

Министерство образования и науки Республики Бурятия

**Программа групповых занятий по формированию
стрессоустойчивости у обучающихся 5-8 классов**

Составитель: Воронин А.Ю. , преподаватель кафедры ВПП БГУ

Улан-Удэ 2023

Пояснительная записка

В условиях современного общества остро встаёт вопрос развития навыков стрессоустойчивости у детей и подростков. Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого обучающегося. В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя.

Программа направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья подростков, развитие чувства собственного достоинства и преодоление жизненных трудностей, на формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни. Программа разработана на основе подхода к проблеме стресса с позиций психологии здоровья, предназначена для обучающихся 5-8 классов, включает в себя 3 раздела общей продолжительностью 7 часов.

Программа разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года в части деятельности психологической службы образовательной организации по созданию условий для успешного развития каждого ребенка, его образования, воспитания, социализации и самореализации в социально позитивных видах деятельности.

Цель программы - создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие обучающихся.

Задачи:

- самопознание внутренних психических процессов и состояний;
- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения;
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
- создание психологического настроения на дальнейшую деятельность;
- формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку;
- развитие познавательного интереса, формирование активной жизненной позиции;
- преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;
- формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни.

Программа состоит из трёх разделов:

1. Психическое здоровье;
2. Стресс и кризис: навыки самопомощи;
3. Развитие жизнестойкости.

Раздел 1 предназначен для ознакомления обучающихся с понятием психического здоровья и факторами, влияющими на психическое благополучие. Раздел содержит упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к жизни, к себе и окружающим.

Раздел 2 направлен на ознакомление обучающихся с понятиями «стресс», «кризис», «депрессия», их основными признаками, а также формирование понимания о том, что они носят преходящий характер и поддаются изменению, если обратиться за помощью. У обучающихся должно сформироваться представление о необходимых действиях в случае появления признаков рассматриваемых явлений.

Раздел 3 представляет собой заключительную часть профилактической программы и предназначен для формирования у подростков устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку.

Используемые формы и методы - групповые и индивидуальные упражнения, беседа; мини-лекции; ролевые игры; приемы рационализации; анкетирование.

Структура занятий:

1. Вводная часть, содержащая объяснение целей занятия и разминочное упражнение, позволяющее настроить обучающихся на работу;
2. Основная часть содержит в себе необходимую теоретическую информацию и/или практические упражнения, соответствующие тематике раздела (занятия);
3. Заключительная часть, в которой подводятся итоги проведённого занятия путём рефлексии и обсуждения.

Ожидаемые результаты:

- формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни;
- поиск методов решения сложных жизненных ситуаций;
- повышение самооценки и развитие уверенности в себе у подростка;
- создание безопасного психологического пространства в образовательной организации;
- формирование устойчивых доброжелательных отношений в группе подростков;
- улучшение социального самочувствия.

Необходимое оборудование: анкеты по количеству участников (приложение 1); ручки, фломастеры, маркеры; доска или ватман; клеящиеся стикеры; небольшой мяч; чистые листы формата А 4; плакат с изображением фейерверка; яркие звёздочки из бумаги (приложение 2); клей; красное сердечко из плотной бумаги; памятки (приложение 3); ноутбук и проектор (если есть необходимость вывести материалы мини-лекций на слайды).

Учебно-тематический план программы

Категория участников: обучающиеся 5-8 классов.

Общая продолжительность: 7 часов.

Форма проведения занятий: очная, групповая.

Название занятия	Цель занятия	Содержание	Продолжительность
Раздел 1. Психическое здоровье			
Занятие 1.	Ознакомление обучающихся с понятием психического здоровья и факторами, влияющими на психическое благополучие.	1.Приветствие. Объяснение целей цикла занятий. 2.Упражнение «Улыбка». Понятие «психическое здоровье». 3.Упражнение «Установки». 4.Упражнение «Как сохранить психическое здоровье» 5.Упражнение «Представь себя» 6.Упражнение «Дерево жизни». Рефлексия	2 ч.
Раздел 2. Стресс и кризис: навыки самопомощи			
Занятие 2.	Ознакомление с понятиями «стресс», «кризис»,	1.Упражнение «Я справляюсь с трудностями».	2 ч.

	«депрессия», их основными признаками, а также формирование понимания о том, что они носят преходящий характер и поддаются изменению, если обратиться за помощью.	2. Информационная часть. 3. Упражнение «Разбитая ваза».	
Раздел 3. Развитие жизнестойкости			
Занятие 3.	Формирование у подростков устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, устойчивой оптимистической	Вступление. Разминка. 1. Упражнение «Мяч». 2. Упражнение «Я люблю...» 3. Упражнение «Притча». Рефлексия.	1 ч.
Занятие 4.	установки на преодоление стресса, формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку.	Вступление. Разминка «Карлики и великаны» 1. Упражнение «Паутина проблем» 2. Упражнение «Потребность в любви». 3. Упражнение «Настроение». 4. Упражнение «Жизнь это...» Рефлексия.	1 ч.
Занятие 5.		Разминка «Никто не знает, что я...» 1. Упражнение «Ценность человека». 2. Упражнение «Комплимент на ладони» 3. Упражнение «Сердечко» Повторное заполнение анкеты. Рефлексия.	1 ч.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Раздел предназначен для ознакомления обучающихся с понятием психического здоровья и факторами, влияющими на психическое благополучие. Раздел содержит упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к жизни, к себе и окружающим.

1. Приветствие. Объяснение целей цикла занятий.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы начинаем цикл занятий, на которых поговорим о том, насколько многогранна и интересна наша жизнь, какие трудности порой подстерегают на нашем жизненном пути, как их вовремя заметить и успешно преодолевать. Мы будем работать в группе, учиться понимать свои эмоции и чувства, исследовать различные способы, чтобы почувствовать себя лучше или решить проблемы, которые у нас, возможно, есть, узнаем, как помочь другу, который нуждается в помощи, где и как получить помощь, если она нужна нам самим. Мы будем обсуждать разные темы и делиться друг с другом своим мнением. Но прежде чем мы начнём, я попрошу вас заполнить следующую анкету (Приложение 1).

2. Упражнение «Улыбка». Понятие «психическое здоровье».

Возьмитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза и улыбнитесь такой улыбкой, которая излучает радость!

Можно сказать, что главная мысль нашего сегодняшнего занятия: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней».

А теперь скажите, какое задание было первым, не считая анкеты? (Ответы обучающихся)

Да, я попросил(а) вас взяться за руки и улыбнуться. Вы ответили на мою просьбу, ответили своей улыбкой на улыбку друг друга. Иными словами, вы отразили мир вокруг. Все это – наша психика. Психика – это наше отражение окружающего мира. Психику изучает наука психология. А какие слова приходят вам на ум, когда вы слышите слова «психическое здоровье»? (ведущий предлагает разбить словосочетание на части и сначала подумать о том, что такое «здоровье») Человек может быть в хорошем или плохом здоровье, так? А как человек чувствует себя, если у него хорошее здоровье? (рассуждения обучающихся)

Возможные выводы: психическое здоровье так же важно, как и физическое здоровье; психическое здоровье – это то, как вы думаете, чувствуете и действуете в повседневной жизни; психическое здоровье влияет на то, что вы думаете о себе, своей жизни, и других людях, оно влияет на то, как вы справляетесь трудностями в жизни, какие принимаете решения и как относитесь к окружающим людям. Ни один человек не находится постоянно добром здравии. То же самое можно сказать и о психическом здоровье – мы можем иметь хорошее или плохое психическое здоровье. Если у кого-то хорошее психическое здоровье, он, скорее всего, доволен собой, ощущает себя счастливым. Как вы можете заботиться о своем физическом здоровье, так же вы можете заботиться о своем здоровье психическом.

Однако мы не всегда чувствуем себя счастливыми, в нашем настроении и состоянии периодически происходят спады и подъемы, то жизнь кажется веселой и интересной, то мы грустим и чувствуем себя одиноко. А иногда эти чувства могут быстро сменять друг друга. И даже если кажется, что только у вас одних есть такие проблемы, можете быть уверены, что и у того, кто сидит сейчас рядом с вами, есть свои собственные

проблемы. У каждого своя доля проблем и эмоций, с которыми порой трудно справиться. Никто не чувствует себя счастливым постоянно - ни дети, ни взрослые, ни учителя, ни родители, ни знаменитости...

А какие бывают способы, при помощи которых люди могут справиться со своими проблемами? (ответы записываются) Являются ли какие-то из этих способов более положительными, чем другие?(обсуждение, ведущему важно показать: есть социально неприемлемые способы, которые могут вызвать негативные последствия; некоторые способы могут сработать для одного человека и не помочь другому. Поэтому каждый должен попытаться найти свой собственный способ управления сложными ситуациями).

3. Упражнение «Установки».

Я хочу вам прочитать некоторые фразы людей, которые иногда можно услышать об отношении к себе, другим и жизни в целом, и услышать ваше мнение о том, насколько, на ваш взгляд, они правильны или ошибочны. Попробуйте доказать вашу точку зрения.

1) «Меня должны все любить и одобрять всё, что я делаю».

Ответ: Ожидать этого – значит подвергаться необъяснимому беспокойству, огорчениям, особенно если мы замечаем, что кто-то нас не любит или не одобряет наших дел. То, что нравится одним, заслуживая их одобрения, может одновременно раздражать других. Стараясь заслужить любовь всех окружающих, можно утратить свою индивидуальность, уверенность в себе. Вместо этого можно попытаться найти людей, с которыми вас будут объединять общие занятия и взгляды, с которыми будет интересно общаться, и кому будете интересны вы.

2) «Каждый человек должен быть успешным во всем».

Ответ: Быть совершенным во всем невозможно. Тот, кто ставит перед собой такую цель, обречен на постоянную тревогу и волнения по поводу прошлых и возможных неудач. Даже когда окружающие признают такого человека талантливым в какой-то области, он продолжит беспокоиться по поводу того, что завтра, быть может, утратит это положение. Некоторые люди, находясь в плену чрезмерно высоких требований к себе, не всегда добиваются того, чего хотели. При этом важно стремиться к лучшему, иногда давая себе право на ошибку, хорошо делать то, за что беремся, замечать и усваивать уроки, которые преподносит нам сама жизнь.

3) «Лучше стараться избегать проблем, чем потом пытаться их решать».

Ответ: Хорошо, если удастся обойти какие-либо проблемы. Однако избежать всех трудностей в жизни невозможно. Поставив такую цель, человек иногда еще больше усложняет свою жизнь и трудностей становится еще больше. Лучше всего не прятаться от них, а подумать, как их можно разрешить и приложить для этого усилия. Откладывание решения проблем может усиливать беспокойство. И наоборот, решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах и вызывает ощущение радости. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное решение.

4) «Невозможно контролировать свои чувства–они просто сами возникают у нас и все. И с этим ничего нельзя поделать».

Ответ: Существует много способов повлиять на свое состояние и улучшить его. Если над этим специально работать, вполне научиться контролировать себя.

5) «Люди, которые меня окружают, должны быть лучше, умнее, добрее».

Ответ: В действительности жизнь и поведение других людей – это их личное дело, мы не можем реально влиять на них. Попытки повлиять обычно вызывают

противодействие и только ухудшают ситуацию. На самом деле нас расстраивают не окружающие люди, а наши мысли о них.

4. Упражнение «Как сохранить психическое здоровье»

Ведущий предлагает обучающимся объединиться в 3 группы и 1) нарисовать портрет человека с хорошим психическим здоровьем; 2) подумать и написать, что он (этот человек) может делать для того, чтобы его поддерживать. На групповую работу дается 15 мин., затем группы презентуют свои проекты.

5. Упражнение «Представь себя»

Давайте попробуем представиться друг другу, каждому необходимо будет назвать свое имя и продолжить фразу: «Люди ценят меня за то, что я». Следующий участник также называет свое имя, продолжает фразу и озвучивает, за что люди ценят его соседа, который только что представился. И так по кругу.

Если кто-то из ребят затрудняется выполнить это упражнение, то классу предлагается помочь тому, кто растерялся, и назвать качества, которые одноклассники считают ценными в нём.

6. Упражнение «Дерево жизни»

Ребята, вы наверно заметили, что у нас в кабинете стоит интересное дерево, но оно пока безжизненно, без листьев. Дерево оживет тогда, когда каждый из вас напишет на своем листочке слова благодарности жизни, за что вы любите жизнь, какие ценности есть у вас (друзья, семья, любимые занятия и т.д.).

Давайте приклеим свой листок к ветвям дерева и загадаем своё самое сокровенное желание, и пусть оно непременно сбудется! (обучающиеся пишут на листках ценности и приклеивают листки к дереву).

Смотрите, какое у нас получилось пышное, нарядное и полное жизни дерево. Еще издавна люди предавали деревьям большое значение, повязывая на него ленточки, в надежде, что их желание непременно сбудется. Я вам желаю, чтобы ваши мечты непременно сбылись, но помните, что ваш успех и ваше счастье непременно находиться в ваших руках. И в наших силах сделать так, чтобы наши желания осуществились.

РАЗДЕЛ 2. СТРЕСС И КРИЗИС: НАВЫКИ САМОПОМОЩИ.

Ознакомление обучающихся с понятиями «стресс», «кризис», «депрессия», их основными признаками, а также формирование понимания о том, что они носят преходящий характер и поддаются изменению, если обратиться за помощью. У обучающихся должно сформироваться представление о необходимых действиях в случае появления признаков рассматриваемых явлений.

1. Упражнение «Я справляюсь с трудностями».

Ребята, здравствуйте! Мы сегодня продолжаем наши занятия, но прежде чем мы начнём следующую тему, я предлагаю выполнить одно интересное и важное упражнение.

Каждый из нас в течение жизни сталкивается с различными трудностями и непростыми ситуациями. Сейчас нам нужно ответить на вопрос, что помогает пережить эти сложные моменты, как справляемся с трудностями.

Каждый участник сообщает, кто или что помогает справляться в трудных ситуациях, ведущий фиксирует ответы. После того, как высказывания закончились, ответы соотносятся с определенными сферами жизни (семья, друзья, досуг, учеба, творчество, отношения и т.п). Проводится анализ, какие сферы не участвуют в решении проблемных ситуаций. Ведущий говорит о том, что все сферы в жизни должны быть полноценны, тогда проблемы и трудности переживаются проще. Упражнение не только позволяет участникам задуматься о своих ресурсах, но и познакомиться с ресурсами окружающих и использовать их, решая свои трудности.

2. Информационная часть

В прошлый раз мы с вами говорили о психическом здоровье и благополучии. Иногда в жизни бывают периоды, когда нам плохо, мы чувствуем себя подавленными. Бывает и так, что, кажется, будто бы это никогда не закончится. Такие состояния люди часто называют стрессом, кризисом или депрессией. О том, что это такое, в чем разница между этими, и, главное, что надо делать, если вы оказались в подобном состоянии или ситуации, мы сегодня и поговорим.

Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово «стресс»? (Ответы обучающихся).

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс бывает двух видов:

Положительный стресс (эустресс) – оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, повышает адаптационные возможности организма. Даже то, что вы любите или с нетерпением ждете, может быть для вас источником стресса. Например, знакомство с новыми людьми, день рождения, долгожданная встреча с близким человеком, которого давно не видели или какие-то другие приятные, но очень волнующие и неожиданные события. Какие еще это могут быть ситуации? (Ответы обучающихся)

Отрицательный стресс (дистресс) – негативный тип стресса, с которым организму трудно справиться; он может ухудшить состояние и здоровье человека. Он развивается при столкновении с тем, что является для нас неприятным или угрожающим. Это может быть переезд на новое место, сдача экзамена. Какие еще это могут быть ситуации? (Ответы обучающихся)

Нет способа полностью избежать стресса, но этого и не требуется, чтобы быть здоровыми. Стресс – неотъемлемая часть жизни, определенный уровень стресса даже необходим, но сильный стресс в течение долгого времени вреден для нашего здоровья.

А теперь давайте рассмотрим, как развивается стрессовая реакция, через какие этапы она проходит и как понять, что человек испытывает стресс.

Этапы развития стресса:

- фаза тревоги – первоначальный ответ организма на опасность или угрозу;
- фаза сопротивления – активное сопротивление организма;
- фаза истощения – снижение сопротивляемости организма.

Некоторые возможные признаки стресса: физическое состояние (головная боль, мышечное напряжение, усталость), психическое состояние (пониженное настроение, тревога, раздражительность, страхи, невозможность сосредоточиться, спутанность

мыслей), поведение (потеря аппетита или наоборот повышенный аппетит, нарушения сна, постоянное беспокойство).

Люди по-разному реагируют на стресс. Одни могут справиться с большим количеством стресса, другие могут выдержать не очень большое количество стрессовой нагрузки. Это очень индивидуально и зависит от разных факторов: от индивидуальных особенностей, от типа нервной системы, от жизненного опыта, от того, есть ли рядом тот, кто может помочь и поддержать.

Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово «кризис»? (Ответы обучающихся). В жизни каждого человека случаются разные кризисы, нам всем приходится так или иначе проходить через них.

Кризис – это внезапная, как правило, совершенно неожиданная, сложная ситуация или обстоятельство. Большинство кризисов проходят быстро, но последствия могут длиться дольше. Кризисными ситуациями могут быть, например, развод родителей, расставание с другом, серьёзное заболевание и др.

Бывают возрастные кризисы (например, кризис подросткового возраста), кризисы, происходящие в обществе (например, экономические, политические).

У кризисов могут быть как отрицательные, так и положительные стороны. Любой кризис может сделать вас сильнее, помочь вам лучше понять себя, других, изменить свою жизнь и отношения в лучшую сторону.

Есть некоторые стрессовые и кризисные ситуации, с которыми вы можете справиться или решить их самостоятельно: например, если вы расстались с кем-то, с кем вы встречались, возможно, будет достаточно, просто поговорить с друзьями об этом, в то время как в другой ситуации, такой как потеря близкого человека, может понадобиться поддержка и помощь.

Это не правда, что можно решить абсолютно все свои проблемы самостоятельно, есть ситуации, в которых нужно и особенно важно обращаться за помощью и поддержкой к другим людям, которые вам помогут.

Действительно, каждый человек достаточно силен и смел, чтобы самостоятельно решить свои проблемы. Но иногда гораздо смелее и ценнее будет определить те ситуации, когда нужна помощь от других, и обратиться к ним за помощью. Совершенно нормально обратиться к кому-то за помощью и поддержкой в трудной ситуации. Почти все люди так или иначе обращаются кому-то, когда им трудно. Это ни в коем случае не проявление слабости. Но бывает так, что обращения к друзьям или близким недостаточно. В таких случаях надо обращаться к профессиональным специалистам, например, к психологам.

В последнее время часто можно услышать от кого-то: «У меня депрессия», «Я нахожусь в депрессии» и т.д. Но так ли это на самом деле? Чаще всего, люди, которые так говорят, путают депрессию с плохим настроением, с грустью. Мы все время от времени можем находиться в подавленном состоянии и можем грустить. И это нормально. У кого-то такое настроение бывает чаще, у кого-то реже. Всё это очень индивидуально. Но депрессия – это настоящая болезнь. У неё есть свои симптомы и признаки, однако поставить такой диагноз может только врач.

Депрессия – это заболевание, для которого свойственно стойкое уныние и потеря интереса к тому, что обычно доставляет удовольствие, неспособность выполнять

повседневные дела, сопровождаемая чувством вины, снижением самооценки на протяжении 14 или более дней.

Некоторые возможные признаки депрессии: ощущение безнадежности; очень низкая самооценка; вы спите и едите слишком много или слишком мало; потеря интереса к обычным занятиям, которые прежде нравились; повышенная усталость; необъяснимые боли в различных частях тела, таких как голова, спина и желудок; ощущение, что ничего не имеет значения.

Депрессия очень сильно отличается от простой грусти и плохого настроения. Грусть и плохое настроение со временем пройдут. Вы можете чем-то заняться, встретиться с друзьями, развлечься – и грусть прошла. Депрессия просто так не проходит. Чтобы избавиться от неё, обязательно нужна помощь специалиста.

А для чего мы с вами говорим обо всём этом, о стрессах, кризисах и депрессии? Как вы думаете? (Ответы обучающихся).

Нам важно знать об этом потому, что это может случиться с каждым. И с вами, и с теми, кто рядом. Если вы будете знать об этом, вы сможете вовремя обратиться за помощью и помочь себе. Это очень важно! Ведь депрессия может привести человека к мыслям о том, что он никому не нужен и ему никто не нужен, а это не так. Депрессия лечится, можно избавиться от тяжёлых мыслей и переживаний! нужно обратиться за помощью!

Итак, как же понять, что кому-то из ваших друзей или знакомых тяжело, и он нуждается в помощи? Очень часто люди могут говорить подобные фразы: я – неудачник, я себя ненавижу, я никому не нужен, меня никто не замечает, все надо мной смеются, у меня никогда ничего не получится, мне тяжело и т.д.

Человек, который чувствует себя плохо и нуждается в помощи, может проявлять следующие признаки: очень часто и быстро менять настроение; предпочитать быть в одиночестве; быть необычайно грустным или очень раздражительным; не иметь друзей; иметь проблемы с успеваемостью, которых прежде не было; плохо относиться к людям вокруг; с трудом справляться с ежедневными делами; прогуливать занятия; легко впадать в гнев или агрессию и др.

Что делать, если вы заметили, что кто-то из ваших знакомых ведёт себя подобным образом?

Смотрите и слушайте, но не говорите слишком много: не торопитесь давать советы! Просто будьте внимательны и участливы к такому человеку. Помочь кому-то вовсе не означает, что именно вы будете решать его проблемы. Вы можете поддержать его, показать ему, что он важен для вас. Иногда молчание может только ухудшить ситуацию. Не замечать проблему может быть очень опасным. Если у вашего знакомого есть серьёзная проблема, попытайтесь убедить его обратиться за помощью.

К кому можно обратиться за помощью? (ответы обучающихся, ведущий рассказывает о службах помощи, дает контакты школьного психолога, телефона доверия для детей и подростков, психологических центров) Самое главное – знать, что есть люди, которые могут помочь, и что решить проблему возможно! Помните, что жизнь каждого человека – большая ценность! Есть люди, которые могут оказать помощь и поддержать! Главное – не быть равнодушным!

3. Упражнение «Разбитая ваза»

С каждым из нас в жизни порой может произойти то, чего мы совсем не ожидаем, что только мы можем принять и позволить этому случиться.

Я прочитаю вам историю.

«Баир едет в автобусе и держит в руках подарок для Маши. Это красивая ваза, о которой она давно мечтала. Друзья договорились встретиться на остановке около дома Маши, чтобы всем вместе поздравить подругу с днем рождения. Каждый из ребят приложил много усилий, чтобы устроить Маше праздник. Коля несколько недель выяснял, что девочка хочет получить в качестве подарка. Арюна кропотливо выбирала подходящую вазу и оформляла заказ в интернет-магазине. Баир взял на себя обязательство забрать подарок, упаковать его и привезти имениннице. И вот его остановка, пора выходить.

Он делает шаг и в тот же момент чувствует, что его толкают сзади. Он вываливается из автобуса и роняет вазу. Ваза вдребезги разбивается. Обернувшись назад, Баир видит мальчика с испуганными глазами, который, видимо, и сам не понял, как это произошло. Мальчика зовут Витя, он пытается помочь Баиру собрать осколки и параллельно извиняется за то, что был неаккуратен. В этот момент к остановке подходят Коля, Арюна и Маша».

А теперь давайте попробуем разыграть эту историю по ролям.

Ведущий предлагает участникам проявить инициативу и сыграть роль одного из героев – Баира, Коли, Арюны, Маши или Вити.

Вопросы участникам сценки:

- Баир, ты вез подарок Маше на день рождения и тебе не удалось его довести в целостности и сохранности. Что ты чувствуешь по этому поводу?
- Коля, ты так много сил приложил, чтобы выбрать подарок и чтобы Маша была ему рада.
- Какие эмоции ты испытываешь? Как ты думаешь, кто виноват в произошедшем?
- Арюна, ты изучила сотни ваз, чтобы найти ту самую. И все твои усилия в итоге оказались тщетными. Какие чувства испытываешь ты? Хочется ли тебе обвинить кого-то в произошедшем? Если да, то почему?
- Маша, ты сегодня именинница. Друзья намекнули тебе, что готовят сюрприз, от которого ты будешь в шоке. И действительно, ты в шоке: разбитая ваза – это тот еще сюрприз. Какие эмоции ты испытываешь в связи со случившимся? Как ты думаешь, есть ли виноватый в данной ситуации?
- Витя, что ты чувствуешь в этот момент?

Вопросы для зрителей:

- Кому их героев вы сопереживаете больше всего?
- Кто хочет поговорить с Баиром?
- А с Колей? Машей? Арюной? Витей?
- Что бы вы посоветовали героям?

На примере этого задания мы увидели, что бывают ситуации, когда что-то происходит помимо нашей воли. В жизни можно столкнуться и с более серьезными событиями, чем случайно разбитая ваза. Например, природная катастрофа, пандемия. Как нам себя вести, когда происходит что-то, что рушит все планы? Что или кто может помочь?

Ведущий записывает ответы обучающихся на доске (возможные ответы: надо успокоиться и принять изменившиеся обстоятельства, оценить сложившуюся ситуацию, постараться найти в ней возможности для развития и продолжить двигаться дальше.)

Как же справляться с такими событиями?

В этом нам поможет антихрупкость, или по-другому – жизнестойкость. Что это за качество? Стойкостью можно назвать вещи и явления, которые в экстремальных условиях сохраняют свои свойства. Человек, обладающий стойкостью, обычно морально готов к непредвиденным событиям, умеет с ними справляться и, более того, извлекает из этого пользу.

У нас есть две стратегии – хрупкая и антихрупкая (стойкая, сильная).

Вторая стратегия, на первый взгляд, выглядит совсем недостижимой. Но люди – не фарфоровые вазы. Динамично развивающийся город или здоровый организм нуждаются в нагрузках. Как город, справляясь с кризисами, будет лучше развиваться, так и наш организм, испытывая на себе нагрузки (например, физические – занятия спортом) становится сильнее. Представьте, вы сдали работу, а учитель начал вас критиковать. Самая первая реакция – хрупкая:

защищаться и возмущаться. Этот шквал эмоций не позволит извлечь пользу из критики. С другой стороны, можно получить ценный опыт – поискать в критике дельные советы и восполнить недостающие знания. Давайте подумаем, а как мы можем развивать свою стойкость?

РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Раздел представляет собой заключительную часть профилактической программы и предназначен для формирования у подростков устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку.

Занятие 1.

Вступление.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами продолжаем наши занятия. И сегодня мы будем учиться преодолевать трудности, искать и находить решение даже в самых порой сложных ситуациях.

Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (их можно записать): внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего, уважать мнение друг друга, не оценивать, быть активными и др.

Разминка.

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался.

Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

1. Упражнение «Мяч»

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а обучающийся отвечает, предлагая позитивные выходы из нее. Если ученик затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ ее разрешения. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- проблемы со здоровьем;
- конфликт с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потерял большую сумму денег (или дорогой вещи) и т.д.

Ведущий делает вывод: не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение воодушевляло, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над самим собой.

Теперь, когда мы с вами потренировались в решении сложных ситуаций, предлагаю немного отдохнуть на своих местах и узнать что-то новое друг о друге

2. Упражнение «Я люблю...»

Каждому из участников предлагается продолжить фразу «Я люблю...», передавая слово по цепочке друг другу.

3. Упражнение «Притча».

Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду,
- ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (Ответы обучающихся).

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо. Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

Рефлексия. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями.

Занятие 2

Вступление.

Приветствие и повторение правил.

Разминка.«Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!» и т.п.

1. Упражнение «Паутина проблем»

Участники объединяются в несколько команд, получают ватман и фломастеры. Каждая команда выбирает одну из игровых «проблем», над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из ее сути. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг и соединяются стрелками. В отношении каждой записанной на листе причины учеников следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 10–12 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

2. Упражнение «Потребность в любви».

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, чтобы нас любили, и нам нужно хорошо к себе относиться, потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так». Что такое «потребность в любви»? (ответы обучающихся). Потребность в любви – это потребность быть любимым; потребность любить; потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы ощущаем, что в состоянии справляться с жизненными проблемами.

3. Упражнение «Настроение».

Что ещё воздействует на наше поведение?(ответы участников)

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, может быть, нам не совсем по душе. Если нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более активны, это помогает нам хорошо учиться, находить контакт со сверстниками и взрослыми. Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, может быть более угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А людям неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

4. Упражнение «Жизнь это...» (Приложение 2)

Участники записывают свои ассоциации к слову «жизнь» на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка. Обсуждение.

Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?

Как вы понимаете фразу «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье»?

Рефлексия

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнений, что ценного они вынесут для себя после занятия.

Занятие 3

Разминка «Никто не знает, что я...»

Каждый из участников (в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений или грустных мыслей.

1. Упражнение «Ценность человека».

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого есть своя ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, появляется у человека при рождении. Но, несмотря на это, каждый человек еще и сам определяет свою ценность, которая называется самооценкой. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ожидает одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью с рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

Вопрос:

- Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить и любить себя?(ответы обучающихся).

2. Упражнение «Комплимент на ладони»

Каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его ладошка.

3. Упражнение «Сердечко»

Передаем сердечко по цепочке, со словами «Я уважаю тебя за то, что ...»Следующее задание: Сделай комплимент своему соседу (цепочка возвращается назад).Поблагодарите друг друга за что-нибудь «Я благодарю тебя за то, что...»

Повторное заполнение анкеты.

Ребята, а вы помните анкеты, которые мы заполняли с вами на первом занятии?

Сейчас я снова попрошу вас их заполнить, чтобы увидеть, какие изменения произошли с вами после наших встреч.

Рефлексия

- Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии?
- Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника).
- Какие упражнения особенно запомнились и, вам хотелось бы их взять с собой?
- Подведение итогов тренинга
- Подарок на прощание (памятки – приложение 3 - раздаются каждому участнику)

Список литературы

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007. 216 стр.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
3. Заруба Н.А., Чистякова С.Н., Касаткина Н.Э., Фральцова Т.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодёжи «группы риска».Состояние,проблемы,перспективы.-Кемерово:КРИПКиПРО,2002.-150 с.
4. Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. – Ханты-Мансийск, 2009. – 23 с.
5. Казанская В.Г. Подросток: социальная адаптация: Книга для психологов, педагогов и родителей. – СПб, 2011.
6. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.
7. Материалы сайта infourok.ru
8. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций.- Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.
9. Психолого-педагогические аспекты профилактики суицидов. www.rae.ru/forum2012/275/1638
10. Рудякова О.Н. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги. – Волгоград:Учитель,-2008,с.61-68.

Анкета

1. Жизнь - это...

2. Жизнь дается человеку, чтобы...

3. Заполни табличку:

Хорошее в моей жизни	Не очень хорошее в моей жизни	Плохое в моей жизни
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)
4)	4)	4)
5)	5)	5)

4. Самое дорогое в жизни для меня:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6. Я хочу, могу и буду счастливым, потому что я:

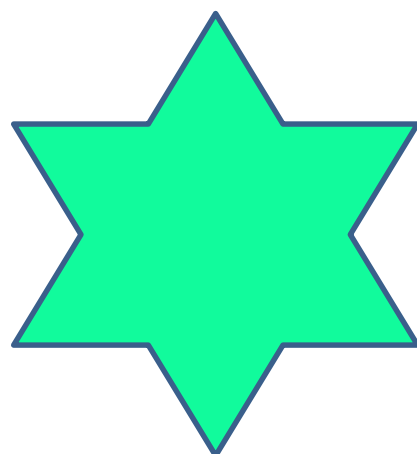
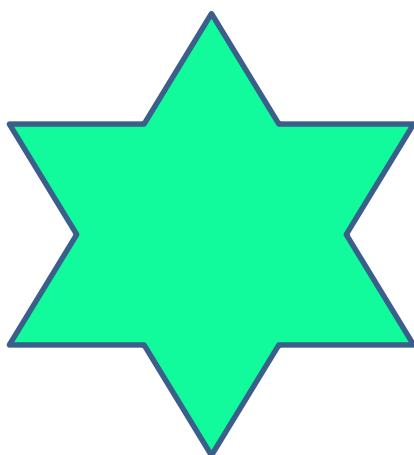
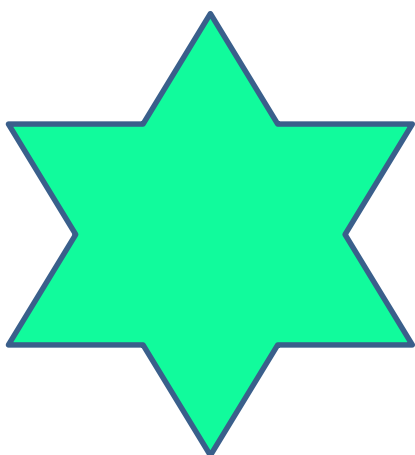
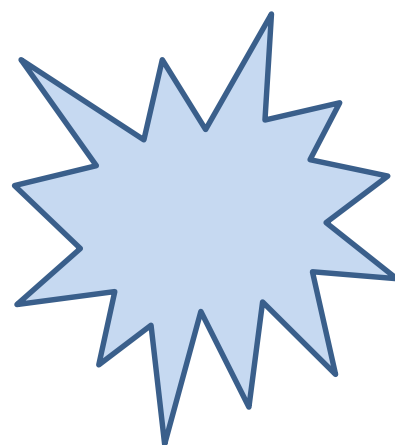
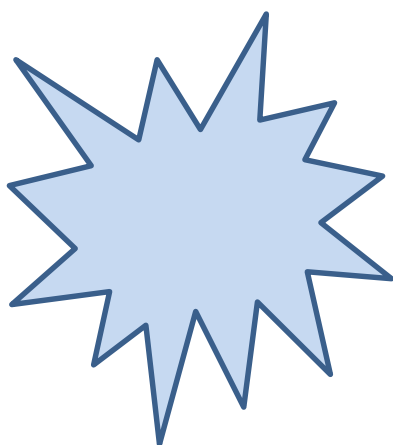
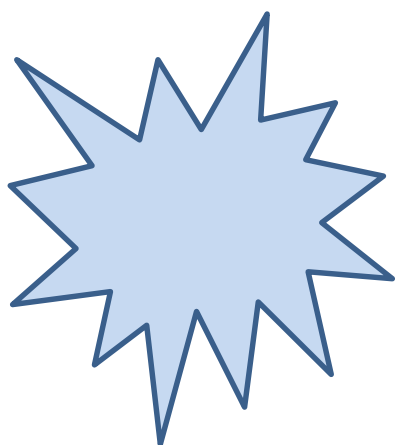
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____



Моя ценность

Я – это Я.

Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинно моё, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, моё сознание, все мои мысли и планы; мои глаза, мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое – что во мне озадачивает меня и есть во мне что – то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе.

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в своё прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил, и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что – то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу развивать себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!