
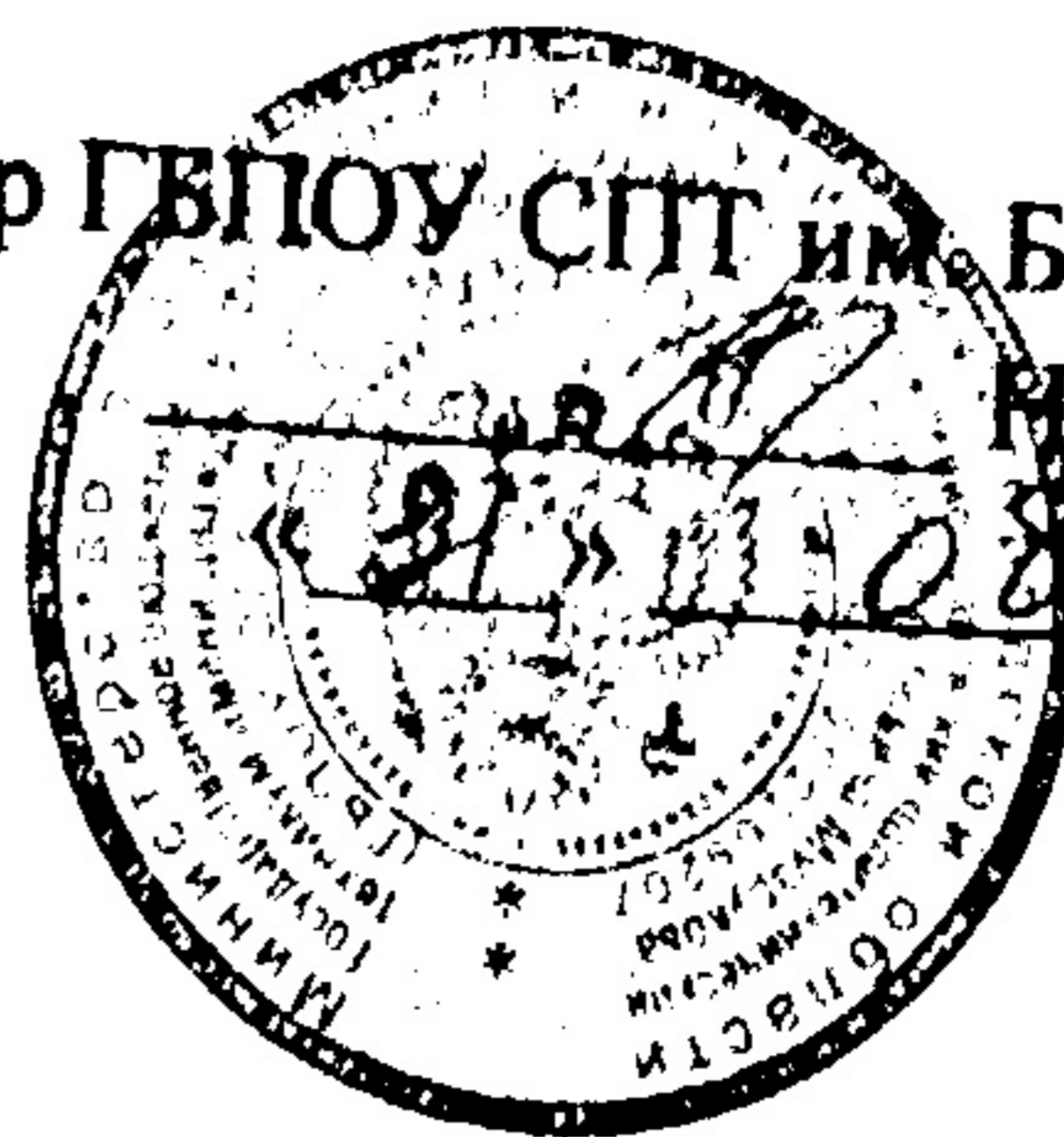


Согласовано

Зам. Директора по ВР

Н.П. Чиклунова
«31» 08 2024г.

Директор ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова
Б.Г. Музрукова
Н.Ф. Горчакова
2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Формирование навыков жизнестойкости
обучающихся среднего профессионального
образования»**

Срок реализации: 3 года

г. Саров
2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание деятельности образовательного учреждения.....	5
3. Психологические особенности.....	8
4. Структура программы и тематическое планирование.....	9
5. Развитие навыков жизнестойкости. Тренинговое занятие для обучающихся.....	15
6. Литература.....	23
7. Приложения.....	24

Пояснительная записка.

Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения.

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поиске путей создания благоприятных условий для максимального развития личности и эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Современные подростки и юноши испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу со студентами и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из

важных направлений системы образования должно стать формирование у студентов жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у студентов жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (кураторы и преподаватели), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями подростков.

Содержание деятельности образовательного учреждения

Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности
- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание

- склонность к быстрой перемене настроения
- отдаление от семьи и друзей
- излишний риск в поступках
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь?».

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

Основные направления деятельности

1. Работа с молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

1. Первичная профилактика суицидального поведения

- совершенствование социальной жизни людей;
- устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной личности.

2. Вторичная профилактика суицидального поведения

- определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
- раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений.

Психологические особенности

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации.

Психологические особенности обучающихся, находящемся на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряжённость, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия материальных ценностей, попытка восполнить их нехватку криминальными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

Структура программы и тематическое планирование

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из 4 модулей:

1 модуль. Профилактическая работа в группах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах, часах мастера)

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Структура занятий:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. работа в микрогруппах;
3. мини-дискуссия;
4. подведение итогов по схеме:
 - как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
 - какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - какой эпизод занятия запомнился больше всего? Почему?

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематический план

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Кураторы
	Классные часы, направленные на командообразование.	Кураторы
Октябрь	Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	Кураторы
	Классный час «Самопрезентация».	Кураторы
	Классный час, направленный на формирование позитивного мышления.	Кураторы
	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	Кураторы

	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Кураторы
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	Кураторы
	Классный час «Я - личность и индивидуальность».	Кураторы
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Кураторы
Ноябрь	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Кураторы
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	Кураторы
	Классный час «Позитивное мышление»	Кураторы
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	Кураторы
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	Кураторы
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Кураторы
	Классный час «Мое будущее».	Кураторы
Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	Кураторы
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Кураторы
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Кураторы
	Классный час «Я - в мире взрослых».	Кураторы
	Классный час «Я люблю жизнь!»	Кураторы
Январь	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Кураторы

	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	Кураторы
	Классный час «Личные зоны риска».	Кураторы
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Кураторы
Февраль	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Кураторы
	Формирование навыков конструктивного общения	Кураторы
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	Кураторы
	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Кураторы
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Кураторы
Март	Классный час «Я и родители»	Кураторы
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Кураторы
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	Кураторы
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	Кураторы
	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».	Кураторы
Апрель	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	Кураторы
	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	Кураторы
	Классный час «Любовь на букву «С»	Кураторы
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	Кураторы
	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Кураторы

Май	Классный час «Последствия воздействия стресса на организм. возможности эффективно противостоять стрессу».	Кураторы
	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Кураторы
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Кураторы
	Классный час «Путь к совершенству»	Кураторы

2 модуль. Психологический практикум

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Тематический план.

№	Тема занятия	Количество часов
1.	« <i>Жизнестойкий человек. Как им стать?</i> ». <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методика «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	1
2.	« <i>Как успешно общаться и налаживать контакты.</i> ». <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	1
3.	« <i>Мозаика общения.</i> » Цель: предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки,	1

	создать модели эффективного общения.	
4.	<p><i>«Мои проблемы».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.</p>	1
5.	<p><i>«Позитивное мироощущение».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.</p>	1
6.	<p><i>«Есть проблема? Нет проблем!»</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.</p>	1
7.	<p><i>«Стрессу - нет!»</i></p> <p><u>Цель:</u> обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.</p>	1
8.	<p><i>«Я не такой как все и все мы разные»</i></p> <p><u>Цель:</u> укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.</p>	1
9.	<p><i>«Разрешение проблемных ситуаций».</i></p> <p><u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	1
10.	<p><i>«Жить по собственному выбору».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).</p>	1

3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации.	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта».
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

4 модуль. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- ✓ способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- ✓ формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Развитие навыков жизнестойкости.

Тренинговое занятие для обучающихся.

Цель: мотивирование на самоактуализацию жизнестойкости, формирование у обучающихся представлений о существующих копинг-стратегиях.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: белая бумага, ручки по количеству участников, карточки с кейсами (Приложение 1), коробка или иная емкость с карточками, на которых написаны продуктивные, относительно продуктивные, непродуктивные копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хейма⁸³ (Приложение 2).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Уважаемые студенты, окончив школу и поступив в профессиональную образовательную организацию, вы совершили важный шаг в своей жизни для саморазвития и самореализации в социуме. Однако на пути к достижению цели порой возникают трудности. Одних людей эти трудности заставляют «опустить руки», а других – мотивируют на еще большие достижения. Наверняка вы знаете людей, которые несмотря на сложности продолжают идти вперед и достигать положительных результатов. Таких людей характеризует жизнестойкость – это качество личности, которое помогает человеку справляться с жизненными трудностями, находя рациональные решения, используя внутренние и внешние ресурсы, сохраняя веру в себя и свои силы. Значимость жизнестойкости в жизни человека невозможно переоценить, поэтому сегодняшнее тренинговое занятие будет посвящено данному личностному качеству и способам его проявления.

Разминка

Упражнение 1 «Представление из будущего»

Время: 10 мин.

Цель упражнения: приветствие участников группы друг другу.

Ведущий: «Уважаемые участники занятия, вы уже знакомы друг с другом и наверняка немало знаете о каждом из присутствующих – о прошлом и настоящем. Каждому интересно заглянуть в будущее и узнать, что в нем будет, каким в нем будет человек. Предлагаю пофантазировать и представить себя человеком из собственного будущего. В этом вам помогут ваши имена, а точнее первая буква имени. Например, я Ольга – ответственный повар-кондитер, Сергей – спортивный мужчина, Зоя – заботливая мама и т.д.». Участники по очереди представляют себя согласно предложенным примерам.

Основная часть

Упражнение 2 «Портрет жизнестойкого человека»

Время: 15 мин.

Цель упражнения: формирование представления о личностных особенностях жизнестойкого человека.

Необходимые материалы: белая бумага, ручки по количеству участников.

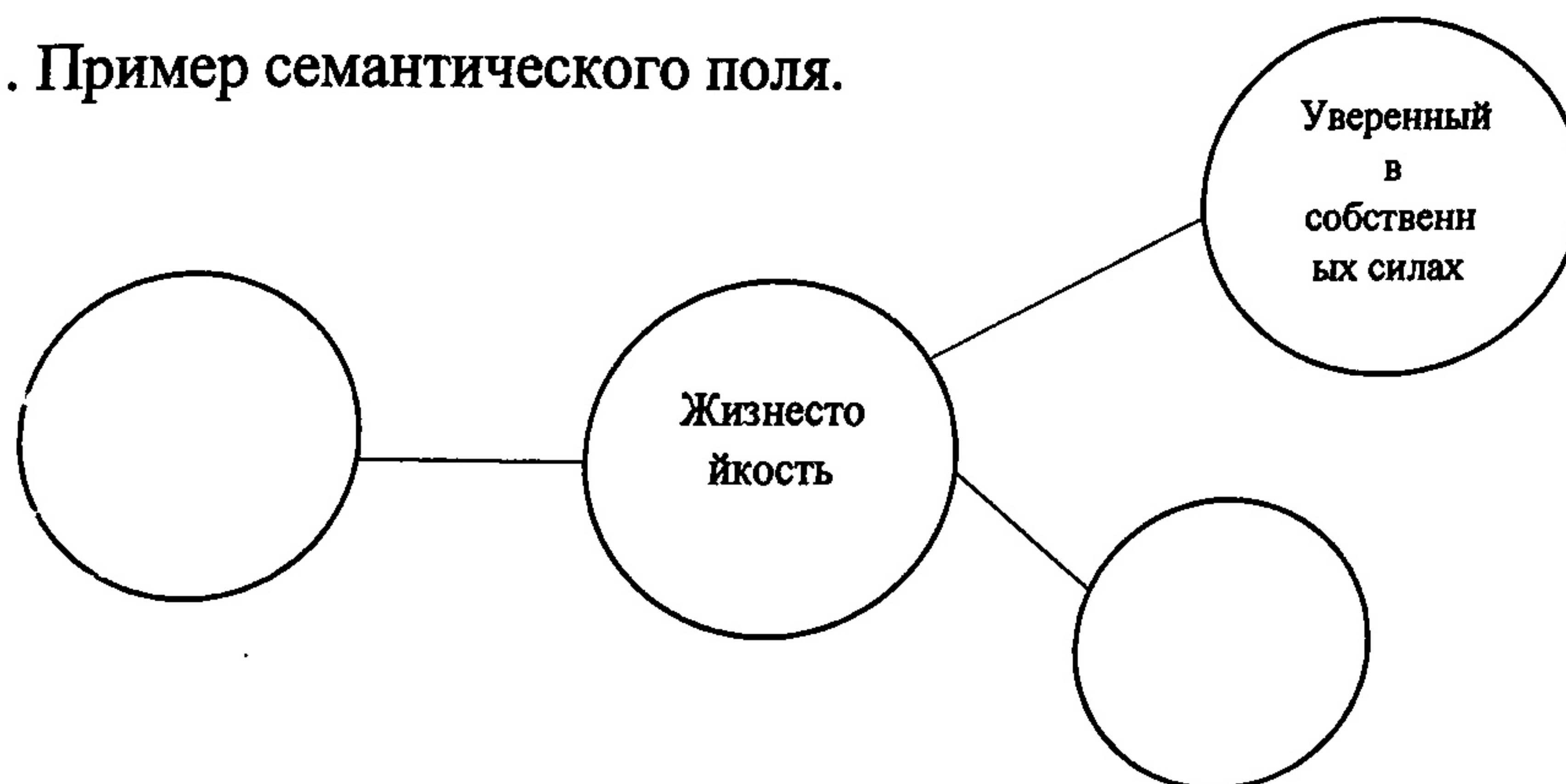
Ведущий: «Жизнь каждого человека богата событиями, некоторые из которых могут являться препятствием в достижении собственных ожиданий от жизни, но только не для жизнестойких людей. Жизнестойкие люди умеют адаптироваться к изменяющимся условиям, сохраняют веру себя, собственные силы, счастливое будущее, оптимистичный настрой, находят оптимальные способы решения трудностей. Одним из ярких примеров жизнестойких людей является спортсмен Роман Костомаров, который, не смотря на тяжелые последствия болезни, продолжает активную жизнь, занимается любимым видом спорта, поддерживает людей, которые приобрели инвалидность. Какие примеры жизнестойкости известны вам?»

Участники приводят примеры проявления жизнестойкости.

Ведущий: «Предлагаю составить портрет жизнестойкого человека, используя семантическое поле, которое строится следующим образом: в центре листа нарисуйте круг и в него впишите слово «жизнестойкость», от данного круга проведите в любую сторону линию, в конце которой снова нарисуйте круг и впишите в него слово, 122 характеризующее жизнестойкого человека, затем

снова проведите линию от центрального круга, в конце которой нарисуйте следующий круг и впишите в него другое слово, отражающее особенности жизнестойкого человека и т.д. Для выполнения данной работы разделитесь на подгруппы по 4 человека». В ходе объяснения способа построения семантического поля, ведущий демонстрирует пример (рисунок 1).

Рисунок 1. Пример семантического поля.



Ведущий помогает участникам сформировать подгруппы. После чего участники тренингового занятия самостоятельно работают в группах в течение 5-7 минут.

Ведущий: «Предлагаю перейти к обсуждению. Для этого от каждой группы представьте портрет жизнестойкого человека, основываясь на содержании построенного семантического поля. Остальные участники при желании дописывают черты жизнестойкого человека, которых не хватает, по вашему мнению, в составленном портрете». Слушаются выступления каждой подгруппы. Рекомендуется ведущему после каждого выступления отмечать положительные стороны проделанной работы каждой группы.

Упражнение 3 «Истории жизнестойкого совладания»

Время: 20 мин.

Цель упражнения: формирование представлений о возможностях проявления жизнестойкости в сложных ситуациях.

Необходимые материалы: карточки с кейсами (Приложение 5), ручки по числу участников, листы бумаги.

Ведущий: «Предыдущее упражнение позволило нам убедиться в значимости жизнестойкости в жизни каждого человека. Важно знать, что свой уровень

жизнестойкости каждый человек способен повышать с помощью самоконтроля и постоянной тренировки, для этого необходимо осознавать:

- что жить полной жизнью и справляться с трудностями возможно, если ты включен и активен в отношениях с другими людьми (вовлеченность);
- что человек достаточно силен, чтобы влиять на события своей жизни, отвечать за себя и свои действия и преодолевать трудности (влияние и контроль).
- что трудные жизненные ситуации – это преодолимые испытания (принятие жизненного вызова).

Также жизнестойкости способствует забота человека о себе: сон, правильное питание, физическая активность, увлечения/хобби.

Перейдем к анализу кейсов – жизненных историй с точки зрения проявления жизнестойкости. Для начала необходимо разделиться на три группы. Получив кейс, вам необходимо прочесть его и ответить на вопросы к нему, затем выбрать спикера, который представит результаты работы группы всем присутствующим».

Участники самостоятельно работают в группах в течение 10 минут.

Выступления спикеров строится согласно следующему плану:

- прочитайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.

– как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.

После окончания выступлений спикеров ведущий обращается к участникам:

Ведущий: «Что впечатлило вас больше всего в услышанных историях?»

Как думаете, жизнестойкость в вашей жизни может иметь такое же важное значение, как в приведенных кейсах? Хотелось бы развивать в себе жизнестойкость?

Как думает, с чего необходимо начать, чтобы повысить уровень своей жизнестойкости?

Упражнение 4. «Дыхательные техники»

Время: 15 мин.

Цель упражнения: формирование навыка эмоциональной саморегуляции.

Ведущий: «Вы хорошо и интенсивно поработали, ваш организм находился в небольшом напряжении, поэтому давайте поможем себе снять это напряжение с помощью дыхательных упражнений. Первое упражнение называется «Отдых».

Займите исходное положение стоя, выпрямитесь, ноги расположите на ширине плеч.

Вдох. На выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубоко, следите за своим дыханием. Находитесь в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямляйтесь. Повторим упражнение.

Следующее упражнение называется «Передышка». Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены или испытываем напряжение, мы начинаем сдерживать дыхание.

Высвобождение дыхания – это один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Полезным для нашего эмоционального состояния является упражнение «Успокоение». Давайте попробуем его на себе? Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный вдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней».

После выполнения упражнений ведущий предлагает снова занять свои места и провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения после выполнения серии дыхательных упражнений:

- Сложно ли было выполнять дыхательные упражнения?
- Что вы чувствовали, когда выполняли мои инструкции?
- Какое из приведенных упражнений вам понравилось больше всего?
- Будете ли вы самостоятельно применять дыхательные техники в ситуации внутреннего напряжения?

Упражнение 5. «Жизнестойкость и копинг-стратегии»

Время: 20 мин.

Цель упражнения: анализ продуктивных, относительно продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий.

Необходимые материалы: коробка или иная емкость с 24-мя карточками, на которых написаны продуктивные, относительно продуктивные, непродуктивные копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хейма (Приложение 6).

Ведущий: «В преодолении возникшей трудной ситуации важное значение приобретают действия, мысли, отношение человека к произошедшему, от которых зависит успешность разрешения трудности. Все это получило название копинг-стратегии. В психологии выделяют продуктивные, относительно продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. Как думаете, в чем отличие приведенных видов копингов?»

Участники высказывают свои предположения.

Ведущий: «В целом вы оказались правы, продуктивные копинг-стратегии – это те стратегии, которые позволяют нам успешно справляться с трудностями, относительно продуктивные – помогают справляться только в некоторых ситуациях, например, не очень значимых для человека, непродуктивные – это стратегии, которые не позволяют разрешать трудности и усугубляют проблемную ситуацию.

Теперь, когда мы сформировали представление о видах копинг-стратегий, предлагаю потренироваться в умении определять копинги с точки зрения их продуктивности. Каждый из вас выберет по одной карточке из коробки, которую я буду разносить по аудитории, и попробует определить продуктивность стратегии. Для удобства можно работать в паре».

Участники в течение 3-5 минут по одному либо в паре работают с карточкой (-ами). После окончания самостоятельной работы участники по очереди зачитывают копинг-стратегию и озвучивают ее вид, обосновывают свое решение.

Ведущий: «Уважаемые участники, изучив различные варианты копингов, как вы считаете, возможно ли научиться применять преимущественно продуктивные стратегии? Что необходимо, по вашему мнению, чтобы научиться применять продуктивные копинги? Какую пользу может принести умение человека применять продуктивные копинг-стратегии?»

Участники поочередно отвечают на вопросы ведущего.

Заключение

Ведущий: «Мы подходим к завершению сегодняшнего тренингового занятия и будет интересно узнать: что вы узнали нового, что понравилось больше всего, что планируете применять в жизни? Какие возможности жизнестойкого человека можете назвать?»

Участники по очереди отвечают на поставленные вопросы ведущего.

Ведущий: «Уважаемые студенты, спасибо за плодотворную работу. Надеюсь, что ваш уровень жизнестойкости будет повышаться, а любая трудность – преодолимой».

Литература

1. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980. 2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар, 2009.
4. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
5. Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Барнаул, 2014г. - 184 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи