МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 С. АЛХАН-ЮРТ»

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Методические рекомендации

с.Алхан-Юрт

Методические рекомендации содержат материалы по организации комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы по формированию жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуацях у несовершеннолетних.

Методические рекомендации адресованы специалистам, предоставляющим услуги психолого-педагогического сопровождения обучающимся в образовательных организациях.

Введение	4
1. Понятие и сущность трудной жизненной ситуации. Трудные жизненные ситуации детей и подростков	5
2. Жизнестойкость как ведущая составляющая личностного потенциала детей и подростков в трудных жизненных и стрессовых ситуациях	8
3. Организация комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы специалистов, осуществляемой с обучающимися и направленной на формирование жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации у детей и подростков	13
Заключение	19
Приложения	22

Введение

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости школьников включено в метапредметные и личностные результаты образования.

Вопросу жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации у детей и подростков уделяли внимание как зарубежные (С. Мадди), так и отечественные ученые (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Л. Ф. Мирзаянова, В. С. Мухина, Л. А. Терехина, К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, В. В. Глебов, А. И. Захаров, Е. П. Ильин, М. М. Кашапов, Л. М. Митинаи, Р. А. Ахмеров, Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова и др.) [6].

В настоящее время актуальным представляется изучение связи компонентов жизнестойкости школьников с трудными жизненными ситуациями, проведение мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости у обучающихся, начиная с младшего школьного возраста.

В представлены материалы для специалистов, оказывающих услуги психолого-педагогического сопровождения и помощи обучающимся; материалы по проведению в образовательной организации комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними обучающимися, направленной на формирование жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у детей и подростков.

Первый раздел методических рекомендаций раскрывает сущность жизненной и трудной жизненной ситуации; второй раздел поясняет термины: жизнестойкость, жизнеспособность и т.д.; третий раздел представляет организацию комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы специалистов с обучающимися по формированию у них жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации.

Представленные материалы адресованы руководителям образовательных организаций и их заместителям по учебно-воспитательной работе как один из вариантов построения алгоритмов работы, направленной на формирование жизнестойкости у детей и подростков.

1. Понятие и сущность трудной жизненной ситуации. Трудные жизненные ситуации детей и подростков

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос оказания помощи детям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в ситуации быстроменяющегося, неопределенного, непредсказуемого мира.

Современное российское законодательство определяет термин «трудная жизненная ситуация» как «ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно» [33].

Трудная жизненная ситуация - это значимые в настоящее время для личности условия, вызывающие негативные эмоции и угнетающие состояния. Трудные условия всегда носят субъективный характер, который выражается индивидуальной тяжестью переживания. Это всегда опасная ситуация. Она требует от личности адаптации к новым условиям. В противном случае это может вылиться в личностные, поведенческие, психические нарушения и расстройства.

Термин «жизненная ситуация» начал употребляться в психологии с начала XX века. Жизненная ситуация - это определенные в отношении конкретного человека условия, обстоятельства, потребности, ценности и представления, влияющие на поведение и мировоззрение человека на этом конкретном этапе его жизни

Почти каждый человек сталкивается с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека: смена места жительства, тяжелая болезнь, приведшая в конечном итоге к инвалидности, или болезнь близкого человека, потеря квартиры и т. п. [20].

Человеку нужно уметь успешно справляться с внешними и внутренними трудностями, он в равной мере должен быть готов и к испытанию, и к резкому ухудшению обстоятельств жизни. В трудной ситуации самым главным ресурсом человека является его активность, проявляющееся в формировании жизненной позиции личности, ее жизненной линии, смысла и концепции жизни. Очень важным этапом работы с трудной ситуацией является рассмотрение ее как возможности приобретения нового опыта, нового качества, определение ее смысла и обучающего воздействия [21].

Трудные жизненные ситуации принято классифицировать:

- по возрасту субъекта (детские, подростковые, юношеские, взрослые);
- по характеристикам (индивидуальные, групповые, семейные);
- по реакции субъекта (адекватная или неадекватная, то есть активизирующая силы или тормозящая человека);
- по уровню адаптации (активная, пассивная, приспособление) [14].

Цель работы в трудной жизненной ситуации - адаптация к новым условиям и стабилизация обстановки. В результате человек либо занимает активную жизненную позицию (благоприятная адаптация), либо становится приспособленцем (дезадаптация).

Возможны полезные (конструктивные) и неполезные (деструктивные) способы адаптации к ситуации. К конструктивным относится:

- максимальное использование своего потенциала и ресурсов, помощи личностно

значимого круга общения;

- целенаправленное использование этих ресурсов и накопление социального опыта;

- переоценка ситуации, поиск альтернатив и рассмотрение ее как множество возможностей, а не ограничений.

Деструктивными являются такие стратегии, как:

- избегание, то есть игнорирование ситуации, попытки не замечать дискомфорта;

- выбор стратегии без осмысления ее последствий;

- поиск решения без достаточного осмысления ситуации (информации мало или она из некачественных источников);

- использование чужих ресурсов без поиска собственных и тем более без их применения [8].

Преодоление трудной ситуации - это активные действия человека по изменению ситуации. Например, если человек остался без работы, то он использует свои коммуникативные умения, связи, идет на курсы, любыми путями меняет ситуацию, стараясь избавиться от безработицы. Человек ищет информацию, раздумывает, вовлекает других людей, контролирует свои эмоциональные и психические реакции. Но такая стратегия не возможна в случае потери близкого человека. Тогда остается совладать с ситуацией [19].

Особенно нуждаются в помощи дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. В отличие от взрослого человека ребенок не имеет достаточного жизненного опыта, тех знаний, способностей, сил, которые необходимы, чтобы разрешить возникшие сложные ситуации.

Главным изменением, характеризующим изменения младшего школьного возраста, является смена ведущей деятельности ребенка. Происходит переход от игры к учебной деятельности. Новые социальные условия, в которых предстоит адаптироваться ребенку, составляют, с одной стороны, по мнению Л.С. Выготского, область неприспособленности ребенка, из которой исходят творческие силы его развития; с другой стороны, все развитие ребенка направлено на достижение необходимого социального уровня [23]. Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Трудные ситуации, с которыми сталкивается ребенок в младшем школьном возрасте, могут быть связаны с внутренним принятием новой социальной роли школьника.

Для младших школьников наиболее психологически трудными являются ситуации, связанные с утратой (реальной или воображаемой) чувства защищенности. Согласно исследованиям Е.Е.Даниловой, большинство ситуаций, которые дети называют трудными, оказались типично учебными, с которыми школьники сталкиваются практически ежедневно. Самые распространенные среди них следующие:

- проверка знаний во время контрольных и других проверочных, особенно письменных работ,

- ответ ученика перед классом (особенно травмирует возможность ошибки при ответе, что часто вызывает критику учителя и смех одноклассников),

- получение плохой отметки (качество отметки является величиной субъективной, «плохой» может быть названа не только «двойка», но и оценка в 3 и 4 балла),

- неудовлетворенность родителей успеваемостью детей (что служит источником наказаний и различных запретов) [1].

К числу часто называемых детьми трудных ситуаций относятся:

- конфликты со сверстниками (ссоры, драки, изолированность в группе),
- конфликты со взрослыми (их основная причина - непослушание ребенка, нарушение им установленных правил, после чего следуют воспитательные санкции со стороны взрослых, не всегда справедливые с точки зрения детей),
- ситуации публичного выступления (концерт, спортивные соревнования),
- когда у ребенка что-то не получается, не выходит,
- физическая травма или опасность ее получения (падения, ушибы).

Каждая из этих ситуаций может стать для ребенка серьезной проблемой, о чем взрослые могут и не подозревать. Поэтому очень важно, чтобы дети умели адекватно относиться к таким неизбежным трудностям, учились конструктивно, без ущерба для своего здоровья справляться с ситуациями [19].

Содержание трудных ситуаций у подростков и молодых людей юношеского возраста заключается в углублении, усложнении противоречий в мотивационной сфере личности, в системе представлений о себе, приводящей к тому, что все большее количество ситуаций, воспринимается ими как трудные. Изменяется отношение подростков и юношей к таким ситуациям: активное стремление понять себя, свои возможности и особенности выражается в повышенном интересе к возникающим трудностям и способам их разрешения, а это в свою очередь приводит к тому, что трудные ситуации становятся объектом их собственного анализа, выделяясь в отдельную сферу психической деятельности, которая была не характерна для детского возраста. Разрешение разного рода возникших противоречий и мотивационных конфликтов, которое раньше происходило стихийно, «становится специальной и особой психической деятельностью, которая даёт начало особому, а именно сознательному уровню регуляции» [8].

Признаками того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию, являются:

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
- сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
- появление сверхкритичности к себе;
- разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней;
- частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.

К «группе риска» относятся:

- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- дети и подростки из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- дети из семей, в которых были случаи суицидов, потеря близкого человека;
- подростки из семей с низким доходом: эмоциональные переживания собственной материальной неполноценности (стыд, чувство беспомощности, гнев на родителей, агрессия на сверстников);
- беспокойство за собственное будущее (страхи, тревога, доходящие до уровня неврозов);
- трудности в полноценности времяпрепровождения (ограниченные возможности в отдыхе, занятиям по интересам и т.д.);
- трудности в общении с ровесниками (так или иначе, иерархия по материальному статусу существует),
- низкий социометрический статус в группе;
- перенесшие травмы головы, в том числе, в детстве, и родовые травмы;
- подростки из семей, где присутствует воспитание по типу гиперопеки;
- любой подросток, в силу физиологических и психологических особенностей [3].

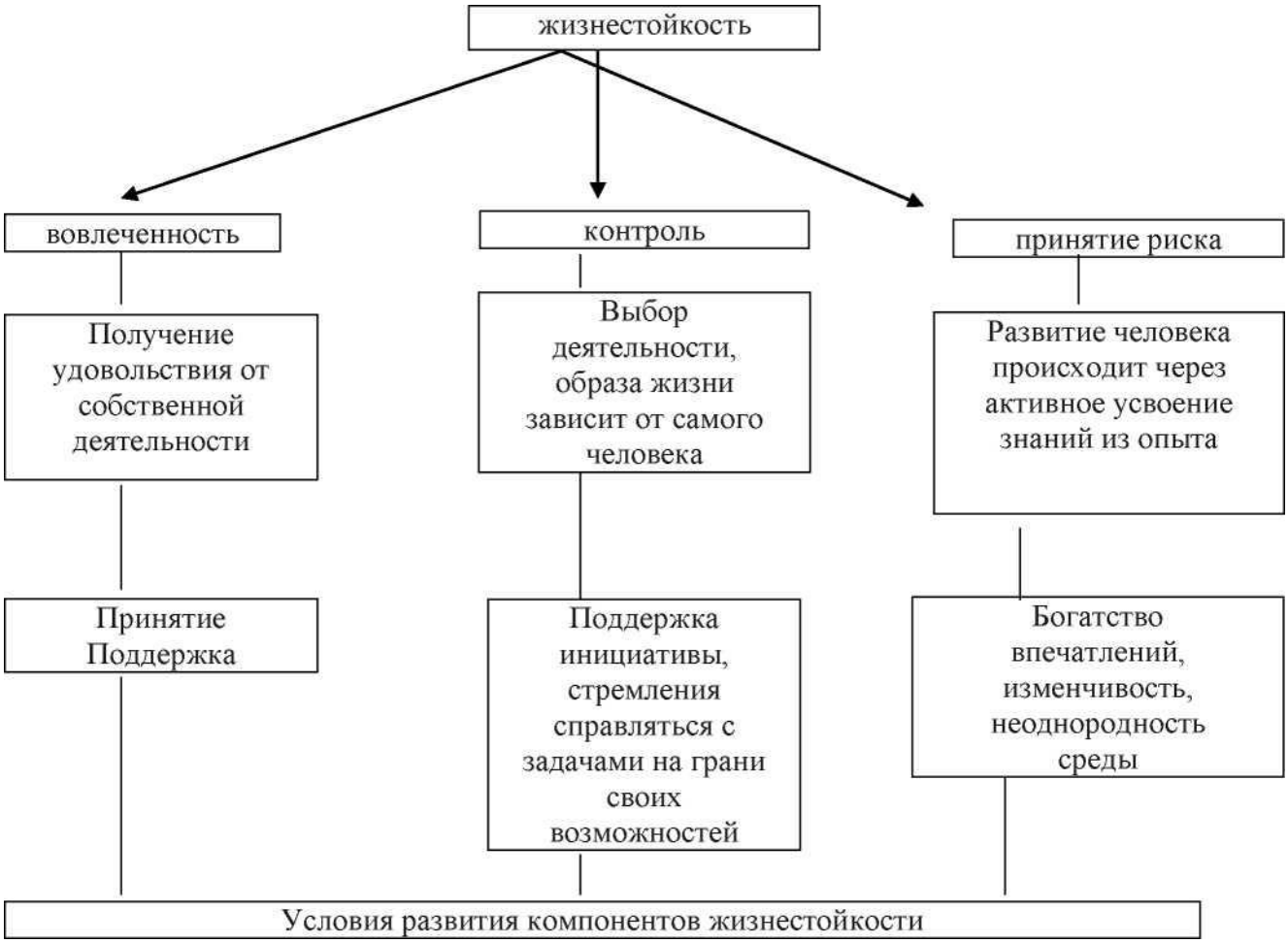
На сегодняшний день социально-педагогическое сопровождение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, является важным компонентом процесса педагогической поддержки, который заключается в создании условий для успешной социальной адаптации сопровождаемых на основе оказания необходимой социально-педагогической помощи, способствующий более успешной подготовке к организации самостоятельной жизнедеятельности, а инструментом на вызовы становятся меры поддержки жизнестойскости в структуре личностного потенциала обучающихся. И учителям необходимо его раскрыть, создать условия и дать детям и подросткам веер возможностей выхода из трудных жизненных и стрессовых ситуаций, в чем и будет проявляться их жизнестойкость [21].

2. Жизнестойкость как ведущая составляющая личностного потенциала детей и подростков в трудных жизненных и стрессовых ситуациях

Мощное воздействие стрессовых факторов современной жизни требует таких качеств личности, как выносливость, решительность, гибкость, мобильность. Именно эти качества являются главной составляющей такого понятия как «жизнестойкость».

Жизнестойкость - это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все - своё предназначение. Жизнестойкость - это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт. Жизнестойкость - это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми. Понятие жизнестойкости включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.



Можно говорить, как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости (табл.1) [4].

Таблица 1

Составляющие компонентов жизнестойкости/ антижизнестойкости

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ	АНТИЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ
Вовлеченность Активность, интерес, следование за ценностями	Пассивность Подавление, избегание проблем
Контроль Ощущение контроля, влияния на происходящее в жизни	Бессилие Отсутствие ощущения контроля, «выученная беспомощность»
Принятие риска Готовность обучаться на своих ошибках и опыте	Опрометчивость Авантюризм, безрассудство

Понятие жизнестойости тесно связано с понятием жизнеспособность.

Жизнеспособность - это стремление человека выжить, не деградируя, в ухудшающихся

условиях социальной и культурной среды, стать индивидуальностью, сформировать смысло-жизненные установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать свои задатки и творческие возможности [2].

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями. Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых и т.д.

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка младшего школьного возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребенка [25].

Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, освоить различные стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развить коммуникативную компетентность.

У ребенка формируется своя установка на активное взаимодействие с окружающим миром, он включается в ситуации преодоления трудностей, контролирует свое эмоциональное состояние, а также развивает свои привычки и навыки. Значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является формирование локуса «Я могу».

После исследований, проведенных С. Мадди было доказана, что между уровнем жизнестойкости и условиями раннего детского развития существует устойчивая связь. Были выявлены как положительные, так и негативные убеждения формирования жизнестойкости.

К положительным можно отнести: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности и т.д.

Негативно на развитие жизнестойкости в детском возрасте может повлиять: недостаток поддержки, подбадривания близкими, недостаток вовлечения в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых [31].

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учётом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе [5].

Особое место в формировании личности ребенка занимает его самооценка, личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии - интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования в критических условиях жизни проявляются, прежде всего, в «убеждённости в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

Уверенность в себе нужна обучающемуся для реалистического, оптимистического и активного отношения к своим недостаткам. Например, «я этого ещё не умею, но научусь».

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования волевых качеств - заставлять себя работать систематически, доводить начатое до конца, сдерживать мешающие делу эмоции, внимательно слушать учителя, принимать требования [9].

Воспитание воли начинается с мысленной постановки цели перед самим собой, сосредоточения умственных сил, осмысливания и самоконтроля.

Условия развития воли у детей со стороны взрослого:

1) наличие достаточно сильного мотива поведения («для чего»);
2) предварительная постановка ограниченной цели и её конкретизация;
3) оптимальная сложность задания;
4) наличие инструкции о способах выполнения задания;
5) демонстрация учащимся их продвижения к цели [13].

Жизнестойкие дети обладают такими качествами, как:

- высокая адаптивность (такие дети социально компетентны, умеют вести себя непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить к себе окружающих);

- уверенность в себе (трудности только подзадоривают, непредвиденные ситуации не смущают);

- независимость (такие люди живут своим умом, у них имеется свое мнение);

- стремление к достижениям (такие люди стремятся демонстрировать окружающим свои достижения, успехи, способности., что доставляет им радость);

- ограниченность контактов (имеют несколько устойчивых и постоянных клиентов, что способствует их безопасности и защищенности).

Таким образом, можно сделать вывод, что в младшем школьном возрасте необходимо развивать:

- навыки интеллектуальной деятельности (позитивный анализ трудных жизненных ситуаций, расширение кругозора, внутренней культуры.

- коммуникативных навыков (адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику, социальная поддержка, просьбы, умение сказать «нет».

- навыки совладающего поведения (самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия) [28].

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков в подростковом возрасте молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами:

- развитие социальных умений, создающий высокий уровень «Я могу»;

- совместная деятельность со значимым взрослым;

- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление- необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность [24].

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражают самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание включает в себя:

- самоанализ, который помогает проявлять человеку потенциальные возможности;

- рефлексия собственных чувств, которая дает возможность принимать жизненные ситуации более осознанно, целенаправленно развивать действия по достижения цели;

- желание совершенствоваться, опираясь на определенные образы.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает:

- развитие ценностных установок (значимые ценности: жизнерадостность, образованность, смелость в отстаивании своего мнения, взглядов, твердая воля.)

- временная перспектива (связана с развитием мотивационной сферы и необходима для собственной самореализации.)

- смысловая саморегуляция (связана со смыслопорождением, когда возникают критические жизненные ситуации в межличностных отношениях: любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество).

При отсутствии этих факторов подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем. В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкостного поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль) [15].

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для обучающихся, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода аутодиструтивного поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В раннем юношеском возрасте все еще актуальными являются тактики совладающего поведения, связанные с обращением к взрослым за социальной поддержкой, прежде всего эмоциональной. Следовательно, и в этот период перехода к взрослости важнейшим способом преодоления трудностей является совместная деятельность со значимым взрослым [17].

Рассмотрим условия (факторы), которые оказывают влияние на воспитание и обусловливающие развитие жизнестойкости:

1. Индивидные, физиологические, соматические и психические характеристики человека. Это здоровье, пол, возраст, телесность, а также наследственность. Нельзя сказать, что они однозначно определяют жизнеспособность и жизнестойкость человека (люди с ограниченными возможностями здоровья часто демонстрируют высокую жизнестойкость).

2. Психофизиологические особенности человека, нейродинамические особенности, к которым следует отнести силу процессов возбуждения, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

3. Социально-психологические качества человека. К ним относятся такие качества личности, как оптимизм, волевые характеристики: целеустремленность, настойчивость, решительность, сверхнормативная активность, самостоятельность, психологическая устойчивость. К качествам, деструктивно влияющим на жизнестойкость, относятся отсутствие мотивации и воли к жизни «смысловой вакуум», беспомощность, аддиктивные расстройства, состояние дистресса, социально-психологическая неустойчивость и др.

4. Жизненный опыт человека оказывает большое влияние на развитие жизнестойкости и ее проявление, который может иметь позитивный или негативный характер. В процессе переживания трудных жизненных событий, человек вынужден принимать решения с учетом своих личностных ресурсов и потенциала: внешние обстоятельства (экономические условия, семья, социальный

статус) и внутренние, а также интерперсональные качества (образованность, способность, позитивные черты характера, ценностносмысловые ориентации, психическое и соматическое здоровье и др.). На успешности преодоления проблемных, стрессовых и нетипичных ситуаций положительно сказываются социальная мобильность, адаптивность, трудоспособность, готовность к риску, к встрече с неизвестностью, отсутствие предупреждения к возможным ошибкам и неудачам.

5. Направленность личности: смысло-жизненные ориентации, готовность к трудностям и неудачам, восприятие неблагоприятных событий как вызов к их преодолению, ориентация на сохранение и сбережение здоровья [37].

Подводя черту вышесказанному, необходимо отметить, что жизнестойкость - это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром.

Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства через:

- семейное воспитание - приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия - родители воспитывают в них жизнестойкость;
- обучение - жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов, без серьезной базы знаний это не представляется возможным;
- оптимистичный взгляд на жизнь - стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость;
- благотворительность - помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким;
- самосовершенствование - избавляясь от слабости, уныния, безынициативности - человек воспитывает в себе жизнестойкость;
- смыслосодержательным фактором жизнестойкости человека выступает самосохранение - стремление человека к сохранению достигнутого уровня жизни и деятельности, гармонизация внутреннего психического развития и внешних условий жизнедеятельности;
- здоровый образ жизни - все, что благотворно влияет на физическое и психологическое здоровье человека [11].

Таким образом, можно отметить, что важным условием (параметром) жизнестойкости является активность личности, ее субъектность, способность к регуляции и самоосуществлению своей жизнедеятельности.

Жизнестойкость несовершеннолетних можно определить:

- как способность успешно преодолевать особенности психологического и физиологического развития, присущие данному возрасту;
- как способность противостоять стрессовым ситуациям и успешно адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в обществе;
- как удовлетворенность настоящим и уверенность в будущем.

3. Организация комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы специалистов, осуществляемой с обучающимися и направленной на формирование жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации у детей и подростков

Сопровождение в трудных жизненных ситуациях понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях угрозы или давления [36].

Предметом развивающей практики любой программы сопровождения представляет собой технологию сохранения в ситуации давления. В частности, тренинги жизнестойкости.

Метод сопровождения ситуации давления - это:

- диагностика существа трудной жизненной ситуации;
- информация о проблеме и фокусы ее возможного разрешения;
- консультация на этапе принятия решения и анализ возможных вариантов решения и

личностных ресурсов (жизненный опыт, личностные особенности);

- первичная помощь на этапе включения очевидных потенциальных скрытых ресурсов несовершеннолетнего для разрешения проблем [10].

Предметом деятельности специалистов системы психолого-педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся становятся:

- предупреждение возникновения психологического травмирования ребенка;
- помощь ребенку в преодолении трудных жизненных и стрессовых ситуаций (учебные трудности, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями и родителями);
- формирование установок на здоровый образ жизни, развитие навыков «заботы о себе» и управления стрессом в различных трудных жизненных ситуациях;
- профилактика поведенческих факторов риска («позиция жертвы»);
- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей и педагогов по вопросам формирования жизнестойкости личности.

Эффективное формирование жизнестойкости в образовательном организации строиться на следующих принципах:

- комплексность,
- дифференцированность,
- аксиологичность,
- многоаспектность,
- последовательность.

Комплексность предполагает объединение усилий различных специалистов в единую службу сопровождения формирования жизнестойкости учащегося.

Принцип дифференцированности предполагает дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования жизнестойкости каждого обучающегося.

Принцип акссеологичности (ценностной ориентации) требует формирования у детей и молодежи устойчивых мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях - жизни как абсолютной ценности, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений, законопослушности, уважении к человеку, государству и т. п., которые должны стать ориентирами и регуляторами их повседневного поведения [29].

Сопровождение развития жизнестойкости обучающихся необходимо ориентировать на личностно-деятельностный и диалогический подходы.

Личностно-деятельностный подход в процессе формирования жизнестойкости предполагает:

- культивирование специалистами системы сопровождения собственной позиции ребенка в различных ситуациях социального взаимодействия;
- постановка ребенка в ситуации выбора;
- обращение педагогов к личностным смыслам подростков в социальной деятельности;
- активное использование групповой работы, организованной в соответствии с правилами социального взаимодействия;
- ориентация на задачи возрастного развития личности подростка в процессе сопровождения.

Основой диалогического подхода выделяют:

- проблематизацию взаимодействия (обсуждение нерешенных вопросов, проблем с выработкой альтернатив поведения, предвидением последствий своего поведения и окружающих);
- акцентирование внимания на субъективном опыте подростка;

- реализация диалоговых стратегий во взаимодействии [38].

Реализация выделенных условий представляет содержательное наполнение психолого-педагогической деятельности по формированию жизнестойкости личности обучающихся.

Реализация технологии формирования жизнестойкости специалистами образовательной организации (классными руководителями, психологами, социальными педагогами) предполагает:

- создание такого взаимодействия участников сопровождения, где каждый будет иметь возможность обсуждать свои мысли, проблемы, возможности, личностные особенности в атмосфере уважительности, открытости, честности и поддержки; их интересы, мнения и решения уважаются, но обсуждаются с точки зрения профессионалов;

- возможности опробовать различные формы поведения в критических ситуациях, с правом на ошибку без серьезных последствий для будущего, так как ролевые ситуации - пробы происходят в экспериментальном взаимодействии;

- возможности получения подростками помощи, поддержки в случаях, когда они допускают ошибки [22].

Условиями для обеспечения успешного формирования жизнестойкости являются:

- ориентация педагогом ребенка в позицию активного субъекта своего социального развития;

- взаимодействие участников сопровождения на основе рефлексии процесса и результата деятельности, прогнозирования различных социальных ситуаций и их последствий;

- постановка ребенка в ситуацию выбора на основе обсуждения проблемных ситуаций с предложенными альтернативами поведения;

- использование диалогического взаимодействия на всех этапах педагогического сопровождения и интерактивного взаимодействия для активизации личностных ресурсов его участников [12].

В системе педагогического сопровождения работа с родительской общественностью реализуется как традиционными формами консультирования и просвещения, так и достаточно новой формой в системе сопровождения - совместным семинаром-тренингом по развитию навыков общения, сотрудничества, взаимодействия подростков с родителями.

Развивающее взаимодействие педагогов и учащихся является основой развития основных компонентов жизнестойкости, оно может быть достигнуто за счет профессионально-личностного развития педагогов.

Основная задача педагогического сопровождения формирования жизнестойкости - это предоставление обучающимся возможности получения опыта «коппинг» - стратегий.

Технология сопровождения развития компонентов жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации в образовательной организации выполняет ряд функций:

- информационную (информирование участников образовательного процесса по вопросам сущности способности противостоять стрессовым и трудным жизненным ситуациям ее компонентах, факторах и условиях формирования);

- диагностическую (выявление исходного уровня развития компонентов жизнестойкости на основе диагностики ее показателей с целью его повышения и коррекции, повторная его диагностика с целью фиксации изменений);

- личностно-развивающую (развитие основных компонентов жизнестойкости, повышение личностных ресурсов, социальной ответственности, активности с использованием различных методов, форм);

- социально-обучающую (обучение основам жизнестойкого поведения, навыкам конструктивного социального взаимодействия личности с окружающей действительностью и

различным способам совладающего поведения) [26].

Алгоритм реализации сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в трудных жизненных и стрессовых ситуациях представлен следующими этапами:

- информирование участников образовательного процесса о сущности, структуре жизнестойкости, задачах по ее развитию, условиях и средствах развития;
- анализ педагогами и родителями возрастных особенностей жизнестойкости;
- выработка условий развития жизнестойкости в образовательном учреждении, семье;
- разработка программ сопровождения развития жизнестойкости в образовательном учреждении [30].

В процессе формирования жизнестойкости особую ценность представляют технологии активного социально-психологического обучения. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, суть которых - активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы. Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования жизнестойкости используются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью дискуссии является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития жизнестойкости происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития жизнестойкости обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций адекватными способами, которые принесут пользу.

Тренинг универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития жизнестойкости и отдельных ее компонентов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Также активными методами развития жизнестойкости личности являются проектирование и организация совместных социальных действий [27].

Основными направлениями работы специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации по поддержке жизнестойкости у обучающихся являются профилактика и психокоррекция.

Одним из главных направлений в работе с несовершеннолетними является профилактическая работа, представляющая собой комплекс социальных, образовательновоспитательных и психолого-медицинских мероприятий, предупреждающих зарождение отклонений в поведении, как причины и/или следствия трудной жизненной ситуации несовершеннолетнего. Она направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Педагогическая профилактика включает в себя три компонента:

1. Образовательный компонент.

Главная задача: обрести знания об особенностях своего психофизического здоровья, научить заботиться о себе, сформировать развитую концепцию самопознания («Как мне справиться?»,

«Кто я, попавший в эту ситуацию?», «Правда это то, что я хочу?», «Чему я учусь на этом?»).

2. Психологический компонент.

Предполагает коррекцию определенных особенностей личности, создающих возможность возникновения отклонений, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация к изменяющимся условиям, формирование адекватной самооценки и умения нести за себя ответственность.

3. Социальный компонент - это оказание помощи в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, формирование социальных навыков комфортного существования, обучение навыкам общения, здорового образа жизни [35].

Особенности педагогической профилактики поведенческих отклонений проявляются в том, что, с одной стороны, она направлена на опережающее формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта ребенка; с другой - объектом ее внимания выступают дети, в большинстве случаев уже получившие определенный социальный опыт, а также оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Примерное содержание деятельности специалистов службы психологопедагогического сопровождения по формированию жизнестойкости и стрессоустойчивости у детей и подростков в образовательной организации

I. ***Профилактическая работа с субъектами образовательной деятельности***

Цель профилактической работы - актуализация и формирование ресурсного состояния обучающихся, педагогов и родителей, за счет поэтапного развития жизнестойкости и стрессоустойчивости как личностного качества.

Этапы проведения профилактической работы:

1. *Проведение образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости»* (приложение 1). Проводит социальный педагог образовательной организации.

Данная акция направлена на формирование и развитие конструктивных способов совладения с трудными жизненными ситуациями.

Главные принципы организации «Недели развития жизнестойкости»:

- создание для школьников возможности осознанного выбора приложения сил,
- активизация их добровольного участия в творческих проектах и конкурсах, раскрывающих основные идеи и ценности философии жизнестойкости.

Планирование образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости» построено на систематизированном подходе к профилактике и устранению таких типичных проблем, как неготовность школьников к рациональному реагированию на психотравмирующие ситуации, незрелость эмоционального самоконтроля и саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях.

2. *Ступенчатая система занятий с элементами тренинга «Жизнестойкость как основа гармонично развивающей личности обучающихся»* (приложение 2).

Цель - поэтапное обучение методам и приемам снятия внутреннего напряжения, а также формирование стратегий поведения, способствующих повышению жизнестойкости обучающихся.

Задачи:

- Сформировать адекватное представление о негативных эмоциях (гнев, обида, злость), а также стрессе и о его влиянии на психику человека.
- Способствовать развитию конструктивных навыков решения конфликтных ситуаций.
- Восстановить психоэнергетические ресурсы организма.
- Освоить техники психической саморегуляции.

- Повысить жизненную стойкость и работоспособность.
- Приобрести умения преодолевать жизненные трудности.

Данные занятия и упражнения рассчитаны на три возрастных категории, на 3 ступеньки формирования жизнестойкости у обучающихся:

I ступень - целевая аудитория: обучающиеся 7-11 лет. Упражнения занятий у данной категории обучающихся направлены на развитие самосознания и социальных навыков: самостоятельности, ответственности, коммуникативной компетентности, а также самоконтроля чувств.

II ступень - целевая аудитория: обучающиеся 12-14 лет. Занятия, с элементами тренинга «Я смогу!». Упражнения направлены на актуализацию внутренних ресурсов обучающихся: эмпатию, саморегуляцию поведения, толерантность, ценность ориентиров и т.д.

III ступень - целевая аудитория: обучающиеся 15-17 лет. Упражнения направлены на адекватное представление стресса и его влиянии на психику, а также на повышение уровня саморегуляции поведения.

При этом классный руководитель должен присутствовать на психологических занятиях для того, чтобы быть в курсе приобретенных знаний на уроке обучающимися. В дальнейшем помогать эти знания отрабатывать в повседневных ситуациях школы, формируя у детей навыки саморегуляции и сотрудничества и т. д.

Педагогу-психологу необходимо в годовом плане прописать тематику занятий с обучающимися в рамках классного часа и родительских собраний. Например, если это начальная школа и педагог-психолог планирует провести курс занятий по развитию саморегуляции с обучающимися, то с такой же тематикой педагог-психолог выходит и на родительское собрание, формируя активную позицию родителя «Я - проактивный родитель» (приложение 3). Основные темы родительских собраний: «Техника активного слушания», «Саморегуляция поведения», «Навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций», «Сотрудничество в семье и школе» и т. д.

Также педагог-психолог должен запланировать тренинг для педагогов на тему «Я - проактивный педагог» (приложение 4). Цель - обучение педагогов приемам развития эмоционального интеллекта для внедрения их в структуру занятий с обучающимися.

II. В случае, если ребенок находится в ситуации угрозы и давления, уместно консультирование лиц его ближайшего окружения (родители, педагоги, сверстники) и проведение педагогом-психологом индивидуальной работы с использованием методов психокоррекционного воздействия, а также с использованием методов углубленной психодиагностики всех участников образовательной деятельности.

Для исследования особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций несовершеннолетними обучающимися с разным уровнем жизнестойкости, рекомендуется использование методик, позволяющих определить различия в стресоустойчивости и жизнестойкости детей и подростков, а также пути преодоления ими трудных жизненных ситуаций. К таким методикам относятся:

1) тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой (приложение 5);

2) методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан (приложение 6);

3) личностный опросник Г. Айзенка (подростковый вариант (приложение 7);

4) опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса и С. Фолкман (приложение 8);

5) шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (А. М.Прихожан (приложение

9) [16].

Ссылка на коррекционно-развивающий материал: http://www2.bigpi.bivsk.ru/vkr2018/file/pip 16 05 2019 12 50 56.pdf.

Таким образом, комплексная и системная профилактическая и коррекционноразвивающая работа с субъектами образовательного процесса, осуществляемая специалистами образовательной организации, будет способствовать гармоничному развитию личности обучающихся, сформировав достаточный уровень жизнестойкости к трудным жизненным и стрессовым ситуациям

Заключение

Поскольку проблема формирования жизнестойкости у несовершеннолетних все больше рассматривается в связи с увеличением большого количества стрессовых ситуаций, которые они испытывают под влиянием многочисленных факторов, то вопрос по развитию компонентов жизнестойкости приобретает особую значимость. Однако среди множества развивающих форм работы следует обращать внимание лишь на те, которые действительно являются эффективными в решении обозначенной проблемы. Иначе говоря, необходимо создавать специальные условия с учетом деятельности человека, которые будут способствовать его развитию [34].

В методических рекомендациях была рассмотрена теоретическая основа изучения проблемы трудных жизненных ситуаций и жизнестойкости: основные понятия, структура, условия и причины возникновения стрессовых ситуаций, представлены особенности организации комплексной профилактической и коррекционно-развивающей работы специалистов с обучающимися по формированию жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях. Методические рекомендации будут способствовать организации качественной практической работы специалистов образовательной организации, направленной на организацию и осуществление психолого-педагогического сопровождения обучающихся по выработке у них «коппинг»-стратегий в трудных жизненных и стрессовых ситуациях.

Внедряя предложенную структуру работы с обучающимися, мы сформируем у них достаточный уровень жизнестойкости к трудным жизненным и стрессовым ситуациям, что качественно улучшит их жизнь, а также будет способствовать раскрытию внутреннего потенциала личности, успешности, конструктивности в решении конфликтных ситуаций, терпимости, саморегуляции поведения и т.д.

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. - 624 с.

2. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004.- С. 82-90.

3. Антология тяжелых переживаний: социально психологическая помощь: Сборник статей /под. ред. О. В. Красновой. — М.: МПГУ; Обнинск : «Принтер>, 2002.— 336 с.

4. Арсеньев, А. С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М. : Издательский центр «Академия». 2003. - 624 с.

5. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы психологического анализа. - М. : Смысл, 2001. - 416 с.

6. Басин, М., Попов, А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика - 2004 - № 3 - С.75-77.

7. Березкина, О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. - Комсомольскна-Амуре, 2006. - 23 с.

8. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации критерии с позиции деятельностного подхода А.Н. Леонтьева.// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2013. - № 2 - С. 40-56.

9. Бохан, Т. Г. К проблеме стресса и стрессоустойчивости в психологии человека в изменяющемся мире //Психология человека в современном мире. Том 5. Личность. - 2009. - С.113.

10. Гурьянова, М. П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика - 2004. - № 1. - С.12-18.

11. Егорова, Л. З. Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. - 2000. - № 4. - С. 15-21.

12. Ефимова, О. И., Игдырова, С. В., Ощепков, А. А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков // Вестник ЛГУ им. А С. Пушкина, 2011. - № 1. - С. 61-71.

13. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М. : МПСИ, МОДЭК, 2013. - 448 с.

14. Зыкова, М. Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка: учебн. - метод, пособие для учителей, родителей и школьных психологов / М. Н. Зыкова. - М.: Изд-во Моек, психолого социального ин-та; Воронеж : Издательство НПО «МОДЕК», 2009. - 72 с.

15. Иванова, М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // Фундаментальные исследования, 2013.- № 10-4. - С. 875-878.

16. Калашникова, С. А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Учёные записки ЗабГУ. Серия : Педагогика и психология, 2011. - № 5. - С. 161 -167.

17. Кий, Н. М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, 5/2012.

18. Крюкова, Т. Л., Сапровская, М. В., Куфтяк, Е. В. Психология семьи: Жизненные трудности и совладание с ними. - СПб .: Речь, 2005. - 240 с.

19. Куликов, Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. - СПб., 2004. - С. 87-115.

20. Лаврёнова, Т. И., Лыгина, М. А. Социальное сопровождение и поддержка детей в трудной жизненной ситуации // Социосфера. - 2011. №3. - С. 55-60.

21. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. - М. : Смысл, 2006. - 63 с.

22. Логинова, М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. канд. психол. наук. -М., 2010. - 225 с.

23. Логинова, М. В., Одинцова, М. А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - С. 266-272. - 0,4 п.л. (В соавторстве). Авторских - 0,2 п.л. Логиновой М. В. - Т. 1. - С. 269.

24. *Лэнгле, А.* Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Аэнгле. - М. : Генезис, 2003. - 128 с.

25. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. - 2005. №6.- С. 17-21.

26. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. - № 6. - С. 55.

27. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук. - Челябинск, 2006. - 175 с.

28. Осницкий, А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1.// Психологические исследования/ 2009 - № 5(7).

29. Особенности мировоззрения, жизнестойкости и выраженности травматического стресса у лиц, переживших различные по степени экстремальности ситуации / Колмакова Л. А. - Труды академии управления МВД России, 2009. - № 4. - С. 82-87.

30. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными ситуациями: методическое пособие. Составители: О. В. Борисенко, Т. А. Матерова и др. - Барнаул, 2014. - 184 с.

31. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.

32. Психология личности в трудах отечественных психологов / Составитель А. В. Куликов. - СПб. : Изд-во Питер, 2000. - 480 с.

33. Федеральный закон "Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации" от 10.12.1995 N 195-ФЗ (последняя редакция)

34. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. - М. : МИГУ, 2012. - 152с.

35. Циринг, Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского гос. ун-та, 2009. - № 323. - С. 336-342.

36. Шадриков, В. Д. Некоторые методологические вопросы индивидуальности // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., г. Москва, в 2-х ч. / отв. А. Б. Орлов; Гос. ун-т-Высшая школа экономики; Рос. гуманит. науч. фонд. - М. : Изд. дом Гос. ун-т - Высшая школа экономики, 2010. - Ч. 2. - С. 330-334.

37. Шелкунова, Т. В., Шелкунов, А. В. Феномен жизнестойкости в отечественной литературе. / Т. В. Шелкунова, А. В. Шелкунов // Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярска [Электронный ресурс]. — Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2013. — Режим доступа: http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html, свободный.

38. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: способности человека. - М. : Логос, 2002. - 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Организация и проведение образовательно-профилактической акции

«Неделя развития жизнестойкости»

Цель проведения «Недели развития жизнестойкости» (далее по тексту - НРЖ) - содействие развитию у подростков личностных качеств, позволяющих им успешно преодолевать жизненные кризисы, внутриличностные и межличностные конфликты и эмоциональные травмы.

Задачи акции:

- вовлечение школьников в мероприятия, направленные на развитие личностных качеств и жизненных компетенций, способствующих повышению их жизнестойкости;
- поддержка школьных инициатив, направленных на творческое развитие качеств и навыков жизнестойкости;
- распространение философии жизнестойкости в школьной среде и обществе в целом.

В каждом образовательном учреждении должен быть специально подготовленный педагог/психолог, ответственный за подготовку и проведение НРЖ.

В рамках Недели развития жизнестойкости в образовательных организациях предполагается проведение следующих тематических акций и мероприятий:

- уроки и тренинги жизнестойкости;
- конкурсы на лучшую презентацию примеров жизнестойкости;
- семинары, форумы, тематические концерты;
- театрализованные постановки, раскрывающие основные идеи философии жизнестойкости;
- акции по распространению философии жизнестойкости среди учащихся;
- конкурсы детских рисунков и рассказов, раскрывающих ценность личностных качеств и навыков, определяющих высокий уровень жизнестойкости;

- конкурс на лучшую презентацию художественного произведения, раскрывающего основные идеи философии жизнестойкости и др.

Основные формы работы в рамках НРЖ.

* Образовательно-профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах).

* Проведение внутришкольных и межшкольных мероприятий (творческих конкурсов, презентаций), направленных на развитие жизнестойкости учащихся 5-11 классов.

* Индивидуальная и групповая коррекционно-развивающая работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

* Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Порядок проведения акции.

Каждый день Недели развития жизнестойкости имеет свое название и задачу, определяющие план возможных мероприятий. В целях сохранения системности образовательные учреждения, принимающие участие в проведении НРЖ, не могут самостоятельно принять решение об отмене тех или иных пунктов в содержании акции, либо о переносе дат проведения мероприятий в своей организации. Однако проводимые мероприятия могут выходить за рамки одной недели. План мероприятий в рамках акции составляется в соответствии со следующей универсальной моделью:

Понедельник - введение обучающихся 5-11 классов в тематику, раскрытие основных смыслов понятия жизнестойкости в соответствии с их возрастными возможностями.

Вторник - проведение со школьниками тренинговых занятий и семинаров по теме «Пути обретения жизнестойкости».

Среда - внутришкольный конкурс среди школьников на лучшее раскрытие личностных смыслов жизнестойкости как важнейшей характеристики для каждого человека.

Четверг - межрайонный конкурс лучших творческих работ участников, созданных в виде экранных или сценических презентаций по тематике жизнестойкости.

Пятница - образовательно-профилактическая работа с родительским сообществом по теме «Семейные корни жизнестойкости».

Примеры мероприятий в образовательной организации в соответствии с тематикой каждого дня.

В понедельник проводятся занятия, знакомящие подростков с понятием «жизнестойкость». В старших классах проходят коллективные просмотры документальных фильмов о людях, сумевших стать яркими примерами, живыми образцами стойкости для современников. При этом многие подростки активно включаются в обсуждение фильмов и отмечают, что необходимо развивать в себе для повышения личной жизнестойкости и насколько эти качества важны для каждого человека.

Во вторник проходят занятия по овладению психологическими знаниями и умениями, соответствующими задачам акции, например, умением четко выстраивать свои жизненные планы и выбирать оптимальные пути и методы их достижения. Школьные психологи или классные руководители передают своим подопечным секреты формирования таких важных личностных качеств и черт характера как терпение, оптимизм, честность с самим собой, ответственность, и целеустремленность. При этом и сами школьники прилагают усилия к осознанию своих жизненных целей и ценностей. Многие из них пытаются четко выстроить свои личные приоритеты, на основе которых могут быть построены как краткосрочные жизненные планы, так и пути достижения личных и профессиональных целей в долгосрочной перспективе.

В среду организуется проведение внутриклассных и внутришкольных конкурсов творческих работ участников, посвященных тем или иным аспектам развития жизнестойкости. Это могут быть стенгазеты, нарисованные плакаты, электронные презентации или буклеты. При этом показ творческих работ сопровождается самопрезентацией их авторов, которые раскрывают идеи и смыслы, вложенные в них. Участники зачитывают свои мысли о том, как достигаются важные качества личности, составляющие жизнестойкость.

В ходе таких презентаций многим юношам и девушкам удается проявить незаурядные творческие способности в художественном и научно-публицистическом форматах выражения

своих идей, личного понимания путей достижения жизнестойкости. Так, например, некоторые из них по собственной инициативе разрабатывают, а затем раздают сверстникам буклеты, в которых раскрываются причины, указывающие на необходимость развития жизнестойкости в современной жизни, и отмечаются те средовые и личностные факторы, которые так или иначе способствуют или препятствуют этому процессу.

В четверг на базе одного из образовательных учреждений города или района проходит межшкольный конкурс раннее подготовленных участниками акции презентаций, лучшие из которых были отобраны учителями или администрацией школ. Конкурс проводится для команд, получивших наивысший рейтинг на внутришкольном уровне. Как правило, такой конкурс проходит с энтузиазмом и предельным вниманием как со стороны учащихся, так и членов авторитетного жюри.

Пятница - завершающий тематический аккорд акции. В этот день в школах не только подводятся итоги акции, но и организуются встречи с родителями (обсуждается тема «Семейные корни жизнестойкости»). В этих встречах могут участвовать ученики старших и средних классов, представляющие свои коллективные творческие работы.

Желательно, чтобы после проведения всех мероприятий осуществлялся обязательный сбор и анализ результатов, полученных в каждой школе, на основании которых проходит поощрение наиболее активных юношей и девушек - участников акции и организаторов из числа волонтеров и педагогических работников.

Следует отметить наиболее важные психолого-педагогические результаты акции:

* оказание психолого-педагогической поддержки и коррекционнопрофилактической помощи детям и подросткам, в первую очередь тем, кто оказался в трудной жизненной / психотравмирующей ситуации;

* формирование и развитие у всех школьников, участвующих в акции, позитивного восприятия собственной личности и возможностей получения поддержки от окружающих людей;

* формирование у школьников навыков конструктивного реагирования на сложные жизненные ситуации посредством обучения взаимодействию в команде, поведению в конфликтных ситуациях, созданию благоприятного психологического климата);

* включение подростков в самостоятельное овладение составляющими жизнестойкости через творчески ориентированную, личностно значимую для них деятельность.

Приложение 2

Ступенчатая система занятий с элементами тренинга

«Жизнестойкость как основа гармонично развивающей личности обучающихся»

I ступень - целевая аудитория: обучающиеся 7-11 лет

I. Упражнения на развитие «Самосознания»

• Упражнение «Что я чувствую?» Что я вижу, слышу, обоняю, закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи - закрыть глаза и прикрыть ладонями уши. Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

• Упражнение «Дневник эмоций»: ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

Таблица 1

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете
1.			

• Упражнение «Шпион»: в данном упражнении ребенок «тайно» ведет наблюдение в школе,

кафе, на детской площадке - за людьми, обращая внимание, на их эмоциональной состояние (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

II. Упражнение на развитие «Самоконтроля чувств».

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

• Упражнения на основе ощущений - «Стоп!». Как только ребенок чувствует, что может повысить голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу (перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этом момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

• Упражнение на основе дыхания - «Коктейльная трубочка». Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох - как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3-5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

• Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления. Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то ребенок может ее нейтрализовать и с помощью снятия психомышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

- «Скульптура/канат». Ребенок представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пяточка, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3-5 раз.
- «Солдат/плюшевый мишка». Здесь тоже самое с помощью напряжения - «солдат» и расслабления - «плюшевый мишка», ребенок напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3-5 раз.

III. Упражнения на развитие социальных навыков (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)):

1. Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности»

Цель - формирование ответственности и самостоятельности у ребенка как черты характера. Взрослый выбирает какую зону нужно у ребенка сформировать и скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. Д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде: «Взрослый - ребенок». Взрослый проговаривает ребенку свои пожелания. Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Ребенок также предъявляет свое требование по формированию ответственности у взрослого. Например, говорит, маме, чтобы она старалась не заставлять его есть пищу, которая ему не нравится! Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться! Записываются в конце дня +/- в таблицу 2. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день расставляются знаки «+», либо «-».

Таблица 2

Имя/День недели	**Пн.**	**Вт**	**Ср**	**Чр**	**Пт**	**Сб**	**Вс**	**Итог**
Мама								
Ребенок								

2. Упражнение на развитие коммуникативной компетенции «Дневник саморегуляции»

Цель - формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

-Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).
- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу, при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия — сотрудничество — приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3, в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка - это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

Таблица 3

День недели	**Конфликтная ситуация (+ произошла/ - не было)**	**Способ ее разрешения «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»**	**Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация**
Понедельник			
Вторник...			

II ступень - целевая аудитория: обучающиеся 12-14 лет

Занятия с элементами тренинга «Я смогу!»

Занятие 1 «Побеждают сильные духом»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности Задачи

1) На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам.
2) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Символ Руки».

Ход урока

Вначале следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче - наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо - «Нет рук, нет ног - нет проблем».

Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

Детям предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления. Каким вы увидели главного героя? Что помогло ему

справиться с неприятностями? Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?

Следующим этапом работы детям предлагается исследовать собственные сильные стороны с помощью арт-техники «Символ Руки».

Арт-техника «Символ Руки»

Для работы понадобится гуашь. Дети раскрашивают собственные ладони любыми цветами, как им нравится. Затем они делают отпечаток ладони на листе бумаги. Когда отпечаток готов, нужно рассказать детям легенду о Символе Руки. В древности воины сдавались, если видели, что противник показал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест означал «Я уверен в своей силе», «Я смогу тебя победить». После детям предлагается

поработать над отпечатком и отобразить на нем собственные ресурсы, сильные стороны. Когда это упражнение выполняют младшеклассники, они любят делить пальцы: этот палец помогает мне хорошо читать, этот - носить сумки маме, этот - красиво писать, этот - дружить, этот - быть терпеливым. Подростки прямо указывают: Сила Мудрости, Сила Красоты, Сила Уверенности в себе и т.д. Часто центральная жизненная сила расположена в центре ладони. Урок заканчивается в процессе того, как дети по желанию показывают собственные силы и рассказывают о них.

Занятие 2 «Урок бабочки»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) По презентации «Урок бабочки» сделать выводы о значимости собственных усилий в развитии;
2) Показать пример жизнестойкости на основе газетной истории о беременной девушке (можно взять любую другую по тематике);
3) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Пристанище души».

Ход урока

1. Презентация «Урок бабочки». Обсуждение. Почему бабочка погибла? В чем была ошибка заботящегося мальчика?

2. Газетная история (из жизни обычных людей, которые столкнулись с трудностями) *Арт-техника «Пристанище души»*

Под релаксационную музыку дети прорисовывают Пристанище Своей Души, иначе говоря, Место Силы - то, где им хорошо. По сути, дети прорисовывают свой ресурс. Оказываясь сознательно в Месте Силы, дети «приучают» свое подсознание обращаться к данному ресурсу в дальнейшем.

Занятие 3 «Хор Тетерина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Показать пример жизнестойкости детей-инвалидов, возможность творческой реализации и феномена компенсации;
2) Проанализировать видеоматериал.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Одаренные дети с ограниченными возможностями здоровья» (речь идет о детском хоре Владислава Тетерина)

2. Анализ видеоматериала. Что запомнилось больше всего? Какие чувства зародились у вас при просмотре данного видеофильма? Что вы думаете о жизнестойких людях? Могут ли дети из хора Тетерина называться жизнестойкими? Почему? Есть ли у вас примеры жизнестойких людей?

Занятие 4. «Ты — человек, ты сильный и смелый»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Показать пример мудрого отношения к жизни с помощью видеоматериала «Интервью с Богом».

2) Актуализировать собственные размышления о смысле жизни, жизненных задачах.

3) Актуализировать внутренние ресурсы.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Интервью с Богом». Рассуждения о смысле жизни, жизненных задачах.

2. Выполнение теста Адлера (что бы ты хотел сделать, если бы тебе осталось жить год, месяц, неделю, день). Отреагирование эмоций. Для возвращения в ресурсное состояние выполняется шаг третий.

3. Раскрашивание заготовок мандал. Детям предлагается создать Мандалу Своей Силы. Предварительно поясняется, что мандала является древним символом гармонии и несет в себе глубокий смысл. Создавая Мандалу Своей Силы, дети вкладывают в процесс энергию, активизируя внутренние ресурсы.

Занятие 5. «Первым будь»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Показать пример мудрого отношения детей к собственной физической неполноценности с помощью видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви».

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви». Отреагирование эмоций. Как вы относитесь к детям-инвалидам? Что бы вы хотели им пожелать?

2. Пожелания любви. Каждому ребенку предлагается вырезать из цветной бумаги сердце и написать на нем пожелание детям с ограниченными возможностями здоровья. Данное упражнение способствует развитию чувства эмпатии и обращению к внутреннему Источнику Любви. Можно сопровождать упражнение проигрыванием песни «Первым будь» (гимн детского лагеря «Орленок»)

Занятие 6. «Сказка о лунном лучике»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Научить детей управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений.

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр презентации «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. Тренировка

«Позитивные эмоциональные жесты», «Очистка радиоэфира», «Машина времени», «Взрыв эмоций», «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера», «Мыльная опера», «Фоторобот».

2. Чтение «Сказки о лунном лучике» мальчика Мишки. Отреагирование эмоций. Зачастую у детей на глазах появляются слезы, и тогда можно предложить сделать для Мишки подарок. Это может быть рисунок, например. Затем можно организовать выставку рисунков.

Занятие 7. «Ожерелье Силы»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Проанализировать вместе с детьми «секреты жизнестойкости» какого-либо конкретного человека (например, у нас это частый гость нашей школы Андреевский А.А., член общества слепых и слабовидящих).

2) Актуализировать внутренние ресурсы детей посредством арт-техники «Ожерелье Силы».

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала о конкретном человеке («Луч света в темном царстве», например, как видеосюжет Славянского телевидения об Андреевском А.А.). Анализ личных «секретов жизнестойкости» данного человека.

2. Упражнение «Ожерелье Силы». Заранее необходимо подготовить полоски цветной бумаги шириной 1-2 см разного цвета. Также приготовить несколько степлеров со сменными скобами или клей (со скобами быстрее). Детям предлагается создать Ожерелье Силы по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги дети пишут по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают Ожерелье Силы. Кольца закрепляются степлером или клеем. Включаясь в творческий процесс создания ожерелья, дети актуализируют собственные внутренние ресурсы.

Занятие 8. «Ценность мгновения»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Актуализировать процессы активного самопознания с помощью притч.

2) Провести анализ притч, выделив главный мотив жизнестойкости.

3) Закрепить достижения внутренней работы релаксационным моментом в форме цветомедитации.

Ход урока

1. Работа с притчами. Заранее распечатывается несколько притч, на самом деле, чем больше выбор, тем лучше. Можно использовать готовые сборники притч в виде карточек издательства «Речь» (удобно). Детям предлагается выбрать одну из притч, заранее не читая. Затем, ориентируясь на «закон отражения», говорим о том, что каждый взял именно ту притчу, которая нужна ему. В ней кроется что-то важное, какие-то мысли, планы, тайные желания и т.д. Включаются процессы активного самопознания, самосозерцания. Можно предложить детям поделиться (по желанию) теми притчами, которые им откликнулись, можно выбрать «самую мудрую» притчу, выделив главную мысль (конечно, психологу следует подбирать притчи, наиболее отражающие концепцию жизнестойкости личности (например, притча о лягушке, попавшей в кувшин с молоком, притча о реализации страхов, притча о льве, живущем в стаде овец и т.д.)

2. В качестве завершающего момента можно предложить детям релаксационный момент - цветомедитацию. Как правило, созерцание специально подобранных для медитации

изображений создает благоприятный эмоциональный фон, можно добавить музыку в стиле New Age.

Занятие 11. «Научиться летать»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Вывести на осознание важности принятия близкого человека (даже если он неполноценен, непохож на других и т.д.) таким, какой он есть.
2) Затронуть осознание родительской позиции в воспитании в настоящей семье и в собственной семье в будущем.
3) Актуализировать внутренний ресурс позитивных достижений с помощью элемента сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?».

Ход урока

Просмотр м/ф «Мудрый мультфильм». Обсуждение. Почему мама-крокодил научилась летать? Чем пожертвовала мама ради необычного ребенка? Как вы охарактеризуете маму-крокодила как родителя? А отца?

В качестве завершающего момента можно предложить детям элемент сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?». Заранее необходимо подготовить карточки с изображением «смайлика» в разных явлениях природы (хорошие карточки продаются на постере в магазине «Окей»). Детей делим на несколько групп, по 5-6 человек в каждой группе. Каждый ребенок, не глядя, выбирает себе одну карточку. Затем группе предлагается, опираясь на карточки каждого участника группы, сочинить легенду, как ответ на вопрос «Откуда на Земле появилась улыбка?»

Занятие 12. «Друзья-животные»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Вывести на осознание положительной роли животных как помощников в преодолении трудных жизненных ситуаций.
2) Диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» (страхи, ожидание предательства - следы психотравм).
3) Актуализировать интерес к чтению художественной литературы (чтение - действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов).

Ход урока

Чтение стихотворения «Мальчик и котенок». Обсуждение. Что запомнилось больше всего? Как вы можете охарактеризовать мальчика? Ожесточился ли он, столкнувшись с собственной трудностью (потеря ноги)? Почему он выбрал именно этого котенка?

Просмотр видеоролика «Короткометражка». Можно остановить ролик на самом «пиковом» моменте, когда волки, кажется, вот-вот нападут на человека, и спросить детей, как они считают, что произойдет дальше. Предложить порассуждать, отреагировать эмоции. Затем включаем «воспроизведение» и отслеживаем реакцию детей. В завершении говорим о том, что порой самые страшные моменты в жизни оказываются самыми добрыми, спасительными, щедрыми на положительные эмоции, которые остаются в памяти на долго.

Далее рассуждаем о связи человека с животными. Вспоминаем примеры из художественной литературы, художественных фильмов. Можно говорить о Белом Биме, Бетховене, Хатико, Мухтаре, Маугли и т.д. Что вспомнят сами дети. (можно заранее дать кому-то

из детей задание сделать презентацию на данную тему, о связи человека и животных, о помощи животных человеку в трудной ситуации.

В завершении рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга». О том, как сверстник пишет книги, о том, какие важные темы затрагивает он в своих книгах. «Радуга для друга» - книга о слепом мальчике, лучший друг которого его повадырь-лабрадор. Краткий пересказ, рекомендации прочитать произведение, анализ, ведущие выводы о помощи животных в кризисных ситуациях.

Занятие №13. «История дельфина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к тем, кто преодолевает трудности.
2) Актуализировать внутренний ресурс добра и силы.

Ход урока

Просмотр художественного фильма «История дельфина». Обсуждение просмотренного. Какой главный смысл этого фильма вы для себя увидели? Как вы считаете, важный ли поступок совершили дети, организовав благотворительную акцию по сбору денежных средств в пользу дельфина? Как им это удалось? Какие чувства вызывают у вас герои фильма? Проследили ли вы схожесть образа дельфина с образом спортсмена, вынужденного отказаться от своей карьеры из-за полученной травмы? Что помогло спортсмену выстоять и не упасть духом? Фильм является длинным, поэтому занимает практически 2 урока. Однако целесообразно посмотреть его полностью, так как в этом случае произойдет отреагирование эмоций более полно и продуктивно.

По желанию, можно предложить детям нарисовать дельфина. В подтверждение того, что фильм основан на реальных событиях, можно предложить детям посмотреть статьи о Винтер в Интернете. Она до сих пор живет в одном из американских дельфинариев.

Занятие №14. «Поплавок в океане»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»).
2) Актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.

Ход урока

Просмотр мультфильма «Исцеление императора». Можно остановить просмотр перед ключевым моментом и попросить ответить детей на вопрос «Что предпримет лекарь?». Пусть дети разделятся на команды и выскажут свои предположения. После этого включаем «воспроизведение» и смотрим дальше. Важно ответить на главный вопрос «Что помогло императору исцелиться?». Иной раз именно «волшебный пинок» может помочь справиться с ситуацией.

Выведя детей на осознание важности чувства собственного достоинства, можно выполнить упражнение «Поплавок в океане», чтобы «потренировать» его. Выйдя из состояния легкого медитативного транса, можно нарисовать тот образ поплавка, каким себя ощущали во время упражнения. Такая работа закрепляет образ внутренней силы, запущенный медитацией.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность. Попытайтесь

ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны. тепло солнца. капли дождя. подушку моря под вами, поддерживающую вас. Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Занятие №15. «Карта эмоций»

Цель: познание внутреннего мира партнера по общению, раскрытие собственных внутренних ресурсов. Работа с эмоциональной сферой. Зачастую причиной внутриличностного конфликта служит отсутствие осознания собственных эмоций и умения правильно их отреагировать.

Задачи

1) Научить «считывать» эмоции другого человека.
2) Вывести на осознание личных актуальных эмоций.

Ход урока

Арт-техника «Карта эмоций» (авторская модификация)

Необходимый материал: карточки с изображениями лиц детей, выражающие различные эмоции, листы А4 для рисования (на каждом листе воспитателем написан список эмоций, с которыми будет производиться работа), цветные пастелевые карандаши (масляная пастель).

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну - Страну Эмоций. Посмотрите внимательно, на ваших столах я разложила карточки с изображениями лиц детей. Каждый из них испытывает какую-то эмоцию. Давайте вместе их внимательно рассмотрим:

- какую эмоцию отражает лицо ребенка?
- как вы это поняли?
- испытывали ли вы такую эмоцию когда-нибудь?

Хорошо, ребята, мы вспомнили с вами все основные эмоции. Теперь я хочу рассказать вам одну очень интересную сказку.

В одном царстве-государстве жили-были очень добродушные и жизнерадостные люди, которые никогда ничего друг от друга не скрывали и рассказывали друг другу разные тайны. В этом царстве царила Доброта. Но однажды, как это часто бывает в сказках, злая колдунья решила все испортить. Она разбросала по земле семена Недоверия. Люди, по мере того как семена прорастали, все чаще стали задумываться над тем, что их могут предать, выдать их секреты, а то и вовсе высмеять. И стали скрывать друг от друга свои мечты, фантазии, эмоции...» (продолжение следует).

- Ребята, давайте и мы с вами сейчас закодируем наши эмоции, создадим свой собственный язык. На листе бумаги, который перед вами, напишите названия 5-6 эмоций. Обозначьте их каким-то особым значком, так, чтобы никто не смог догадаться. Постарайтесь зашифровать так, как это никто не сделает. Это ведь только ваши эмоции и ваш внутренний мир.
- А теперь переверните листы и на обратной стороне давайте немного порисуем. Я предлагаю вам нарисовать Карту. Это будет только ваша карта. Возможно, это необитаемый остров в Тихом океане, а возможно лесная поляна, или поле пшеницы, или что-нибудь еще. Как вы сами захотите. Раскрасьте эту карту ровно так, как вам пожелается.
- А когда будете готовы, проставьте на своей карте значки эмоций, которые вы перед этим придумывали. Распределите по карте палитру своих закодированных эмоций. Просто, как захочется!

Для психолога сейчас - широкое поле изучения детей. По карте можно увидеть, какие в действительности эмоции в большей степени присущи ребенку. В данном случае механизмы работают неосознанно. Дети проставляют ровно те значки, к которым ощущают наибольшее притяжение. Можно дополнительно рассмотреть, где проставлены значки. Может быть, значок

грусти вдруг окажется рядом с фигурой кого-то из родителей. Или, на карте будет прорисовано болото печали. А может, разноцветное, радужное озеро, символизирующее избыток эмоций на фоне благополучного семейного психологического климата.

- Замечательно! Теперь перед вами не просто карта, а карта ваших собственных эмоций. Такие же точно карты с закодированными эмоциями создали и жители царства-государства, о котором я рассказывала вам в самом начале. Каждый стал жить только в своем собственно мире, в своей карте. И стали эти жители замкнутыми, поселилось в этом царстве Одиночество. Вроде бы и рядом все, а в то же время и одинокие, так как совсем перестали общаться друг с другом, только с самими собой. А понять коды друг друга как без общения? Практически невозможно... Семена Недоверия прорастали с необычайной скоростью. И, наверное, так и превратилось бы наше царство в царство Одиночества, если бы на помощь не поспешила добрая фея. Она мигом направила на государство Ветер Общения и стала наблюдать.

- Конечно, жители царства стали проявлять интерес к общению. Давайте и мы с вами сейчас немного друг с другом пообщаемся. Посмотрите на карту соседа и попробуйте у него узнать, а какие эмоции он испытывает. Может быть он радуется, а может, грустит? Или его кто-то обидел, и ему нужна помощь?.. Спросите его, проявите участие к его внутреннему миру.

- Получается? А теперь, чтобы было еще легче, попробуйте с разрешения соседа заглянуть на обратную сторону листа, где он выписывал значение кодировки. Совпадает? То, что вы смогли узнать у него, и то, что увидели в расшифровке? У кого-то больше совпало, кому-то, может, без подсказки было трудно понять соседа. Что поделать, злые колдуньи часто проникают и в наш мир, и творят злые дела здесь. но, как вы догадались, в наш мир добрые феи тоже часто прилетают.

- Скажите, ребята, а сложно понимать эмоции другого человека? А если смотреть в расшифровку, легче? А если теснее общаться и доверять друг другу? Конечно, дети, каждый из нас носит в себе свой собственный мир, непохожий на других, уникальный, особенный, и важно уважать мир каждого, какие-то секреты важно сохранять вдали от всех. Но в то же время, без доверия друг к другу мы превращаемся в одиноких, непонятых людей.

Занятие №16. «Рисуем деревья»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды;

2) Запустить процессы активного самопознания, вывести на осознание собственного психоэмоционального статуса.

Ход урока

1. Презентация «Книга рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). Отдельно стоит упомянуть и подробнее рассказать о курском инвалиде-колясочнике, который покорил горную вершину в инвалидном кресле. Естественно, идет обсуждение. Какие эмоции вызывает у вас данная выборка рекордов? С какими чувствами вы относитесь к инвалидам, проявившим силу духа? Хотели бы вы познакомиться с таким человеком, пообщаться? Почему?
2. Чтобы посмотреть в собственную душу и понять что-то о себе, предлагаем детям выполнить упражнение «Рисуем деревья».

Упражнение «Рисуем деревья» (Н.Н. Амбросьева)

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года и фея, и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья - сколько на их счету злых дел. И вот как-то подводя итоги. Колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь

одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь. Мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что на время мы гоже превратились в деревья.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес.

Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками, мальчиками-листочками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите все вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И метки тянутся вверх. Переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации (работы вывешиваются на доске).

Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть, вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке, (листочки с историями прикрепляются к рисункам)

Истории зачитываются вслух. Подводятся итоги.

ВОПРОСЫ

Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья и враги?

Боится ли чего-нибудь это дерево?

Грозят ли ему какие-либо опасности?

О чем мечтает это дерево?

Какое настроение у твоего дерева?

Это дерево скорее счастливое или несчастное?

Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?

За что его любят люди?

Что снится дереву?

Какой бы подарок его обрадовал?

Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Занятие №17. «Инвалидность души»

Цель - формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;
2) Актуализировать процессы активного самопознания;
3) Помочь интерпретировать интересующие детей моменты, разобраться в каких-то личностных чертах.

Ход урока

Чтение сказки «Инвалидность души». Как вы понимаете, что имела в виду автор данной сказки, употребляя выражение «Инвалидность души»? встречали ли вы в жизни людей с подобной болезнью? Как победить эту болезнь?

Сказка «Инвалидность души» (Н.Н. Амбросьева)

Мужчина неторопливо собирался в районный центр на очередную медицинскую комиссию, чертыхаясь в сердцах на чиновников, которые выдумывают дурацкие законы. Он был в прошлом военным, однажды ему не повезло, и одна из его ног осталась лежать на поле боя. Он не жаловался на судьбу, старался жить полноценной жизнью. На двух ногах: настоящей и деревянной, мужчина растил хлеб, косил сено, поднимал шестерых детей, ходил пешком в районный центр за 15 километров от его родной деревни.

Но многое было непонятно этому умному, сильному, повидавшему немало на своем веку, смотревшему не раз смерти в лицо, человеку. Зачем, например, два раза в год нужно проходить медицинскую комиссию для подтверждения инвалидности. Какой дурак это выдумал? Разве за полгода нога, оставленная на поле боя, вырастет заново? И это унизительное слово инвалид... От него веет ущербностью, какой-то неполноценностью. Мужчина себя таким не считал.

Добравшись до знакомой районной больницы и подойдя к двери, за которой скрывалась строгая медицинская комиссия, мужчина был удивлен. Огромная очередь из внешне вполне здоровых людей. Он удивился еще больше, когда начал узнавать лица людей,

выстроившихся в очередь. Здесь были известные ему чиновники, политики, врачи, юристы, всевозможные начальники, те, кто не раз вымогал взятки, мучил своим формализмом, бюрократизмом и крючкотворством, заставляя собирать кипу ненужных справок. Некоторые выходили из кабинета, держа в руках удостоверение, на котором крупными буквами было написано

ИНВАЛИДНОСТЬ ДУШИ

Мужчина удивился еще больше. Инвалид детства слышал, инвалид по зрению слышал, а вот инвалид души никогда. Люди в очереди общались между собой. Мужчина прислушался к их разговору.

Я буду требовать инвалидности, мне просто обязаны ее дать, - бил себя в грудь один из высоко поставленных чиновников. Во время стремительных родов при моем рождении пострадала совесть, и ее пришлось ампутировать. Знаете, как без нее трудно работать? Беру, беру, беру и никак не могу остановиться.

А мне еще хуже. У меня злокачественная опухоль жадности последней стадии. Сказали, что операция уже не поможет. Я никому ничего не могу дать тут же не пожалев об этом. Мне жалко для другого даже стакана обычной водопроводной воды.

А у меня после двухстороннего воспаления чувств, осложнение. Атрофировалось доверие к людям. Я всегда и всех в чем-то подозреваю. Никому не могу доверять.

А мой эгоизм разросся до таких размеров, что уже в моем организме не помещается, и мне приходится возить всегда с собой трехтонный грузовик, чтобы разместить свой разросшийся эгоизм. Думаете, это легко?

Мужчина слушал долго и внимательно. А потом повернулся кругом на своих двух ногах: одной родной и другой деревянной, и пошагал прочь от этого страшного места. Мне нечего здесь больше делать. Бедные, бедные люди. В этой огромной очереди я один только и здоров.

- Просмотр видеоролика «Танец двоих». С помощью данного видеоролика можно вывести детей на осознание того, что победить «инвалидность души» можно через творчество. К ролику можно добавочно подобрать различные сведения о творчестве людей с ограниченными возможностями здоровья, привести примеры, показать сюжеты.
- Далее можно предложить подросткам тест-исследование. Зачитывается сказка «Души-домики». Затем по желанию, ребятам предлагается высказаться, как выглядит домик их души. Можно нарисовать, если есть время и желание. Прорисовывание будет способствовать переносу образа Дома Души во внутренний план и закреплению знаний о самих себе.

Занятие №18. «Волшебные краски»

Цель - формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности, поиск личностного потенциала переживания детства.

Ход урока

(по технологии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)

Необходимые материалы: стол, стулья по количеству участников, скатерть, полотенце для каждого участника, мука, соль, подсолнечное масло, вода в графине, клей ПВА, краски гуашь нескольких цветов, ложечки для размешивания, поднос, мисочки для каждого участника.

- Здравствуйте, уважаемые участники, члены жюри, гости нашего конкурса. Сегодня я хочу предложить вам своими руками сделать чудо и сотворить собственное счастье.

Побывав на этом занятии, вы получите заряд энергии, испытаете удовольствие, откроете доступ к своим ресурсам. Есть желающие?

- Хорошо, спасибо, что решили поучаствовать на моем занятии. Вы видите, что перед

вами много разного материала. Я предлагаю каждому из вас взять для начала по одной мисочке. Хорошо, молодцы. Всем хватило? Отлично!

- Начать свое занятие я хочу со сказки. Сейчас мы с вами вспомним детство и послушаем сказку. Жила-была Фея, которая, как и все феи, умела делать много добрых дел и обладала некой волшебной, магической силой. Однажды, путешествуя по миру, она встретила Короля. Он правил большим королевством, был известен многим. Фея очень удивилась, когда увидела его грустным. Ей казалось, что все Короли должны обладать большим жизнелюбием и подавать пример своим подданным. Однако этот Король был очень мрачным и демонстрировал недовольство своей жизнью. Хмурый взгляд, опущенная голова, удрученный вид. Захотела Фея помочь Королю.

- Как понять человека? (ответы). Что лучше всего может помочь понять, что чувствует человек? (ответы). Конечно, встать на его место. Вот и наша Фея, прочитав волшебное заклинание, смогла посмотреть на мир глазами Короля. Оказалось, представляете (???), что мир Короля не имеет цветных красок. Он весь черно-белый. Есть только черный и белый цвет. Можете себе это представить? Да, но в данном случае было именно так. Король не видел красок. Тогда Фея решила показать ему, насколько разноцветным, красочным, может быть наш мир. Хотите и вы это увидеть? Хорошо, сейчас вы это сделаете собственными руками.

- Фея знала: чтобы Король поверил в красочность мира, он должен испытать ощущение счастья. Ведь когда вы счастливы, вы видите мир прекрасным, неправда ли? Каким вы видите мир, когда счастливы? (ответы). Чтобы сделать Короля счастливым, Фея решила узнать, что вообще делает людей счастливыми. Она отправила в разные концы мира своих маленьких помощников. И вот одна часть людей сказала помощникам, что радость им приносит ощущение сытости, когда есть все, что нужно для жизни, когда есть достаток. Что лежит в основе нашего главного, традиционного продукта - хлеба? С чего начинается чувство сытости? Конечно, это мука, перемолотые зерна. Пожалуйста, насыпьте в свои миски немного муки. (насыпают).

- Хорошо. Другая часть людей сказала, что счастливыми их делает знание, когда они узнают, что хотят. Знание снижает тревожность. Знание - соль. Не всегда знания бывают сладкими, приятными. Однако это про правду, реальность, жизнь. Пожалуйста, добавьте немного соли в муку, перемешайте их. Да, прямо руками, ведь мы свое счастье делаем своими руками!

- Была и еще одна часть людей, которые сказали, что они счастливы, когда у них все получается, иными словами, идет, как по маслу. Давайте я вам сейчас добавлю вот с этой бутылочки немного масла. Чтобы все у вас в жизни шло как по маслу.

- Теперь давайте добавим воду. Скажите, а почему мы добавляем воду? Кто-нибудь объяснит символичный смысл воды? Конечно, вода символизирует жизнь в целом. Жизнь, в которой есть все: разные события, разные эмоции. А в нашей с вами жизни есть теперь достаток, знание, успех. Продолжим? Перемешайте содержимое мисок до тех пор, пока не образуется масса, похожая на массу для изготовления блинов. Получилось?

- Хорошо! Мы совсем близко к последнему шагу, когда собственными руками вы раскрасите свой мир. Осталось только последнее обстоятельство. Чтобы все у вас получилось, склеилось, добавьте, пожалуйста, в вашу массу клей. Чтобы все клеилось, конечно!

— Вот теперь мы можем создать Волшебные Краски. Волшебные, конечно, волшебные! Ведь они откроют нам новый, красочный, мир! Пожалуйста, выберите себе какой-нибудь цвет гуаши. Да, вы можете смешивать несколько цветов и получать новые. Все в ваших руках!

Когда Волшебные Краски готовы, я предлагаю участникам создать коллективное творение - мир, картину мира. Разноцветного, яркого, красочного. Они выливают из мисок либо руками «накапывают» свои краски на поднос. Так получается красочное творение. Когда оно застынет (на это, безусловно, потребуется время), получится мощный закрепленный ресурс для каждого участвовавшего. Безусловно, что главный терапевтический эффект уже произошел, в процессе создания Волшебных Красок.

- Теперь, уважаемые участники, вы верите, что мир прекрасен? Вы видите, как много в нем разных красок? Вот и Король это увидел, юная Фея помогла ему по-новому посмотреть на себя, свое место в мире, свое отношение к себе, миру, другим. Как вы себя чувствуете? (из опыта, реакция вдохновения, подъема настроения видны невооруженным взглядом, на уровне невербальной речи).

III. Ступень - целевая аудитория: обучающиеся 15-17 лет

1 занятие «Что такое стресс? Как он влияет на психику человека». Ознакомление обучающихся с основными понятиями теории стресса, фазами и причинами возникновения стресса.

2 занятие «Техники психической саморегуляции человека». Обучающиеся тренируются в выполнении техник, направленных на снятие психомышечного напряжения, в течение нескольких занятий, выбирают для себя наиболее подходящие.

Дыхательные техники

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. Д.

Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Цель данной категории упражнений - повышение тонуса, снижение напряжения и активизация работы мозга.

Упражнение «4+4+4» глубокий вдох - считать до 4, глубокий выдох - считать до 4, задерживаем дыхание - считать до 4 (4 подхода).

Упражнение «Этажи» вдох - на уровне носоглотки с остановкой/задержкой, передвижение вдоха/воздуха - до грудной клетки/лёгких, передвижение вдоха/воздуха - до уровня брюшной полости/живота (несколько подходов).

Выдыхайте медленно и плавно в течение 4-5 секунд.

Релаксационные техники

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроится на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и

образных представлений.

Упражнение «Напряжение - расслабление». Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Антистрессин». Цель: расслабленное состояние.

Принять удобное положение. Глубоко вдохнув, задержать не на долго дыхание.

Выдохнуть. Снова глубоко вдохнуть и задержать дыхание. На этот раз выдох сопровождать звуком «хаааааааааа». Теперь дышать нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе—«расслаблен». Повторить упражнение 5 раз.

Медитативные техники

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Остановите внутреннюю речь. Сосредоточиться на настроении. Оценить свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

Затем сосредоточиться на своих эмоциях, попытаться представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомнить радостные события из своей жизни. Выйти из состояния релаксации. Рефлексия своего эмоционального состояния.

Упражнение «Избавление от тревог». Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствовать, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше.

Расслабиться и представить, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче солнца. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

По окончании сеанса сосчитать до пяти и медленно возвратиться к окружающей реальности.

Зрительные техники

Упражнение «Целительные воспоминания». Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым

вдохом чувствовать, как расслабляются тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы. Все дальше и дальше.

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали.

Одни были значительные, другие - не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы. Когда были воодушевлены успехом, достигнутой целью. Переживите заново это счастливое прошлое, увидьте, услышьте, ощутите и почувствуйте эти моменты. Не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

Голосовые техники

Упражнение «Медитативное пение». Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Сесть удобнее, расслабиться, закрыть глаза, слегка приоткрыть рот и петь «А-У-М» с разной интонацией

Приложение 3

РОДИТЕЛЬКОЕ СОБРАНИЕ - «Я - ПРОАКТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Аннотация. На собрании рассматривается понятие проактивный родитель как основа гармоничного развития личности ребенка. Предлагаются основные приемы и методы развития эмоционального интеллекта (EQ) ребенка, которые родитель может внедрять самостоятельно при воспитании ребенка, а также может и сам их использовать для повышения уровня EQ.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект (EQ) - способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Самосознание - осознание человеком себя как индивидуальности, направленность сознания человека на самого себя: на собственное тело, потребности, чувства, поведение. Самосознание - непрекращающиеся этап изучения, контроля, оценки человеком собственной деятельности. Процесс самосознания бесконечен, так как человек постоянно изменяется.

Психическое развитие ребенка - сложный процесс созревания и усложнения психических функций и личности, происходящий под влиянием ряда факторов — наследственно-биологических и специальных (воспитания, обучения, влияния окружающей среды).

Возрастная норма развития ребенка - наличие более или менее определенных критериев для оценки зрелости организма ребенка на каждом возрастном этапе.

Эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Техника активного слушания - проговаривание чувств ребенка в утвердительной форме, выдерживание паузы, возможность ребенка проговорить свои чувства.

Одной из наиболее значимых для человека ценностей является семья. В семье с первых лет своей жизни ребенок усваивает нормы человеческого общежития, впитывает доброе и злое, получает опыт нравственности, моральных норм поведения, то есть, учится жить среди людей.

Компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития детей,

прежде всего, заключается в знании норм действующего законодательства РФ, на основании которого осуществляется обучение и воспитание детей, поскольку они регулируют права и обязанности родителей в сфере образования. Наличие или отсутствие у родителей правовой компетентности определяет успешность социализации детей в обществе.

Как показывает практика, многие родители детей понимают свою решающую роль в комплексном развитии всех сфер жизни ребенка, но не знают, как практически осуществить системную работу, не знают возрастные нормы развития ребенка и используют неадекватные приемы и способы воспитания и развития ребенка, не контролируя свои эмоции и решать конструктивно конфликтные ситуации. Это отражается на детях, у которых формируется низкий уровень развития ***эмоционального интеллекта*** (EQ): низкий уровень самооценки и эмпатии, тревожность, дети имеют трудности в распознавании чувств других людей, недостаточный уровень самоконтроля эмоций и учебной мотивации. В школе данная категория детей сталкивается с массой трудностей со стороны социума. К таким трудностям можно отнести: непринятие детей классом, сложности в решении конфликтных ситуаций из-за недостаточного развития навыков самоконтроля поведения, неумения отстоять свои границы и т. д. И как следствие - вскоре это проявится во вторичных личностных нарушениях: негативном характере способов поведения и общения, а также в деформации личностного роста и низким уровнем адаптивных способностей. Поэтому родитель должен обладать достаточным уровнем проактивности и ***эмоционального*** интеллекта (EQ) для того, чтобы развитие личности ребенка осуществлялось гармонично. Рассмотрим, кто же такой проактивный родитель? И каковы его действия?

Во-первых, проактивный родитель - это тот родитель, который информирован о возрастных нормах развития ребенка. При этом он заранее, за год до наступления нового периода взросления ребенка знает, как будет менять свою тактику воспитания и развития ребенка.

Во-вторых, это, прежде всего, гибкий родитель, который действует осознанно на каждой возрастной ступеньке развития ребенка, применяя эффективные приемы и методы развития и воспитания ребенка.

В-третьих, это родитель, который сам применяет эффективные приемы коммуникации при взаимодействии с ребенком, развивается духовно и физически. Является примером для подражания.

Выдерживая все эти три постулата в отношении развития и воспитания ребенка происходит постепенное бережное взросление ребенка без личностных нарушений, психологических травм. Ребенок приобретает новый опыт, который способствует успешной и благоприятной социализации и адаптации.

Очевидно, что родитель оказывает огромное влияние на формирование и развитие психики ребенка. Создает личностную базу для развития ребенка, ежедневно формируя фундамент с помощью своих действий развития и воспитания.

В данной статье остановимся на специальных упражнениях, способствующих благоприятному и гармоничному развитию, прежде всего, эмоционального интеллекта (EQ) ребенка. Прежде чем данные приемы применять, родителю самому необходимо иметь достаточный уровень EQ. Поэтому приемы помогут взрослым и детям для развития компонентов EQ.

Рассмотрим структуру EQ:

1. Самосознание (самооценка, эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие);
2. Самоконтроль чувств и поведения;

3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)).

Приведем примеры некоторых упражнений, способствующих развитию EQ ребенка, относительно его основных 3 структурных компонентов:

1. Самосознание (эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие).

А/ ***Начинать развитие самосознания ребенка необходимо с упражнения «Что я чувствую?»***

Что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю телом? Причем необходимо, если ребенок перечисляет, что он видит закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи - закрыть глаза и прикрыть ладонями уши.

Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

Эмпатию хорошо развивает техника «Активного слушания», применяемая родителем.

Родитель, замечая отрицательное чувство ребенка, в утвердительной форме его проговаривает. Например, Маша, я понимаю, что в этой ситуации тебе было очень обидно. Далее делает паузу. Ждет пока ребенок проговорит все, что связано у нее с обидой. Вскоре ребенок сам начнет применять данную технику, и будет более внимательным к чувствам других людей. Только приняв чувство, в дальнейшем ребенок раскроется, и родитель сможет выстроить конструктивный диалог, который будет опираться на ценностные ориентиры, принятые в семье. В следствие такой схемы принятия негативных чувств ребенка, у вас в дальнейшем с ребенком будут формироваться доверительные отношения, что очень важно для подросткового периода.

Б/. Умение распознавать чувства свои и чужие - упражнения:

- «Дневник эмоций»: ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

Таблица 1

	Дата	**Эмоция в рисунке**	**Эмоция в цвете**

- «Шпион»: в данном упражнении ребенок «тайно» ведет наблюдение в школе, кафе, на детской площадке - за людьми, обращая внимание, на их эмоциональной состояние (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

В/ Для расширения самосознания можно использовать сказкотерапию.

После прочтения сказки обращать внимание ребенка на чувства персонажей, их личностные качества, мотивы поведения, способы реагирования на ситуации, эффективность используемых персонажами приемов.

2. Самоконтроль чувств

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

1. Упражнения на основе ощущений - «Стоп!». Как только ребенок чувствует, что может повысить голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу (перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этом момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

2. Упражнение на основе дыхания - «Коктейльная трубочка». Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох - как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3-5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

3. Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления. Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то ребенок может ее нейтрализовать и с помощью снятия психомышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

- «Скульптура/канат». Ребенок представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пяточка, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3-5 раз.

- «Солдат/плюшевый мишка». Здесь тоже самое с помощью напряжения - «солдат» и расслабления - «плюшевый мишка», ребенок напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3-5 раз.

3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)):

• Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности».

Цель - формирование ответственности и самостоятельности у ребенка как черты характера. Родитель выбирает какую зону нужно у ребенка сформировать и скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде: «Взрослый - ребенок». Родитель проговаривает ребенку свои пожелания.

Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Ребенок также предъявляет свое требование по формированию ответственности у взрослого. Например, говорит, маме, чтобы она старалась не заставлять его есть пищу, которая ему не нравится! Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться! Записываются в конце дня +/- в таблицу 2. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день расставляются знаки «+», либо «-».

Таблица 2

Имя/День недели	**Пн.**	**Вт**	**Ср**	**Чр**	**Пт**	**Сб**	**Вс**	**Итог**
Мама								
Ребенок								

• Упражнение на развитие коммуникативной компетенции «Дневник саморегуляции».

Цель - формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).
- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия — сотрудничество - приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3., в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка - это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

Таблица 3

День недели	**Конфликтная ситуация (+ произошла/ не было)**	**Способ ее разрешения «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»**	**Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация**
Понедельник			
Вторник...			

В заключение важно отметить, что быть «проактивным родителем» несложно. Для

этого нужно знать основные возрастные нормы психического и физического развития ребенка, особенности протекания кризиса в разные возрастные периоды, владеть приемами развития эмоционального интеллекта и просто безусловно любить своего ребенка таким какой он есть. И самое главное родителю - быть самим примером для подражания.

Таким образом, родителям необходимо обеспечить условия, необходимые для комплексного развития ребенка, формирования у него знаний, умений и компетенций в соответствии с возрастом, особенностями и потребностями.