

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»**

Улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98, www.centr7ya.info

ПРОГРАММА

Тренинга «Жизнестойкость»

Составитель:

Ковалева Н.А., Педагог-психолог
отделения психологической
помощи женщинам и детям,
оказавшимся в кризисной ситуации,
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Курган, 2017

Тема: «Жизнестойкость»

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Способствовать формированию адекватной оценочной деятельности.
4. Обучить подростков навыкам конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).

Программа рассчитана на 3 тренинговых занятия продолжительностью 1-1,5 часа

Целевая аудитория: учащиеся старших классов 13-16 лет (7-9 классы).

Тип группы: закрытая (до 10-12 человек);

Структура занятия:

1. Знакомство-приветствие. Разминка.
Цель: установление контакта, командообразование, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе
2. Основная часть занятия.
Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.
3. Рефлексия - обратная связь. Прощание.
Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств

Программа занятий:

1. Занятие №1.
2. Занятие №2.
3. Занятие №3.

Правила работы в группе:

1. Не опаздывать на занятия. Участвовать в мероприятии от начала и до его завершения.

2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
 3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.
 4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.
 5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.
 6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.
- Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

Пояснительная записка:

жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Она включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

- **Вовлеченность** (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.
- **Контроль** (*control*) — это убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек, который старается контролировать свою жизнь, ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.
- **Принятие риска или вызов** (*challenge*) — убежденность в том, что все происходящее способствует развитию — за счет извлекаемых из опыта (неважно, позитивного или негативного) знаний. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать, стремиться к новым свершениям. В основе лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

Жизнестойкость (resilience) определяется как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная «упругость» – способность «гнуться, но не сломаться» (Fraser, 1997).

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

Воинская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

Религиозность. Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл.

В действительности способность восстанавливаться после ударов и невзгод — одна из величайших загадок человеческой природы

Занятие №1:

Цель: формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Оборудование: бейджи, листы, ручки, ватман, лист А4 с изображением герба.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться. Отвечает на вопрос « За что вас ценят близкие», «Что вам в себе нравится больше всего», «Назовите главные свои черты» и т.п. Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга.

Обсуждение правил работы в группе.

Время: 10 минут

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы, животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом..

Пример: «зима», «человек»....., «жизнестойкость»

Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: **«Что такое жизнестойкость?»**

Время: 10 минут

Обсуждение:

Легко ли было выполнять упражнение?

Что Вы взяли для себя выполняя его?

Упражнение «Социальная реклама»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Необходимо придумать социальную рекламу такого качества личности, как жизнестойкость, что бы вы сказали, показали или нарисовали с целью прорекламирровать жизнестойкость.

Для этого важно разделить на три группы по принципу «1-2-3-4», но вместо чисел мы используем название фруктов - «яблоко-груша-банан-апельсин». Запомните кто, какой фрукт. Первой группе «яблокам» - составить текст, «грушам» - нарисовать иллюстрацию, а «бананам» - изобразить в инсценировке, «апельсины»-зрители. Каждой группе дается время на обсуждение(5 минут). Важно прийти к общему мнению и в предложенной форме прорекламирровать данное качество личности – жизнестойкость. Можно использовать литературные, художественные образы, просить помощи, поддержки. Представление задания 10 минут.

Время: 15 минут

Обсуждение:

- Что было интереснее всего?

- Что вызвало затруднение? Как вы это преодолели?

- Изменились после этой совместной работы ваши личные представления о жизнестойкости?

Упражнение «Девиз жизни»

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности

Каждый член группы пишет на листочке свой девиз жизни, а потом все перемешиваются и зачитываются, группа должна угадать, чей этот девиз.

Время: 5 минут

Обсуждение:

Чей жизненный девиз созвучен вашему мироощущению?

Какой Вы бы взяли себе ?

Хотели бы Вы, чтобы Ваш девиз стал кому-то полезен?

Упражнение «Чемодан»

Цель: оценка дальнейших жизненных перспектив, ресурсов, целей.

Ведущий:

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.)

Время: 10 минут

Коллаж «Мой герб»

Цель: осознание и структурирование собственных ресурсов.

Инструкция:

Каждый участник получает лист формата А4 с основой герба. Герб разделен на 5 частей.

1 часть - Изобразите то, что умеете делать лучше всего.

2 часть - Изобразите место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

3 часть – Самое большое свое достижение.

4 часть – 3 человека, которым вы можете доверять.

5 часть – 3 слова, которые вы бы хотели услышать о себе.

Все выше перечисленное можно изобразить при помощи слов, картин, символов, рисунков. Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию обсуждение личных гербов.

Обсуждение:

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представить, то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы услышать о себе.

Время: 15 минут

Рефлексия

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие №2:

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности.

Оборудование: бейджи, карточки с вопросами, запись релаксационной музыки, листы А4, цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Игра-разминка «Фруктовый салат»

Цель: сплочение группы, настрой на активное взаимодействие.

Важно разделиться на три группы по принципу «1-2-3-4», но вместо чисел мы используем название фруктов - «яблоко-груша-банан-апельсин». Запомните кто, какой фрукт. Ведущий называет один или два фрукта, участники (фрукты) меняются между собой местами. После фразы «Фруктовый салат» все меняются местами.

Условие: быть внимательными и аккуратными постараться не столкнуться и не ушибить друг друга.

Время: 5 минут

Упражнение «Вопросы и ответы»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия

Участники получают листки с вопросами и ходят в свободном броуновском движении, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко.

Вопросы для обсуждения:

- Кому, чаще задавался какой-то один вопрос? Какой?
- А кто чаще сам задавал один «любимый» вопрос? Какой? Почему?
- Кому было легче отвечать на некоторые вопросы? Какие?
- Кто встречался с яркими, неожиданными ответами?
- Кто запомнился? Кого бы Вы могли отметить?

Время: 10 минут

Упражнение «Ассоциации в парах»

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности

Участники садятся в парах друг напротив друга. Ведущий дает задание: «Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив вас... Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в Вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы будете записывать на листках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет вам фантазия».

Обсуждение:

Какие ассоциации понравились?

Какие ассоциации не понравились?

Какие ассоциации показались интересными, непонятными?

Время: 5 минут

Упражнение «Мои проблемы»

Цель: создание ощущения близости и общности с другими участниками в трудностях и в возможностях совладания с ними.

Ведущий: «в жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться (конкретные примеры). Значит многое в наших руках». Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а потом рассказать о них.

Время: 10 минут

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие позитивного самосознания и самооценки.

Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Время: 10 минут

Упражнение «Минута молчания»

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности

Обсуждение вопросов:

Как люди смотрят друг на друга? Боятся ли взгляда? Почему? А как вы смотрите на других людей? Взгляд - вариант вторжения или доброжелательный интерес? А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать себя в центре внимания всей группы?

Задача испытуемого: сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течении одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое состояние и в то же время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно его лицо? Что я вижу в нем? Задача группы: в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть позже. Если испытуемый не выдерживает внимания и смеется, ведущий должен раскрыть причину смеха. (Как правило это смущение, желание «спрятаться», разрядка психологического напряжения).

Обсуждение.

Время: 5-10 минут

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные»

Цель: поддержка позитивного самосознания и самооценки.

Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое « радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рассматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на различия в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же.

Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности.

Вопросы для обсуждения: что еще важно для ощущения собственного достоинства?

Время: 10 минут

Рефлексия

- 1)Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) как вы себя сейчас чувствуете (проговорить чувства)
- 3)Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие №3:

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию

Оборудование: карточки с предложениями, карандаши, листы А4

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка «Доброе животное»

Цель: сплочение группы, настрой на активное взаимодействие.

Участникам необходимо встать в круг плечом к плечу и взяться за руки.

Ведущий: « Вы одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад - вдох. Шаг вперед - выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад-притопывая, два шага вперед. Спасибо».

Время: 2-3 минуты

Упражнение «Путанка»

Цель: сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Время: 5 минут

Упражнение «Рыба для обсуждения»

Цель: формирование ресурсов и способности доверять социальному окружению.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его собственными словами.

1) Предложения на карточках:

Самый большой страх это ...;

Я не доверяю людям которые ...;

Я сержусь когда ...;

Я не люблю когда ...;

Мне грустно когда ...;

Когда я спорю ...;

Когда на меня повышают голос, я ...;

Самое грустное для меня ...;

Человек считается неудачником, если ...; и т.п.

2) Предложения на карточках:

Мой самый счастливый день ...;

Я люблю когда ...;

Мне весело когда ...;

У меня вызывает улыбку;

Человека считается успешным ...;

Я всегда могу ...; и т.п.

Обсуждение: Какое чувство вы испытывали, заканчивая предложения? Действительно каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Время: 10 минут

Упражнение «Аукцион»

Цель: овладение способами эмоциональной саморегуляции.

По типу аукциона участникам предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

Время: 10 минут

«Программа защиты от стресса»

Цель: развитие рефлексии и временной перспективы.

Ведущий знакомит участников с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Самоукиной Н. и состоящей из 4 шагов:

- 1) Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).
- 2) Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)
- 3) Переведите свою энергию в иную форму деятельности:
 - переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...
 - поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы.
 - посмотрите в окно на небо, деревья, людей(о чем они думают)
 - на 2-3 минуты опустите руки в холодную воду.
- 4) Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

Время: 10 минут

Упражнение «Формулирование целей»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию

Участникам предлагается нарисовать свою будущую жизнь-так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. Правила:

- формулировать свои мечты в позитивных терминах;
- быть предельно конкретными, ясно представлять результат;
- формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;
- подумать о последствиях, не нанесут ли они ущерба другим людям.

Составить список целей.

Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать.

Обсуждение. Хотели ли вы все то что, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели долгосрочны?

Время: 15 минут

Упражнение « Оценка ресурсов и препятствий »

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию

Осознание ресурсов:

Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают (черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п.). Ведущий предлагает вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно может быть важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из ресурсов они использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий:

Участникам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Время: 10 минут

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию

Задача- разработать собственную стратегию достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Это могут быть люди, которых вы хорошо знаете, либо известные личности. Необходимо записать имена 3-5 человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху. После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать вам совет. Записывается основная идея. Необходимо писать первое, что придет в голову.

Время: 10 минут

Рефлексия

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) Как вы себя сейчас чувствуете (проговорить чувства)
- 3) Что вам понравилось и что не понравилось?
- 4) Что из наших упражнений, поможет вам в реальной жизни? Может быть вы уже что-то пробовали?