

**Методическая разработка**  
**«Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости»**  
**«Я личность и индивидуальность»**

Актуальность темы «Жизнестойкость» определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. 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. Жизнестойкость личности становится очень важной в периоды социальных перемен, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально для подрастающего поколения. Жизнестойкость может выступать ресурсом для подростков, находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом.

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

**Целевая аудитория:** учащиеся 7-8 классов.

**Тип группы:** учащиеся одного класса.

Тренинг проводится в течение 1 астрономического часа

**Оборудование:** мультимедийная установка (звук, видео), ноутбук, аудиозаписи, бумага формат А4, цветные карандаши.

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование самосознания подростка.

**Задачи:**

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**1. Приветствие.** Представление цели и задач тренинга, организационные вопросы.

**Упражнение: «Правила тренинга»**

Инструкция: групповой процесс подчинен определенным психологическим законам и правилам. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Вот некоторые из них:

- Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

- Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

- Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

- «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Вы можете предложить свои правила или дополнить имеющиеся.

## **II. Основная часть**

Жизнестойкость – это понятие, которое объединяет два известных всем слова – «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас!

### **1. Упражнение «Атомы-Молекулы»**

Закройте глаза и представьте, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. «Сейчас вы начнете беспорядочное движение в пространстве. Я скажу: «Молекулы - 2», вы объединитесь в молекулы по два человека-атома. Затем по моему сигналу «Атомы» молекулы вновь распадаются на отдельные атомы и свободно двигаются. Затем я снова дам сигнал, будьте внимательны к числам! Молекула – 5! (Дети рассаживаются, объединившись спонтанно в группы).

### **2. Упражнение: «3 слова о себе»**

Инструкция: Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается

### **3. Презентация «Жизнестойкость»**

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее остаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

*Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде.*

Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и комплексными усилиями, как приобретается спортивный навык или профессиональное мастерство.

*Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.*

**В интеллектуальном плане** жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий. **В эмоциональном плане** жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи.

**В повседневном поведении** человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность, а при необходимости проявляет мужество. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды **решите перейти к освоению жизнестойкости на практике**, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:

- общефизическая (спортивная) подготовка;
- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Итак, подведем краткий итог: **развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.**

**Обратная связь.**

**Рефлексия.**