

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Формирование жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Зырянову Т.В.
Зав. кафедрой ППДиНО
_____ М.В. Папина
« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка
4 курса П-ПСП131 группы
Зырянова
Татьяна Владимировна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Исаева Марина Борисовна

(подпись)

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Зыряновой Татьяны Владимировны группы П-ПСП131

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Формирование жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий

T.V. Zyryanova

The formation of the resilience of younger adolescents through training sessions

This thesis is devoted to the formation of resilience of younger adolescents through training sessions. Questions of resilience of the personality have great practical importance, as the resistance protects the individual from disintegration and personality disorders, providing the basis of inner harmony, complete mental health, high work efficiency.

The main aim of this work is a comprehensive approach to building resilience and coping with difficult and stressful life situations of minors in the educational organization through training sessions. Thus, the results obtained in the course of identifying the level of resilience of younger adolescents, testified about the need for training sessions aimed at improving the resilience of younger adolescents. Results of final qualifying work are of practical value and can be used in the practice of individuals in contact with this category of adolescents.

Автор ВКР

(подпись)

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

(ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы формирования жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий	
1.1 Сущность понятия «жизнестойкость»	9
1.2 Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков	15
1.3 Тренинг как средство формирования жизнестойкости младших подростков	23
Вывод по первой главе	26
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий	
2.1 Выявление уровня жизнестойкости младших подростков	30
2.2 Комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков	35
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	47
Вывод по второй главе	49
Заключение	53
Список использованной литературы	56
Приложение	61

Введение

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, Е.Ю. Коржова, Н.А. Логинова).

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровьесбережения населения страны и, в первую очередь, детей. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий.

Вместе с тем, проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Российские показатели уровня суицида в несколько раз превышают среднемировые. Особенно стремительно растет число самоубийств среди подростков и молодежи.

Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

Противостоять этому процессу может пересмотр педагогических

технологий и методик в работе с детьми в части воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, разработка соответствующего комплекса воспитательных и образовательных мер в образовательных учреждениях.

Основная цель работы – это комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовательной организации.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций, и особо - трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Ю.А. Александровский, Ф.Е. Василюк, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев, М.Ш. Магомед-Эминов, К. Муздыбаев, Н.Н. Пуховский, М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина и другие. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Существующие в стране практики работы в направлении профилактики суицидального поведения ориентированы в большинстве своем на акцентировании внимания родителей и обучающихся на проблеме суицида, вызывая тем самым излишний интерес к данной теме и ставящие под вопрос эффективность и безопасность такой профилактики.

Практически отсутствуют программы, направленные на формирование жизнеутверждающих установок у ребенка. Размыто само понятие «жизнестойкость». Между тем, сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности обнаружил их явную симметричность.

Для профилактики суицида особенно важно своевременно увидеть, оценить и раскрыть косвенные признаки суицидального поведения. Поэтому многие исследователи суицида подробно изучают данный вопрос.

Экспериментальное исследование, проведенное Книжниковой С.В., выявило высокую степень корреляции между перечисленными компонентами жизнестойкости. Эти компоненты вполне поддаются диагностике и формированию педагогическими методами, средствами в образовательном процессе. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов, средств формирования и коррекции каждого из перечисленных компонентов жизнестойкости.

Цель: выявление эффективности комплекса тренинговых занятий, направленных на формирование жизнестойкости младших подростков.

Объект: жизнестойкость младших подростков.

Предмет: процесс формирования жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий.

Гипотеза: комплекс тренинговых занятий будут способствовать эффективному формированию жизнестойкости младших подростков если:

- подросткам будет предоставлена объективная информация о жизнестойкости;

- поток информации, ее источники будут строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;

- подростки будут поставлены в позицию активного участника занятий;

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие **задачи:**

1. Теоретически обосновать проблему жизнестойкости младших подростков.

2. Выявить жизнестойкость как черту характера младших подростков.

3. Разработать и апробировать комплекс тренинговых занятий как средство формирования жизнестойкости младших подростков.

4. Проверить эффективность комплекса тренинговых занятий по формированию жизнестойкости младших подростков.

В процессе организации исследования были применены следующие **методы:** анализ психолого-педагогической и методической литературы;

эмпирический психодиагностический метод, наблюдение; тестирование; количественная и качественная обработка результатов.

Практическая значимость работы заключается в возможности использовать результаты опытно-экспериментальной работы в социально-педагогической практике.

База опытно-экспериментальной работы: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бийска

Структура исследования:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы формирования жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий» обозначаются основные теоретические подходы к исследованию и определению понятия «жизнестойкость», определяются проявления жизнестойкости младших подростков, анализируются основные формы и методы формирования жизнестойкости младших подростков, посредством тренинговых занятий.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий.

Список использованной литературы состоит из 50 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам опытно-экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы формирования жизнестойкости младших подростков

1.1 Сущность понятия «жизнестойкость»

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди (1996) психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека.

Понятие «hardiness» (анг. *крепость, выносливость*) или жизнестойкость используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Жизнестойкость подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят около экстремальный и экстремальный характер.

Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является относительно новой. До сих пор не существует термина полностью идентичного понятию жизнестойкости С. Мадди.

Наиболее близкими к нему в отечественной психологии являются понятия: стилевые закономерности, субъектность, смысл жизни, жизнетворчество, жизнеспособность, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни.

Таким образом, в работах отечественных исследователей отмечается, что жизнестойкость личности является:

- определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией;
- является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;
- интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: включенность, контроль, принятие риска.

1. Включенность – важная характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Этот компонент также предполагает принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.

2. Контроль мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщенная позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, но как естественного явления, как результат действия своего или других людей. Субъект уверен, что любую

трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

3. Вызов помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающей человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Способ реагирования человека на стресс при выраженных показателях:

- *при высоком уровне включенности* – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- *при высоком уровне контроля* – велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности;
- *при высоком уровне вызова* – велико стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Чем более развита жизнестойкость, тем больше вероятности, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания. Жизнестойкость больше связана не столько с оптимизмом, сколько с реализмом. Можно сказать, что жизнестойкость – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности.

Под жизненно важными навыками понимается комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Создатели концепции считают, что жизненные навыки – основа психосоциальной компетентности, которая заключается в способности человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать

ее требованиям и изменениям. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова – это основа физического, умственного, социального благополучия. Развитие психосоциальной компетентности, считают авторы, может считаться одной из важнейших педагогических задач. И эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков [42].

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, поэтому важно понимать факторы и условия, которые влияют на ее формирование.

1. Влияние социальной среды

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни (Е. Шаплавская, И. Плотка, 2009), значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: *семье и организации педагогической деятельности (образовательному процессу)*.

По мнению Л.С. Выготского, *социальная ситуация* оказывает решающее влияние на развитие ребенка: *влияние языка, система отношений с взрослыми и сверстниками*. В более позднем возрасте от социального контекста воспитания ребенка зависит процесс формирования образа мира (А. Хоменко, 2011).

К. Вехерт считает, что ребенок нуждается в определенном избытке положительного социального опыта школы (*создание определенных ситуаций успеха*), рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей образовательной организации (педагогического коллектива) и родителей (И.А. Хоменко, 2011). Одним из таких ресурсов может стать резилентность.

К. Вехерт, разводит понятия «резилентность» и «жизнестойкость»,

рассматривая первое как один из аспектов второго. Резилентность – это средство для развития, формирования жизнестойкости, а потому его можно считать системообразующим в структуре жизнестойкой личности. Жизнестойкость, в свою очередь, является основой для жизнотворчества (Д.А. Леонтьев), которое можно определить как деятельность человека по созданию собственной жизни.

Существует много точек зрения относительно факторов, влияющих на формирование резилентности, параметров, по которым она может измеряться, сензитивных периодов её формирования. Важным же является только одно – как влияют условия, в которых растёт и обучается ребенок (*способы воспитания и обучения, отношение к ребенку как к « субъекту-объекту», характеристика опыта, получаемого ребенком в разных видах деятельности* и т.д.), на формирование его резилентности и – далее – жизнестойкости.

II. Влияние культурной среды

Роль культурной среды в развитии жизнестойкости человека связана с созданием значимых ценностей, идеалов, которые являются сначала внешней, а затем и внутренней опорой в решении жизненных задач. Чтобы включить ценности и идеалы в свои внутренние опоры человеку вначале необходима *возможность к ним приобщиться*, чтобы появились условия для полноценного развития его личности (С.Л. Рубинштейн, 2004).

Содержания культуры – *идеалы, смыслы и ценности* – могут наделять жизнь смыслом. Отчуждение (уход в себя) проявляется в неспособности людей распознавать смыслы и ценности как возможности, существующие в реальных ситуациях (В. Джеймс, 1902).

Каждая культура наполнена образами, которые могут становиться духовной опорой; в каждой культуре существуют *традиции, которые дают чувство стабильности* людям, проникнутым данной культурой. Так, русская народная сказка является своеобразным проводником в мир культурных ценностей и традиция, а также своеобразным руководством к действию, так как в ней заложены характерные для данной культуры модели поведения

(множество норм и правил – как трансляция «успешных» способов поведения) (А.Н. Фомина, 2012).

М.А. Панфилова (2013) выделяет следующие условия формирования антисуицидального (жизнестойкого) поведения:

1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад. Сплочённость людей. Малая степень ориентации на потребление и товарное перепроизводство.
2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.
3. Принятие себя, самооценку, адекватная самооценка и уровень притязаний.
4. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.
5. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.
6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.
7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.
8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).
9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).
10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.
11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.
12. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.
13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.

14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции).
15. Чувство юмора.
16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).
17. Концепция самоубийства как табу на религиозной или иной основе.
18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для организма продуктов и пр.).
19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.
20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

1.2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости.

Условия формирования жизнестойкости детей и подростков

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Зная механизмы развития психологических структур можно обратить внимание на сензитивные периоды в развитии того или иного психологического свойства, связанного с проявлением жизнестойкости, отметить различные проявления феномена жизнестойкости в разных возрастных периодах. Это может быть использовано в разработке

развивающих программ для детей и подростков. Подрастающему человеку важно показать его *возможности*, помочь их *осмыслить*, выбрать именно для себя *должное*, сформулировать *цель*, а уже затем это приводит к *действию* в выбранном направлении [58].

Общие качества жизнестойких детей:

1. *Высокая адаптивность*. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе

2. *Уверенность в себе*. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. *Независимость*. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4. *Стремление к достижениям*. Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

5. *Ограниченность контактов*. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности [24].

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельностей.

Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему различные стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими,

развить коммуникативную компетентность.

Ребенок формирует установку на активное взаимодействие с миром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции (значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является формирование локуса «Я могу», что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков) [58].

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие:

навыков интеллектуальной деятельности: позитивный анализ трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры.

коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время

конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смысло-строительства» [64].

Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

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

- развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»;
- совместная деятельность со значимым взрослым [36];
- 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 [4].

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

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

- самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;
- и рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;
- желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство

уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью [35]. Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает *развитие ценностных установок*.

У подростков на уровень самых значимых ценностей выходят «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов», «твердая воля» - как некая заданность культурного идеала восприятия жизни.

Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы). В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется

двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – родителей, сверстников [15]. У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «укороченного будущего» [51].

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита *смысловая саморегуляция*, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

Таблица 1

Возможные возрастные особенности реагирования младших подростков на кризисную ситуацию

Симптомы	Помощь
взгляд со стороны, стыд, вина, страх	побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств
Соматические жалобы	помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и	Помощь в осознании своих чувств в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости; поощрение понимания и

других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным	поддержки в среде сверстников
Посттравматические срывы (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)	Помощь в понимании того, что такое поведение попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями	Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Отслеживание состояния
Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности	Связать изменения установок с влиянием травмы

В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль).

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Однако нельзя переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних

факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости у подростков и юношей представлены в Приложение 1.

1.3 Тренинг как средство формирования жизнестойкости младших подростков

Тренинг – это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок.

Тренинг (от англ. train — тренировать, тренироваться) - один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения.

В самом общем виде тренинг направлен на повышение общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого члена тренинговой группы, в том числе на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т. п. Понятие тренинга используется для обозначения широкого круга методик, основывающихся на самых различных теоретических подходах и принципах, при этом считается, что единой классификации тренинга не существует.

В настоящее время психологический тренинг занял уверенную позицию как метод и научно-практическое направление.

Психологический тренинг и его элементы во все большей степени проникают в практику, в область профессиональной деятельности, охватывая все стороны ее психологического обеспечения.

Цель психологического тренинга - достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы, организации.

Можно определить тренинг как, многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Считается, что впервые тренинговые занятия, направленные на повышение компетентности в общении, были проведены учениками К.Левина в Бетеле (США) и получили название Т-групп. В их основе лежала следующая идея: большинство людей живет и работает в группах, но чаще всего они не отдают себе отчет в том, как они в них участвуют, какими их видят другие люди, какую реакцию у них вызывает их поведение. К.Левин утверждал, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте, поэтому, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человек должен преодолеть свою аутентичность и научиться видеть себя так, как видят его другие.

В Т-группах обучали управленческий персонал, менеджеров, политических лидеров эффективному межличностному взаимодействию, умению руководить, разрешать конфликты в организациях, укреплять групповую сплоченность. Таким образом, основной целью использования таких групп являлось улаживание конфликтных ситуаций в рабочих группах; а также оптимизация отношений рабочих и служащих.

В 70-е годы в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М.Форверга был разработан метод, названный им социально-психологическим тренингом. Средствами тренинга выступали ролевые игры

с элементами драматизации, создававшие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Практической областью применения разработанных М.Форвергом работ стала социально-психологическая подготовка руководителей промышленного производства.

Социально-психологический тренинг получил широкое распространение и в отечественной практике. Этот метод активно применяется в работе с детьми, родителями, профессионалами социомической группы, руководителями предприятий и организаций.

Существует типология, согласно которой различные программы тренинга разделяются в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности, целей, которые ставятся перед группой. В ней выделяют 5 типов групповой работы:

1. «Я-Я» - группы направлены на изменения на уровне личности, личностный рост. Главные источники преобразования - внутриличностные;
2. «Я-Другие» - группы направлены на изменения в межличностных отношениях, исследование того, как происходит процесс межличностного влияния в зависимости от способа поведения;
3. «Я-Группа» - группы, направленные на взаимодействие личности с группой, как социальной общностью;
4. «Я-Организация» - группы ориентированы на изучение и развитие опыта межличностного и межгруппового взаимодействия в организациях;
5. «Я-Профессия» - группы ориентированы на субъекты конкретной профессиональной деятельности.

Психологические тренинги классифицируются:

- по форме проведения - Индивидуальный. Групповой.
- по составу участников - Реальные группы. Квазиреальные группы. Группы незнакомых людей.
- по композиции - Однородные группы (по возрасту, полу, культурным особенностям, профессии,

- региональным особенностям, индивидуально-психологическим характеристикам, мотивации). Неоднородные группы.

- по уровню изменений - Субъектный (изменения происходят преимущественно на уровне умений и навыков). Личностный (изменения происходят преимущественно на уровне личностных свойств).

- по организации - Фрагментарный тренинг. Программированный тренинг.

- по целям и задачам - Коммуникативный тренинг. Интеллектуальный тренинг. Регулятивный тренинг. Тренинг специальных умений.

Структура тренинга:

Профессионально ориентированные программы тренинга для социономической группы структурно включают в себя два основных блока:

1. базовый (универсальный);
2. блок специальных умений.

В программах базового блока решаются задачи, связанные с преднамеренными изменениями на уровне личности профессионала и субъектных характеристик, существенных для эффективной деятельности во всем пространстве профессиональной среды и жизнедеятельности.

В блоке специальных умений основное внимание уделяется развитию узкоспециальных умений и навыков, специфических для конкретной профессиональной группы, организации в целом или определенного периода ее развития.

Зачастую в базовый блок включаются программы креативности, партнерского общения, сенситивности, уверенности в себе и групповые формы аутотренинга. В блок специальных умений - программы личностного влияния, формирования команды, философии и стратегии организации, тренинг эффективного взаимодействия с людьми.

Общая цель социально-психологического тренинга - повышение компетентности в общении. Она может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок. Цель также достигается коррекцией и развитием системы отношений личности, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, его невербальные и вербальные проявления.

Вывод по первой главе

При рассмотрении проблемы формирования жизнестойкости младших подростков мы сначала пояснили, каково общее понятие жизнестойкости, ее структура и природа. Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди (1996) психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека.

Жизнестойкость используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Она подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства».

Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые

являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами. Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

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

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает *развитие ценностных установок*.

У подростков на уровень самых значимых ценностей выходят «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаивании своего мнения, взглядов», «твердая воля» - как некая

заданность культурного идеала восприятия жизни.

Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы). В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – родителей, сверстников [15]. У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «укороченного будущего» [51]

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита *смысловая саморегуляция*, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

Поэтому проблема формирования жизнестойкости у младших подростков актуальна и определяется личными особенностями этого возраста. В связи с чем в последнее время стали появляться работы психологов о работе со школьниками с девиантным поведением и детьми группы риска.

Особое место следует уделять формированию круга интересов подростков также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка – «времени праздного существования и безделья» за счет привлечения положительно формирующим личность занятием: чтение, самообразование, занятие спортом и т.д. Для формирования жизнестойкости младших подростков необходимо их научить навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

Так же нужно использовать различные методы работы с подростком, такие как:

- Метод стимулирования позитивной мотивации – побуждения подростка к выполнению определенных действий.
- Метод проектирования будущего – подробное описание своего будущего при сохранении отклоняющегося поведения и без него.
- Метод убеждения – предполагает переубеждение подростка в неправильном выборе поведения.
- Метод оценки негативных последствий – оцениваются негативные последствия от конкретного вида отклоняющегося поведения по отношению к друзьям, родителям, знакомым, родственникам.

Большую важность имеют навыки совместной работы, поэтому следует уделить особое внимание, как дома так и в частности в рамках школы. Ведущая роль в формировании жизнестойкости младших подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, психологов.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию жизнестойкости младших подростков

Цель: разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков.

Задачи:

1. Определить жизнестойкость младших подростков.
2. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков.
3. Проанализировать эффективность опытнo – экспериментальной работы по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бийска. В ходе эксперимента принимали участие 20 подростков, в возрасте 13 – 14 лет, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Данные о ребятах были получены с помощью социального педагога и классного руководителя. К данной группе были отнесены подростки из неблагополучных семей, оставшихся без попечения родителей, а так же ребята, стоящие на особом контроле у руководства школы.

На основе теоретического анализа проблемы формирования жизнестойкости младших подростков была проведена опытнo – экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

2.1. Выявление уровня жизнестойкости младших подростков

Цель: определение уровня жизнестойкости младших подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для диагностики жизнестойкости младших подростков.
2. Разработать и реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших

подростков.

3. Проанализировать эффективность комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие подростки из МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бийска. В эксперименте принимали участие 20 подростков, в возрасте 13 – 14 лет, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Список подростков экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 2.

Для того чтобы осуществить формирование жизнестойкости младших подростков мы сначала разобрали понятие жизнестойкости и сделали вывод о том, что жизнестойкость – это психологическая живучесть и расширенная эффективность человека, а также показатель психического здоровья человека. Поэтому при наблюдении за подростками, можно сделать вывод о том, что для них характерна данная черта характера и они особенно нуждаются в её формировании.

Для выявления жизнестойкости как черты характера младших подростков использовался тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).

Цель: определение наличия или отсутствия жизненных целей подростка, особенностей оценки подростком своей жизни, локуса контроля – Я, локуса контроля – Жизнь.

В данной методике, основой которого явился известный тест СЖО Д.А. Леонтьева, содержится 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим,

удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия.

Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует "прошлое", которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. "Будущее" есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

Перед началом опытно-экспериментальной работы все испытуемые получают инструкцию следующего содержания:

«Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0 ,если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).».

В итоге, после проведения анализа, баллы подсчитываются и соотносятся с общими показателями по предложенным субшкалам:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

В заключение подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, причем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что

испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);

Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности.

Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

В ходе опытно-экспериментальной работы на констатирующем этапе эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе из 10 человек присутствует высокий уровень жизнестойкости у 5 подростков, средний уровень у 3 и низкий уровень у 2 подростков.

В ходе опытно-экспериментальной работы на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе из 10 человек высокий уровень жизнестойкости был выявлен у 2 подростков, средний уровень у 6 и низкий у 2 подростков.

Обобщенные результаты выявления агрессивности как черты характера подростков экспериментальной и контрольной группах представлены в таблице 2.

Таблица 2

Обобщенные результаты уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе

Уровень жизнестойкости младших подростков	Экспериментальная		Контрольная	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Высокий	5	50	2	20
Средний	3	30	6	60
Низкий	2	20	2	20

Анализируя обобщенные результаты выявления уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим что:

- в экспериментальной группе доминирует высокий уровень жизнестойкости младших подростков – 50% соответственно;
- в контрольной группе доминирует средний уровень жизнестойкости младших подростков – 60%;
- и в экспериментальной и контрольной группах одинаковый низкий уровень жизнестойкости младших подростков – по 20%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе выявления уровня жизнестойкости у младших подростков, свидетельствует о необходимости проведения комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков.

2.2. Комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков

Цель: разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков.

Задачи:

1. Разработать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков.
2. Реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков.
3. Проанализировать эффективность комплекса тренинговых занятий по формированию жизнестойкости младших подростков.

На основании теоретического анализа проблемы жизнестойкости младших подростков и результатов диагностики констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы был разработан комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков.

Общее количество занятий – 9, которые разделены на три этапа: вводный (два занятия), основной (пять занятий) и заключительный (два занятия), каждое занятие продолжительностью 40 минут, 3 раза в неделю.

Групповая работа проводилась в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты преобладали спокойные, неяркие цвета. Для обеспечения занятий использовались: бумага, карандаши, ножницы, гуашь, клей, фломастеры и т.д.

Структура занятий включала в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основные упражнения. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия.

Тренинговые занятия состоят из 3 этапов:

1. Первый этап – знакомство. Знакомство участников, эмоциональное объединение групп, побуждение желания взаимодействовать.
2. Второй этап – основной.
3. Третий этап – заключительный. Подведение итогов работы, закрепление полученных знаний.

Тематический план комплекса тренинговых занятий, направленный на формирование жизнестойкости младших подростков представлен в таблице 3, конспекты занятий представлены в приложение 3.

Таблица 3

Тематический план комплекса тренинговых занятий, направленного на
формирование жизнестойкости младших подростков

№ п/п	Цель и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
Вводная часть			
1.	«Знакомство»		
	<p>Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности</p> <p>Задачи: - На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невздам; -Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Символ Руки».</p>	<p>1. Приветствие</p> <p>2. х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича</p> <p>3. Арт-техника «Символ Руки»</p> <p>4. Рефлексия</p>	<p>1. Компьютер</p> <p>2. Проектор</p> <p>3. Бумага</p> <p>4. Гуашь</p> <p>5. Кисти</p>
2.	«Учимся общаться и налаживать контакты»		

	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработать навыки убеждения - отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции - развить умение находить подход к людям - подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации. - развитие умения невербального средства общения. - обучить эффективным способам общения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Тренинг коммуникативных навыков 3. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бумага 2. Карандаши
Основная часть			
3.	«Какой он, уверенный в себе человек?»		
	<p>Цель:</p> <p>формирование самоуважения, доверия к самому себе, способствование приобретению</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Тренинг уверенности в себе 3. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бумага 2. Ручки 3. Игры 4. Релаксационная музыка

	<p>опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развить уверенность в себе; - Развитие самоуверенности и любви к себе; - Научить расслабляться и набраться оптимизма, уверенности в себе. 		
4.	«Успешный человек»		
<p>Цель: повышение самооценки</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развить уверенность в себе; - Развитие самоуверенности и любви к себе; - Научить расслабляться и набраться оптимизма, уверенности в себе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Проблемная ситуация» 3. «Мой гнев» 4. «Диалог со своим мозгом» 5. «Выражаем гнев, не причиняя вреда другим» 6. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказы 2. Ручки 3. Фломастеры 4. Листы бумаги 	

5.	«Улыбнись в ответ»		
<p>Цель: формирование оптимальной модели поведения в ситуации обиды</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснить подросткам понятие обида; - выяснить способы вытеснение обида; - провести упражнения; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. «Обида» 3. «Рисование обиды» 4. Тестирование ребят «как я ориентируюсь в различных ситуациях» 5. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тетради 2. Ручки 3. Цветные карандаши 4. Бланки для ответов 	
«Предотвращение конфликтов»			
6.	<p>Цель: формирование адекватных реакций в ситуации конфликта</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработать и подростков умение предотвращать конфликты; - провести упражнения; - закрепить навыки поведения в проблемной ситуации; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. «Поводырь» 3. «Отработка навыков предотвращения конфликтов» 4. «Перетягивание каната» 5. «Волшебный магазин» 6. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тетради 2. Ручки 3. Веревка (канат) 4. Листы бумаги
7.	«Учимся не злиться»		

	<p>Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить подростками приемлемых способов выражения отрицательных эмоций; - сформировать у подростков эффективных способов вербального и невербального выражения сильных переживаний; - провести игры; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. «Разрывание бумаги» 3. «Посчитай до десяти» 4. «Сказка» 5. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Тетради 4. Ручки 5. Старые газеты 6. Журналы
Заключительный этап			
8.	«Релаксация»		

	<p>Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья младших подростков</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции; - создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; - совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Тренинг снятия эмоционального напряжения 3. Рефлексия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыка 2. Цветная бумага
9.	«Скажем «нет» стрессу»		
	<p>Цель: Снятие эмоционального напряжения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Тест «Скрытый стресс» 3. Подведение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыка 2. Ручки 3. Листы бумаги

	Задачи: - Совершенствовать развитие личностных качеств, - стабилизировать внутреннюю душевную гармонию.	итогов 4. Рефлексия	
--	---	------------------------	--

1. Занятие «Знакомство»

В ходе занятия подростки познакомились друг с другом, составили правила поведения в группе. Самым активным участником была Даша и Катя, но их активность больше проявлялась в агрессивной форме, они не давали слова своим товарищам, занимали главные роли при выполнении упражнений, чем вызывали негативное отношение ребят. Реализация цели занятия достигалась в интерактивной форме, с помощью показа х/ф «Цирк бабочки» Ника Вуйчича и выполнение арт-техники. Упражнение «Символ руки» оказалось очень интересным и увлекательным для ребят. Они с интересом рассказывали о своих сильных сторонах и делились друг с другом впечатлениями. В начале занятия Настя и Алина были напряжены, но постепенно, скованность и напряженность исчезло, и подростки стали активными. В процессе занятия у ребят сформировалось представление о жизнестойкости, и как важно развивать эти качества.

2. Занятие «Учимся общаться и налаживать контакты»

Ребята на этом занятии научились находить подход к друг другу, отработали навыки общения и убеждения. Занятие проходило в форме беседы, где ребята учились рассуждать и правильно общаться. Никита и Вика принимали активное участие в беседе, часто делились мнением по

различным вопросам. Так же благодаря этой игре можно понаблюдать за ребятами, кто как реагирует на возникающие ситуации, так как не у всех ребят все получалось. После чего последовало групповое обсуждение поведения каждого из ребят, их успехи и неудачи.

3. «Какой он, уверенный в себе человек?»

Упражнение «Король и королева» было нацелено на обнаружение защит личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен был пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по своему должен был «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Многим понравилось быть в роли короля, нежели в подчинении. Кристина и Лера, отказывались играть монархинь. Упражнение «Я – Алла Пугачева» вызвало у детей бурю положительных эмоций. Они с радостью отгадывали задуманного персонажа. «Спонтанная самопрезентация» вызвало у подростков некоторые затруднения. Илье, Соне и Кириллу было сложно описать свои качества со стороны. Остальные же, с гордостью, хвалили себя и рассказывали про свои сильные стороны.

4. Занятие «Успешный человек»

Упражнение «Проблемная ситуация» направлено на знакомство с термином «проблема», а так же обучение осознавать проблемы и обсуждать их. Ребятам была дана проблемная ситуация «Подросток нечаянно поцарапал машину соседа, он обязал его оплатить ремонт. Срочно нужны деньги, где их взять?», они предлагали возможные варианты ее решения. Подростками были предложены следующие варианты: Слава, Олег и Максим предлагали одолжить деньги у родственников: родителей, бабушек и дедушек. Галя и Катя предлагали уехать в другой город. Никита и Алексей предлагали одолжить деньги у друзей. Миша – одолжить деньги у очень доброго пожилого человека, сказав ему, что деньги нужны для лечения больной матери (хотя она была здорова). Так решили свою проблему ребята и раздобыли деньги. Далее было обсуждение возможных вариантов развития событий, в итоге после десятиминутного обсуждения все подростки согласились с тем, что лучше всего рассказать всю ситуацию родителям и

найти совместный выход из сложившейся ситуации. С помощью упражнения «Мой гнев» ребята рассказали способы его преодоления. Настя и Катя предложили сесть и порисовать или послушать музыку, Артем и Илья заняться спортом.

Целью упражнения «Диалог со своим мозгом» является формирование привычки у ребят задумываться над последствиями своего поведения. Подростки изучали схему неагрессивного решения проблем, что позволило сформировать оптимальную модель поведения в проблемной ситуации.

5. Занятие «Улыбнись в ответ»

Упражнение «Обида» позволило подросткам увидеть себя в обиженном состоянии со стороны, ребята благодаря этому упражнение очень развеселились, т.к. видеть себя со стороны было довольно – таки смешно и нелепо. Ребята изучали способы вытеснения обиды, что позволило сформировать оптимальную модель поведения в проблемной ситуации.

Проводилось тестирование ребят «Как я ориентируюсь в различных ситуациях».

Из 20 человек:

10 человек – самостоятельно принимать решения;

5 человек – принимают решения самостоятельно, прислушиваясь к мнениям других;

5 человек – несамостоятельны в принятии решений.

Тестирование позволило ребятам узнать лучше себя.

6. Занятие «Предотвращение конфликтов»

Упражнение «Отработка навыков предотвращения конфликтов» имело своей целью выработать у подростков умение предотвращать конфликты, во время этого упражнения многие ребята столкнулись с проблемой, что совсем не умеют конструктивно решать проблемы, особенно мальчики, они везде проявляли агрессивные намерения вроде «забить стрелку», «пообщаться один на один» и т.п. Но все же в конце упражнения ребята поняли, что есть и мирные решения конфликтов. Игра «Перетягивание каната», позволяет закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации, целью этой игры было

скорее развлечение, чем для учения. Итогом занятия стало формирование у подростков адекватных реакций в различных ситуациях, а в упражнении «Поводырь» целью стала выработка навыков уверенного поведения. Особенно выделились Алина и Ирина они принимали самое активное участие, научились навыкам вести адекватные переговоры при конфликте.

7. Занятие «Учимся не злиться»

По ходу занятия ребята изучали две техники: «Разрывание бумаги», и «Посчитай до десяти». Целями этих упражнений было: освоение подростками приемлемых способов выражения отрицательных эмоций; формирование у подростков эффективных способов вербального и невербального выражения сильных переживаний. Вике и Славе особенно понравилось данное упражнение, т.к. они оказались самыми творческими из всей группы, они не только снимали гнев в этом упражнении, но и выразили себя.

8. Занятие «Релаксация»

Упражнение «Молекула» было направлено, на организацию и реакцию подростков в группе. Ребятам предлагалось разбиться на трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», образуя пары, при этом говоря друг другу комплименты. Упражнение вызвало приятные впечатления у большинства ребят. Аутотренинг помог участникам расслабиться и набраться сил. Сочиняя сказку о городе, в котором нет конфликтов, дети проявили фантазию и получился интересный результат.

9. Занятие «Скажем «нет» стрессу»

На последнем занятии было проведен тест «Скрытый стресс», который помог выявить реакцию подростков на стрессовые ситуации.

Итогом было подведение результатов всех проведенных занятий, обсуждение плюсов и минусов, чем остались довольны, чем не очень, какие выводы для себя сделали.

Хочется отметить изменения в эмоциональном плане некоторых подростков, например, мальчика – Олега, который в начале занятий был очень агрессивно настроен, но в ходе занятий он начал раскрываться и

доброжелательно относиться к его товарищам. Остальные ребята в общение со сверстниками стали менее раздражительны и научились спокойно высказывать свои точки зрения.

Таким образом, задачи, поставленные на данном этапе достигнуты: разработан и апробирован комплекс тренинговых занятий по формированию жизнестойкости младших подростков, но для того чтобы проанализировать эффективность проведенных занятий необходимо провести повторную диагностику.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: определение эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику.
2. Провести сравнительный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о проведенном эксперименте.

Для выявления эффективности комплекса занятий была проведена та же методика, что и на констатирующем этапе эксперимента. Обобщенные результаты выявления уровня жизнестойкости младших подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе представлены в таблице 4.

Таблица 4

Обобщенные результаты уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе

Уровень жизнестойкости младших подростков	Экспериментальная		Контрольная	
	Количество подростков	Процентное соотношение	Количество подростков	Процентное соотношение
Высокий	5	50	3	30

Средний	5	50	7	70
Низкий	-	0	-	0

Анализируя обобщенные результаты выявления уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим что:

- в экспериментальной группе высокий и средний уровень жизнестойкости младших подростков составляет – 50%;
- в контрольной группе доминирует средний уровень жизнестойкости младших подростков – 70%;
- низкий уровень жизнестойкости младших подростков в экспериментальной и контрольной группах не выявлен – 0%.

Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов приведены в таблице 5

Таблица 5

Сравнительные результаты выявления уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Уровень жизнестойкости младших подростков	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	50	50	20	30
Средний	30	50	60	70
Низкий	20	0	20	0

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в экспериментальной группе произошло изменение исходных показателей:

количество подростков со средним уровнем жизнестойкости – увеличилось на 20%, с низким уровнем жизнестойкости – не выявлено;

Анализ данных в контрольной группе показал, что изменение исходных данных так же произошло: количество подростков с высоким и средним уровнем жизнестойкости увеличилось на 10%, с низким уровнем младших подростков не выявлено.

На основе сравнения результатов диагностики направленной на выявление уровня жизнестойкости младших подростков на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что путем реализации комплекса тренинговых занятий, удалось достичь положительных результатов.

Вывод по второй главе

В начале опытно-экспериментальной работы было проведено выявление жизнестойкости как черты характера младших подростков и была выбрана методика «Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)»

Опытно-экспериментальная работа проводилась в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бийска. В ходе эксперимента принимали участие 20 подростков, в возрасте 13 – 14 лет, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

На основе теоретического анализа проблемы формирования жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий была проведена опытно – экспериментальная работа включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Анализируя обобщенные результаты выявления жизнестойкости как черты характера младших подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим что:

- в экспериментальной группе доминирует высокий уровень жизнестойкости младших подростков – 50% соответственно;

- в контрольной группе доминирует средний уровень жизнестойкости младших подростков – 60%;

- и в экспериментальной и контрольной группах одинаковый низкий уровень жизнестойкости младших подростков – по 20%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе выявления жизнестойкости у младших подростков, свидетельствует о необходимости проведения комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование жизнестойкости младших подростков.

На основании теоретического анализа проблемы формирования жизнестойкости младших подростков и результатов диагностики констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы был разработан комплекс тренинговых занятий, направленных на формирование жизнестойкости младших подростков.

Общее количество занятий – 9, которые разделены на три этапа: вводный (два занятия), основной (пять занятий) и заключительный (два занятия), каждое занятие продолжительностью 40 минут, 3 раза в неделю. Групповая работа проводилась в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты преобладали спокойные, неяркие цвета. Для обеспечения занятий использовались: бумага, карандаши, ножницы, гуашь, клей, фломастеры и т.д.

Структура занятий включала в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основные упражнения. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия.

Развивающие занятия состоят из 3 этапов: первый этап – знакомство. Знакомство участников, эмоциональное объединение групп, побуждение желания взаимодействовать; второй этап – основной; третий этап – заключительный. Подведение итогов работы, закрепление полученных знаний.

Хочется отметить изменения в эмоциональном плане некоторых подростков, например – Олега, Никиты которые в начале занятий были очень агрессивно настроены, относились ко всему настороженно, не хотели

принимать нигде участие, но в ходе занятий они начал раскрываться и доброжелательно относиться к своим товарищам. Остальные ребята в общении со сверстниками стали менее раздражительны и научились спокойно высказывать свои точки зрения.

Таким образом, задачи, поставленные на данном этапе достигнуты: разработан и апробирован комплекс тренинговых занятий по формированию жизнестойкости младших подростков, но для того чтобы проанализировать эффективность проведенных занятий необходимо провести повторную диагностику.

Анализируя обобщенные результаты выявления жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе видим что:

- в экспериментальной группе высокий и средний уровень жизнестойкости младших подростков составляет – 50%;
- в контрольной группе доминирует средний уровень жизнестойкости младших подростков – 70%;
- низкий уровень жизнестойкости младших подростков в экспериментальной и контрольной группах не выявлен – 0%.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в экспериментальной группе произошло изменение исходных показателей: количество подростков со средним уровнем жизнестойкости – увеличилось на 20%, с низким уровнем жизнестойкости – не выявлено;

Анализ данных в контрольной группе показал, что изменение исходных данных так же произошло: количество подростков с высоким и средним уровнем жизнестойкости увеличилось на 10%, с низким уровнем младших подростков не выявлено.

На основе сравнения результатов диагностики направленной на выявление жизнестойкости как черты характера на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что путем реализации комплекса тренинговых занятий, удалось достичь положительных результатов.

Таким образом, задачи опытно-экспериментальной работы выполнены, цель выпускной квалификационной работы достигнута. Выдвинутая в начале работы гипотеза подтверждена. Результаты выпускной квалификационной работы имеют практическое значение, в том, что результаты опытно-экспериментальной работы и рекомендации по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий могут быть использованы в практике работы лиц, находящихся в контакте с данной категорией подростков.

Заключение

Анализ психолого – педагогической литературы, показал, что одной из серьёзных проблем последних десятилетий является увеличение числа подростков с низким уровнем жизнестойкости, следует понимать, что поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью. Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает *развитие ценностных установок*.

В процессе проведенной опытно-экспериментальной работы было выявлено, что существует несколько причин способствующих формированию низкого уровня жизнестойкости: влияние родителей, сверстников и средств массовой информации. Окружение провоцирует ребенка, поскольку у него еще недостаточно развиты способности регулировать отношения с ними, и управлять чувством страха и гнева. Стремясь быть признанными в подростковой среде, подростки часто ищут компании, которые могли бы их оценить. Такое стремление еще сильнее проявляется у тех детей, которые склонны часто затевать драки со сверстниками. Задиристость и агрессивность этих воинственных мальчишек может отталкивать большинство их одноклассников, но чаще всего они находят себе друзей – других агрессивных подростков и поддерживают друг друга. Общение и предпринимаемые совместно действия укрепляют их общие интересы и установки и усиливают агрессивные наклонности.

Установлено, что большинство подростков склонно к низкому уровню жизнестойкости, для формирования которого был разработан и проведен соответствующий комплекс тренинговых занятий.

Анализируя обобщенные результаты выявления уровня жизнестойкости младших подростков экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе видим что:

- в экспериментальной группе доминирует высокий уровень жизнестойкости младших подростков – 50% соответственно;
- в контрольной группе доминирует средний уровень жизнестойкости младших подростков – 60%;
- и в экспериментальной и контрольной группах одинаковый низкий уровень жизнестойкости младших подростков – по 20%.

Итоговым был анализ полученных данных свидетельствующих о том, что в экспериментальной группе произошло изменение исходных показателей: количество подростков со средним уровнем жизнестойкости – увеличилось на 20%, с низким уровнем жизнестойкости – не выявлено;

Анализ данных в контрольной группе показал, что изменение исходных данных так же произошло: количество подростков с высоким и средним уровнем жизнестойкости увеличилось на 10%, с низким уровнем младших подростков не выявлено.

Таким образом, результаты, полученные в ходе выявления уровня жизнестойкости младших подростков, свидетельствовали о необходимости проведения комплекса тренинговых занятий, направленного на повышение уровня жизнестойкости младших подростков.

Во время формирующего эксперимента была проведена серия занятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий.

Рефлексируя проведенные занятия, можем сделать вывод о том, что они являются эффективными для формирования жизнестойкости младших подростков.

Таким образом, задачи опытно-экспериментальной работы выполнены, цель выпускной квалификационной работы достигнута. Выдвинутая в начале работы гипотеза подтверждена.

Результаты выпускной квалификационной работы имеют практическое значение, в том, что результаты опытно-экспериментальной работы и рекомендации по формированию жизнестойкости младших подростков посредством тренинговых занятий могут быть использованы в практике работы лиц, находящихся в контакте с данной категорией подростков.

Список литературы:

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Александрова. Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Экзистенциальная и гуманистическая психология. Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
3. Александрова Л.А.К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А.Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований; материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. - М.: «Институт психологии РАН», 2005. - С. 16-22.
4. Алиева М., Трощикина Е. «Тренинг развития жизненных целей». СПб: «Речь», 2002

5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. — 288 с.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
8. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций /
9. 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.: Издательство центр «Академия». 2003.
10. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. - М. : Смысл, 2001.

11. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
12. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование»
Доступ: www.psyedu.ru
13. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
14. Березкина О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 23 с.
15. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
16. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными

жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В. и др. - Барнаул, 2014.

17. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
18. Ванакова Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Школа и воспитание. Народное образование. - 2012. - № 1. - С. 234-239
19. Водопьянова И. Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
20. Войцех В.Ф. Клиническая суицидология [Текст]/ В.Ф. Войцех- М.: Миклош, – 2008.
21. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. - Барнаул, 2014.

22. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997.
23. Джонсон Д.У. «Тренинг общения и развития». М., Прогресс»,2000
24. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия», 1995.
25. Ключихина Я.А. Программа «Рисунок – проводник во внутренний мир подростка» //Вестник психологической службы №3. – Барнаул, 2010. - с.122-133.
26. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
27. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека.- СПб.: Изд-во СПбГУ 2006г. 382 с

28. Антология тяжелых переживаний:
социально-психологическая помощь/ под
ред. О.В. Красновой. М. - 2001
29. Крюкова Т.Л. Психология совладающего
поведения. - Кострома: Студия
оперативной полиграфии «Аквантитул»,
2004. - 344с
30. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. К., Осин
Е. Н., Плотникова А. В., Рассказова Е. И.
Опыт структурной диагностики
личностного потенциала/Д. А.Леонтьев, Е.
К.Мандрикова, Е. Н.Осин, А.
В.Плотникова, Е. И.Рассказова //
Психологическая диагностика. - 2007. - №
1. - С. 8-31.
31. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест
жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006.
32. Мадди С. Смыслообразование в процессе
принятия решений // Смысл. 2005. №6. С.
17-21.
33. Максакова В., Полякова С. Учимся
договариваться (Я-Ты-Мы): методическое
пособие для учителя начальной школы. –
М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1998.

34. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости/Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. - 2006. - №4. - С.45-54.
35. Психология совладающего поведения: материалы Международ. Науч. - практ. конф./отв. ред.: Е.А. Некрасова, 2007. - 426с.
36. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
37. Прутцманн П. Дружный класс как маленькая планета. Пер. с англ. В.А.Светлова. – СПб.: ООО «Светлячок», 1998.
38. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е.И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. - 2005. - № 7. - С. 124—126.
39. Рассказова Е. И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях /

Рассказова Е. И.//Личность в экстремальных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Петропавловск-Камчатский : Изд-во КамГУ, 2005. – Ч. 1. – С. 100–103

40. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак. – 2002. – 656 с.
41. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2009. - 713 с.
42. Сироткин С. Старшеклассникам о праве и правах человека: Беседы. – М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1998.
43. Под ред. Трошихиной Е.Г. «Тренинг развития жизненных целей». СПб,2001
44. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. - Саратов, 2002
45. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 442-444 с.

46. Фомина А.Н. Жизнестойкость:
Монография. – М., Прометей, 2012.- 152 с.
47. Фопель К. Как научить детей
сотрудничать? Психологические игры и
упражнения: Практическое пособие/ пер. с
нем.; в 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.
48. Лабиринт души: Терапевтические сказки/
под ред. О.В. Хухлаевой. - М.:
Академический проект «Гаудеамус»,
2003.
49. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я:
Программа формирования
психологического здоровья у младших
школьников. – М.: Генезис, 2001. Сост.
Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
50. Шкуратова. И. П., Анненкова Е. А..
Личностные ресурсы как фактор
совладания с кризисными ситуациями //
Психология кризиса и кризисных
состояний. Междисциплинарный
ежегодник. 2007. Вып.4, С. 17-23.

Приложения

Приложение 1

Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости подростков и юношей

№ п/п	Компоненты	Характеристика	Содержание и средства
1	Волевые качества	К волевым качествам относятся собственно волевые (целеустремленность, терпеливость); морально волевые (выдержка, решительность). Целеустремленность важна как усилие, подавляющее побуждения препятствующие достижению цели	Развитию воли способствует: <i>включение подростка в различные виды деятельности, требующие интенсификации волевых усилий; самовоспитание</i> подростком волевых качеств, использование <i>психорегулирующих упражнений</i> ; формирование морального компонента воли, который помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, определяет смысл проявления воли. Для этой цели необходимо развивать такие волевые усилия как <i>самоубеждение, самоодобрение, самоприказ</i> ; развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности, которым способствует помощь подростку в конкретизации цели и перспектив деятельности, соблюдение принципа доступности цели, <i>использование эффекта соперничества, поддержание уверенности подростка в своих силах</i>

2	Смысловая регуляция	<p>Доминирование смысловой регуляции над другими регуляторными системами, что проявляется в независимости от социального давления, хорошим контролем над эмоциями;</p> <p>- общий уровень осмысленности жизни. Направленность жизни на какой-то смысл</p>	<p>Смысловую сферу личности необходимо развивать по нескольким направлениям:</p> <p>а) иерархизация и структурное усложнение смысловой сферы, ее обогащение;</p> <p>б) распространение процессов осмысления за пределы наличной реальной ситуации в план воображения. Необходимо создавать подростку условия, в которых он «мысленно занимает определенную позицию в предлагаемых обстоятельствах, совершает воображаемые действия, проигрывает в идеальном плане различные варианты взаимоотношений с окружающими и таким образом получает возможность не только заранее представить, но и пережить смысл данной ситуации, предпринимаемых действий и их возможных последствий для себя и окружающих». Данное направление связано с составлением подростком жизненных планов, способов их реализации;</p> <p>в) прогрессирующее опосредование смысловой сферы социальными общностями и их ценностями. Данный процесс развивает ценностную регуляцию поведения, усвоение и интеграцию в структуру личности подростков ценностей семейного окружения, малых референтных групп и других более крупных общностей. Данный процесс увеличивает удельный вес ценностей в смыслообразовании;</p> <p>г) развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.</p>
---	---------------------	---	---

3	Социальная компетентность	<p>Способность личности к эффективной социальной деятельности, приносящей личностный и общественный результат. Быть социально компетентным означает умение добывать необходимую информацию о социальных взаимоотношениях и структурах, умение ею распоряжаться, налаживать контакты. Социальная компетентность характеризуется высокой степенью адекватности целей, средств и результатов</p>	<p>Социальная компетентность предполагает умение решать проблемы, возникающие в познании и объяснении социальных явлений, во взаимоотношениях людей, в оценке последствий своего поведения для группы, в практической жизни при выполнении социальных ролей, при ориентировке в среде проживания, в правовых нормах, при необходимости рефлексии собственных жизненных проблем, связанных с социальным окружением (В.В.Сериков). <i>В рамках компетентностного подхода предлагается строить и включать подростка в заранее заданные ситуации, продуцирующие социальную компетентность. Решение данной задачи обеспечивается использованием проектных методов обучения, увеличением удельного веса практико-ориентированных знаний и жизненно-практических умений, приобретением подростками опыта преодоления через создание в учебном процессе ситуаций, имитирующих жизненные проблемы и поиск их решения</i></p>
---	---------------------------	---	--

Приложение 2.

Список подростков экспериментальной и контрольной групп.

<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная группа</i>
1. Атепаев Максим	1. Борзых Михаил
2. Белоножкин Кирилл	2. Муравьев Алексей
3. Богданов Вячеслав	3. Одиноква Кристина
4. Винник София	4. Осетрова Анастасия
5. Григорьева Анастасия	5. Перова Екатерина
6. Зарубина Ирина	6. Рубцов Никита
7. Исаков Олег	7. Сотникова Галина
8. Коковина Виктория	8. Тарасов Артем
9. Кривцов Максим	9. Филонова Алина
10. Кукуева Валерия	10. Хворов Илья

Занятие 1 «Знакомство»

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.

Тренинг коммуникативных навыков (общение)

Актуальность тренинга:

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

Цель тренинга: Развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- отработать навыки убеждения
- отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции
- развить умение находить подход к людям
- подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.
- развитие умения невербального средства общения.
- обучить эффективным способам общения.

Требование к участникам:

- Тренинг рассчитан на студентов.
- Количество 10-16 человек.
- Уровень подготовки ребят – удобная обувь.

План тренинга

1. Орг. Момент 1 минута

2. Вступительная беседа 2 минуты.

3. Разминка:

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом.

Упражнение «Семь богатырей» (20 минут)

Цель: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

4. Основная часть:

Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)

Цель: потренировать умение убеждать собеседника.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

Цель: узнать о способах поднятия настроения.

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

Цель: отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Оборудования: таблички с именами, для котиков.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Оборудования: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

Цель: – развитие умения невербального средства общения.

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

Цель: обучить эффективным способам общения.

Перерыв 30 минут.

Упражнение «Три закона общения» (20 минут)

Цель: развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

Цель: Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт».

Требование: Просторное, безопасное помещение.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

Цель: узнать, какие проблемы существуют в общении.

Оборудование: бумага, ручки.

Упражнения «Умение слушать» (25 минут)

Цель: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может

ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

5. Орг. Конец:

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

Цель: Закончить тренинг, поднять настроение.

Беседа: 10 минут.

6. **Рефлексия:** 85 минут

Общее время: 6 часов.

Здравствуйте! Меня зовут ... Сегодня я проведу для Вас тренинг, который будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Давайте познакомимся с вами, для этого мы представимся друг другу.

Упражнение «Это мое имя» (20 минут)

По кругу каждый по очереди называет свое имя. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь.

Например он может попытаться ответить на такие вопросы:

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Кто еще в семье носил это имя?

Рефлексия (5 минут)

- Легко ли вам было рассказывать о своем имени?
- Если нет, почему?

Нас окружает много интересного, причем весь мир вокруг нас движется и торопится. Двигается вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Причем научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми легко общаться.

Известный психолог Дейл Карнеги советует избегать споров, как гремучих змей. Он считает, что 90% из участников спора убеждается в своей правоте еще тверже, чем прежде. Спор практически нельзя выиграть. Так как если вы из спора выходите победителем, то теряете друга, партнера по сделке. Это естественно, поскольку человек чувствует себя неуютно, проиграв в споре.

За место спора собеседника можно убедить, найти аргументы в пользу своей позиции.

Сейчас мы потренируемся убеждению.

Упражнение «Семь богатырей» (30 минут)

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия (10 минут)

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Следующее упражнение «Завтрак с героем»

«Завтрак с героем» (30 минут)

Необходимый материал. Бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя.

А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будите завтракать.

Рефлексия: (10 минут)

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?

В беседе играет роль настроение. Какие способы поднятия настроение есть, сейчас мы узнаем и за одно подвигаемся.

Упражнение «А я счастлив» (10 минут).

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Рефлексия: (5 минут)

Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам

наиболее интересным?

Наше следующее упражнение называется «Леопольд»

Упражнение «Леопольд» (25 минут)

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Вопросы для обсуждения.

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

- Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение «Всеобщее внимание» (10 минут)

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: (5 минут)

- Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

Упражнение «Попроси шоколадку» (15 минут)

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Рефлексия: (5 минут)

- Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

Давайте сделаем перерыв, что бы отдохнуть. Через 30 минут встретимся здесь.

Перерыв закончился и мы продолжаем.

Все начинается с общения. Каким оно должно быть? Существуют определенные правила общения. В разные времена у разных народов они были разными. Но есть основные, общие для всех.

Вот древние заповеди общения:

- доверяйте тому, с кем общаетесь,
- уважайте того, с кем общаетесь,
- общаясь с человеком, делайте это наилучшим образом.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были доброжелательными, уместными, чтобы взгляд и улыбка, и весь облик располагали в вашу пользу. При разговоре нужно смотреть человеку в глаза, а взгляд должен быть доброжелательным и ясным.

Упражнение «Три закона общения» (15 минут)

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Даю оставшимся инопланетянам инструкцию: “На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты.

Эти правила таковы:

Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Заходят Земляни.

Для Землян инструкция: «Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступить в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 15 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше».

Рефлексия: (10 минут)

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?

Вопросы к «землянам»:

- Что помогло группе прийти к решению?
- Что бы вы сделали по другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?
- Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

Следующая игра для разрядки.

Игра «Салки – обнималки» (10 минут)

Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Сейчас мы узнаем, какие проблемы бывают в общении, и поищем выходы.

Упражнение «Моя проблема в общении» (20 минут)

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Главную роль в общении играет речь. В процессе «говорения» важно буквально все: как обращаются к собеседнику, что говорится вначале, а что потом, соответствуют ли слова тону высказываний и т.д. Еще древние философы отмечали, что ведение беседы – настоящее искусство.

Удивительно, что люди, зная о своем неумении публично выступить и всячески стремясь научиться этому, практически не задумываются, удастся ли им успешно общаться с окружающими людьми – друзьями, коллегами, родственниками и т.д. Между тем часто в жизни бывает, что мы хотим сказать одно, а сами того не осознавая, говорим другое или вообще не находим слов для выражения какой-то важной мысли или чувства.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

Упражнения «умение слушать» (25 минут)

Участники группы сидят в кругу.

Инструкция: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи... Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это...

А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг. Сделайте это в удобном для вас темпе: можете сразу открыть глаза или посидеть еще с закрытыми.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе.

(После того как группы сформировались.)

Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая

вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты.

После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями – на этот раз о работе в малых группах.

Рефлексия: (5 минут)

- В какие моменты вы переставали слушать?

Наш тренинг подходит к концу.

Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

Рефлексия в конце тренинга: (15 минут)

«Итак, подведём итоги...», «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...»

Что уносите с собой?

Я с вами прощаюсь до свиданья.

Тренинг на тему: «Повышение самооценки».

Цель тренинга:

Задачи:

1. Развить уверенность в себе;
2. Развитие самоуверенности и любви к себе;
3. Научить расслабляться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Возраст: младшие школьники, старшеклассники, студенты

Состав участников: 6 - 12 человек.

Режим работы: 2,20 часа; перерыв 30 минут

Актуальность: В современном мире тому, кто испытывает робость и неуверенность в своих силах вряд ли удастся достигнуть в жизни высоких вершин. Именно поэтому психологический тренинг для повышения самооценки создан для того, чтобы помочь решить проблемы такой личности. Сегодня существует огромное количество подобных игр и упражнений, чтобы еще со школьной скамьи привить детям уверенность в себе.

Часть 1

Разминка: Упражнение «Запомни и повтори» 10 минут

Упражнение «Король и королева» 20 минут

Упражнение на повышение уверенности в себе 20

Перерыв 30 минут

Игра «Спонтанная самопрезентация» 30

Часть 2

Упражнение «Найди свою звезду» 20 минут.

Упражнение «Я – Алла Пугачева» 30

Обсуждение занятия – 10 минут

Часть 1

Дети в комнате, садятся в удобное для них место.

- Здравствуйте, ребята, а вы знаете, что для того, чтобы хорошо учиться в школе, добиваться успеха, нужно иметь уверенность в себе. Кто знает, что такое самоуверенность?

(Дети отвечают). Молодцы! Все правильно мне рассказали. А теперь мы с вами немножечко поиграем.

Разминка: Упражнение «Запомни и повтори»

Цель упражнения: Знакомство детей в группе, развитие уверенности, значимости в коллективе.

Описание упражнения: Первый ребенок говорит свое имя, второй повторяет его имя и называет свое и так все по очереди. Дети внимательно следят за правильностью повторения всех имен в списке.

Упражнение «Король и королева»

Описание упражнения: участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение на повышение уверенности в себе.

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Перерыв.

Игра «Спонтанная самопрезентация»

Участники берут большой листок бумаги, пишут речь про себя. В речи описывают свои успехи, свои хорошие качества, свои «подвиги» и хорошие поступки. После, по очереди выходят в центр, и в виде презентации, рассказывают о себе, дополняя речь похвалой себя.

Часть 2

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Инструкция: участник садится в круг и закрывает глаза, делает три глубоких вдоха и выдоха (можно включить музыку).

Преподаватель направляет учащегося.

А теперь представь себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на твою мечту детства, а может быть, она тебе напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйся своей звездой и попробуй до нее дотянуться. Старайся изо всех сил! И ты обязательно достанешь свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой, рассмотри поближе и постарайся запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведи ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянись, открой глаза, возьми лист бумаги, цветные карандаши и нарисуй свою звезду. Ее изображение.

Участник зарисовывает звезду, после становится и описывает то, что он увидел, показывая свой рисунок, обосновывая значимость рисунка.

Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой

и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

Обсуждение занятия:

- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится

Организационный конец: Спасибо всем кто сегодня присутствовал на нашем тренинге, надеюсь, сегодняшнее занятие поможет вам в будущем. Всем спасибо, до новых встреч.

Тренинг: «Релаксация»

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: группа педагогов от 15 до 20 человек.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 90 минут.

Ход проведения тренинга

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

1.1. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

1.2. Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета.

Карточки **«Значение цвета»**

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

1.3. Упражнение **«Знакомство»**

Каждый по кругу продолжает фразу: «Я — та (тот), которая (который)...»

1.4. Упражнение «Молекула»

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Участники образуют пары и проговаривают:

– Я великодушная!

– Да, ты великодушная, а еще красивая!

Аналогично психолог просит сделать трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», а подростки стараются образовать группы и пообщаться со своими сверстниками.

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

2. Снятие эмоционального напряжения.

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силах справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

2.1. Аутотренинг и ароматерапия.

Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова.

Аутотренинг

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

2.2. Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним «Сказку о городе», в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так: ***В одном прекрасном городе жила замечательная семья...***

Каждый участник по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными. Но такого не бывает!

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

Стресс – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

2.3. Тест «Скрытый стресс».

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.