☀ Не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считайте только удачи.

☀ Чаще улыбайтесь!

☀ Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как в Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течёт, всё меняется.

☀ Будьте дружелюбны. Стремитесь к сотрудничеству.

☀ Осознайте высшую самооценку

жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живём. Можем любить и быть любимыми.

☀ Принимайте себя таким, какой вы есть. Не отчаивайтесь, будьте всегда счастливыми.

☀ Уверенность в себе – основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать.

☀ Верьте в себя и вам всегда будет на кого положиться, и все препятствия станут преодолимы.

☀ Прежде, чем другие люди поверят в ваши силы, вам самим нужно поверить в них.

☀ Успешный человек – это человек, который добивается поставленных целей.

☀ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИЗНЬ ТЕБЕ УЛЫБНУЛАСЬ, СНАЧАЛА САМ УЛЫБНИСЬ ЖИЗНИ.

# Как избавиться от любого стресса!



- Окружающий мир - это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

- Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

- На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.

- Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.

- Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

- Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.

- На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

- Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.

- Необходимо уменьшить свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.

- Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

- Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь нужно оценивать не потому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

- Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.

Желательно психологически, даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

- Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса.

Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем, те, кто лишен этого чувства.

- Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

- Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

- Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего города, Родины, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живущих ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

- Мир вероятностен и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, тем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как готов к любому варианту развития событий.

- Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.

- Эволюция за 15 млрд. лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а так же радоваться им.

- Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я хороший и делал все что мог!

- «Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил, сей мир в его минуты роковые...»

- Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый стресс.

### **Запасная рекомендация**

Если эти 22 рекомендации не устранили мой стресс и не облегчили мне жизнь то, скорее всего она действительно тяжела.

**Но все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут!**



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



Чтобы на занятиях воодушевлять и подбадривать детей, предлагаем различные варианты высказываний:

Восхитительно!  
Хорошо делаешь!  
Это внушительно!  
Невероятно!  
Отлично!  
Превосходно!  
Прекрасно!  
Поразительно!  
Эффектно!  
Молодец!  
Хорошо придумано!  
Ты преуспеваешь!  
Потрясающе!  
Остроумно!  
Безупречная работа!  
То, что надо!  
Неплохо!  
Чудесно!  
Изумительно!  
Это лучше, чем когда-либо!  
Хороший ответ!  
Оригинально!  
Видишь, какие у тебя способности!  
Я знала, что ты можешь это сделать!  
Хорошо получается!  
Сегодня намного лучше!  
Видишь, ты сам справился!  
Ты на правильном пути!  
Это на высшем уровне!  
Здорово! С тебя можно брать пример!  
Какой прогресс!  
Это мне нравится!  
Необыкновенно!  
Блестяще!  
Этим можно гордиться!  
Замечательно!

Нет слов, чтобы оценить твою работу!  
В этом есть СВОЯ «изюминка»!  
Ты настоящий мастер!  
Это гениально!  
Ты творчески подошел!  
У тебя светлая голова!  
На такое приятно смотреть!  
Очаровательно!  
Разумный ответ!  
Это достойно похвалы!  
Твои родители могут гордиться тобой!  
Захватывающе!  
Чувствуется твоя проницательность!  
Считай, что ты преодолел новую высоту!  
Ты доказал, что хорошо мыслишь!  
Радуюсь, глядя на тебя!  
Вот таким будь каждый день!  
Превосходно выполнено!  
Замечательно придумано!  
Талант родился!  
Если хочешь - можешь!  
Просто чудесно!  
Великолепно!  
Это - победа!  
Это - настоящая находка!  
Мировой стандарт!  
Верно!  
Просто прелесть!  
Умница!  
Это просто удивительная работа!  
Так держать!  
Лучшего и желать нельзя!  
Ты на пути к успеху!  
Сильно! Рожден летать!  
Это твое высшее достижение!

## Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: изд-во КазГУ, 1987. – 262 с.
2. Андреев И.В. Формирование психологической устойчивости студентов к негативному влиянию Интернет-технологий: автореф. дис. .... канд. психол. наук / И.В. Андреев. – Нижний Новгород, 2008. – 24 с.
3. Большой психологический словарь / Под общ. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-еврознак, 2006. – 672 с.
4. Большаков, В.Ю. Психологический тренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В.Ю. Большаков. - СПб.: Питер 2006. – 379 с.
5. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2006. – 128 с.
6. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа: Лето, 2011. – С. 15.
7. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. – М. : Ин-т психологии РАН, 2007. – 334 с.
8. Краткий психологический словарь / Под общей ред. А. В. Петровского и М.Г. Ярошевского; ред.-составитель Л. А. Карпенко. – 2-е изд., расширенное, испр. и доп.– Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998.
9. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. М.: КСП, Ин-т психологии РАН, 1997. – 224 с.
10. Любимов А. «Здравствуй!». Тренинговые занятия. – СПб.: Речь, 2011. – 45 с.
11. Островская Н.А. Жизнь – бесценность // Самопознание. – 2011. – №1. – С.65-69.
12. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 192 с.
13. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 638 с.
14. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И. В. Дубровиной. – 5-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 128 с.
15. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 304с.
16. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб. : Прайм-еврознак, 2008.– 479 с.
17. Стищенко И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2012. – 230с.
18. Талюпина О.И. Опыт внедрения тренинговой программы в гимназии № 5 Ленинского района г.Екатеринбурга.- 6 изд.-Екатеринбург:Деловая книга, 2017.
19. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем.-3-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 267 с.

## Содержание

Введение	2
Роль социально-психологической службы в сопровождении адаптации учащихся	5
Особенности построения профилактической превенции аутодеструктивного поведения в общеобразовательном учреждении	10
Диагностический инструментарий безопасного выявления аутодеструктивного риска у старшеклассников	19
Программа тренинга «Жизнестойкий человек»	24
Программа тренинговых занятий «От жизнестойкости к контролю над собственной жизнью»	34
Программа тренинга «Моя жизнь: целеполагание и управление»	42
Программа тренинговых занятий «Пробуждение»	55
Приложения к занятиям	85
<i>Литература</i>	90