

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

Психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков из неполных семей

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Мазаеву Л.Ю.
Зав. кафедрой ППДиНО
_____ М.В. Папина
« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка
4 курса П-ПСП131 группы
Мазаева
Лариса Юрьевна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Кузнецова Любовь Николаевна

(подпись)

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

Бийск – 2017

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 Мазаевой Ларисы Юрьевны группы П-ПСП131
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков из неполных семей

L.Y. Mazaeva

Psycho-pedagogical conditions for the development of resilience of adolescents from single-parent families

Modernity and relevance of the thesis is that in adolescence problems become acute in vocational activity the formation and social adaptation. For the successful development of the resilience of teenagers from single-parent families, you must use the following working methods: "brain storming", viewing and discussion of video trainings, art therapy and psycho-pedagogical conditions include: tolerance, self-confidence, strength, stress resistance.

The aim of the study is to identify the effectiveness of complex classes aimed at realization of the resilience of the teens from single-parent families.

For that purpose it was necessary to prove the effectiveness of the developed complex classes.

Based on the results of research conducted by complex classes increased the level of resilience teens from single-parent families, which means that effective.

The complex can be used by social pedagogues, psychologists, cool heads in their activities.

Автор ВКР _____

Л.Ю. Мазаева

Руководитель ВКР _____

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы создания психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей	
1.1. Сущность развития жизнестойкости в психолого-педагогической литературе	9
1.2. Особенности жизнестойкости подростков из неполных семей	16
1.3. Основные психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков	23
Выводы по первой главе	31
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей	
2.1 Выявление уровня жизнестойкости подростков	34
2.2 Комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей	38
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	47
Выводы по второй главе	52
Заключение	54
Список использованной литературы	55
Приложение	

Введение

В современном мире у общества появились новые требования к подрастающему поколению. На человека возложена ответственность за собственную жизнь и ее успешность. Для того чтобы эффективно самореализоваться и адаптироваться в обществе нужно вырабатывать навыки решения и преодоления трудных жизненных ситуаций.

Данная проблема особенно актуальна для детей подросткового и юношеского возраста, так как в этом возрасте наиболее остро становятся проблемы активности в профессиональном становлении и социальной адаптации. Возникновение проблемных ситуаций приводит к снижению чувства безопасности и защищенности индивида, повышается уровень тревоги, возникают заболевания психологического и соматического характера. Для одних трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, остальные в похожих ситуациях проявляют свою жизнестойкость. На развитие данного качества в подростковом возрасте влияет ближайшее окружение: семья и школа. От структуры семьи зависит и успешная социализация ребёнка, поэтому неполная семья является одним из факторов низкого уровня жизнестойкости.

В связи с этим исследование и развитие таких личностных качеств как, терпимость, целеустремлённость, уверенность в себе, стрессоустойчивость, жизнестойкость, которые формируют позитивное отношение к жизни и повышают уверенность человека в своих способностях решать проблемы, брать ответственность за себя и за свое благополучие, являются одной из первостепенных задач психологии и педагогики.

Жизнестойкость – это понятие представляющее систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Понятие жизнестойкости показывает психологическую жизнеспособность и расширенную эффективность личности, и так же включает в себя три относительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность данных компонентов жизнестойкости мешает возникновению внутреннего

напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого восприятия стрессовых ситуаций и восприятия их как менее значимых.

Проблемы формирования и развития детей подросткового возраста изучало большое количество учёных: В. Казанская, А.М. Прихожан, Ф. Райс, В.Д. Шадриков, Д.Б. Эльконин и др.

Исследование проблем воспитательных возможностей неполных семей представлено в трудах таких учёных как Е. Григорьева, З. Матейчик, Я.Г. Николаева, А. Певнева, Л.К. Рашитова, К. Росс, Е. Татарникова, Г.Т. Хоментаскас и др.

Разработкой и исследованием проблемы жизнестойкости занимались отечественные и зарубежные учёные: Ю.А. Александровский, Ф.Е. Василюк, Ц.П. Короленко, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, М.В. Логинова, С. Мадди, Н.Н. Пуховский, М.Н. Решетников, Н.В. Тарабрина, В. Франкл, В.Э. Чудновский, и др.

При вполне широком исследовании данной проблемы и определении различных путей формирования жизнестойкости человека недостаточно изучена проблема развития жизнестойкости подростков из неполных семей и недостаточно исследованы наиболее эффективные методы, формы, условия развития этого значимого личностного качества в подростковом возрасте. Данное противоречие и актуальность проблемы послужили выбору темы выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков из неполных семей».

Цель: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Объект: жизнестойкость подростков.

Предмет: процесс развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Гипотеза исследования: процесс развития жизнестойкости подростков из неполных семей будет эффективным, если реализовать следующие психолого-педагогические условия:

- включить подростков в комплекс занятий, направленный на развитие жизнестойкости;

- использовать эффективные методы развития жизнестойкости подростков: арт-техника, просмотр и обсуждение видеоматериала, фильма, упражнение, игра, мозговой штурм, рефлексия;

- расширить репертуар конструктивных способов совладающего поведения, развивать навыки помощи себе и другим, развивать активную позицию в решении проблем конструктивными способами по алгоритму, формировать позитивный настрой, установки на успех, раскрывать внутренние ресурсы личности, сохраняя внутренние ресурсы добра и любви, актуализировать чувства сострадания и уважения к людям.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему создания психолого-педагогических условий жизнестойкости подростков из неполных семей.

2. Выявить уровень жизнестойкости подростков.

3. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

4. Доказать эффективность комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей и проанализировать результаты исследования.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической и методической литературы

2. Психолого-педагогический эксперимент

3. Тестирование

4. Количественная и качественная обработка результатов

Практическая значимость: разработанный комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей, может использоваться в деятельности социальных педагогов, специальных социальных служб, психологов, классных руководителей.

Экспериментальная база: МБОУ «СОШ №1» города Бийска

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения публиковались и докладывались на следующих конференциях:

- XIX Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» статья «Проблема развития жизнестойкости подростков» (28 апреля 2017 г. Бийск)

- Всероссийская научно-практическая конференция научно-педагогических работников, педагогов дошкольного и начального образования «Преемственность федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного и начального образования: опыт, проблемы, перспективы» статья «Проблема жизнестойкости подростков из неполных семей» (29 апреля 2016 г.) г. Бийск

- V Международная научно-практическая конференция «Научные исследования: от теории к практике» статья «Проблемы и воспитательные возможности неполной семьи» РИНЦ (г. Чебоксары 2015г)

- VI Международная научно-практическая конференция «Новое слово в науке: перспективы развития» статья «Проблемы в неполной отцовской семье» РИНЦ (г. Чебоксары 2015г.)

- IV Международная научно-практическая конференция «Образовательная среда сегодня: стратегии развития» статья «Основные проблемы неполной материнской семьи» РИНЦ (г. Чебоксары 2015г.).

Структура исследования: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении представлены актуальность проблемы жизнестойкости подростков из неполных семей, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методы исследования, практическая значимость, экспериментальная база, апробация результатов исследования.

В первой главе «Теоретические основы создания психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей» прописаны: сущность понятия жизнестойкости в психолого-педагогической литературе, особенности жизнестойкости подростков из неполных семей, основные психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков, выводы по первой главе.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей» выявлен уровень жизнестойкости подростков из неполных семей, разработан и реализован комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей, проведён анализ результатов опытно - экспериментальной работы, сделаны выводы по второй главе.

В заключении сделаны выводы по эффективности комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

В литературе приведено 53 источника.

Приложение состоит из: списка участников занятий (экспериментальной и контрольной группы), адаптированный Д.А. Леонтьевым опросник жизнестойкости, сводный протокол выявления уровня жизнестойкости подростков из неполных семей на констатирующем и контрольном этапах, занятия по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Глава 1. Теоретические основы создания психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей

1.1. Сущность понятия жизнестойкости в психолого-педагогической литературе

На сегодняшний день жизнь современного человека протекает в условиях серьёзных экономических, социальных, информационных угроз. Вследствие рождающихся угроз возникают трудные жизненные ситуации, для разрешения которых человеку необходимо максимально проявить жизнестойкость.

В англо-русском словаре «жизнестойкость» (*hardiness*) определяется как выносливость, наглость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость.

В зарубежной психологии понятие «*hardiness*», введено профессором Сальваторе Мадди в 80–х годах XX века. В отечественной литературе Дмитрий Алексеевич Леонтьев, доктор психологических наук, переводит «*hardiness*», как «стойкость» или «жизнестойкость». В более широком понятии, жизнестойкость это и сочетание устойчивости системы и адаптивности, соответствия и самоидентичности, пользы, годности, оптимальности и не оптимальности. [13]

Исследование жизнестойкости ведётся как за рубежом, так и в нашей стране, но всё-таки для России данная проблема является относительно новой. По сей день не существует термина полностью идентичного понятию жизнестойкости С. Мадди.

В наше время существует разнообразие толкований отечественных ученых к понятию «жизнестойкость».

С.А. Богамаз трактует жизнестойкость как психологическое свойство, появляющееся у человека в результате особого соединения установок и

навыков позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности.

Д.А. Леонтьев рассматривает понятие жизнестойкость как, черту, характеризующуюся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конце, мерой преодоления личностью самой себя.

М.В. Логинова видит в понятии жизнестойкости сложное системное психическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию личности.

Е.И. Рассказова анализирует жизнестойкость, как некий ресурс, обращенный в большей мере на поддержание жизненности и деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания. [11]

Наиболее близкими к понятию «жизнестойкость» по С. Мадди в отечественной психологии и педагогике являются такие понятия как субъектность, смысл жизни, жизнеспособность, житнетворчество, самореализация личности.

Анализ справочной, психологической и педагогической литературы дает основание утверждать, что жизнестойкость личности является интегральным психологическим свойством, который собирает в себе совокупность таких аспектов личности как: терпимость, стрессоустойчивость, уверенность в себе и т.д., так же является потенциалом, востребованным ситуацией и способностью к социально-психологической адаптации на основе саморегуляции личности.

Принятая трактовка жизнестойкости представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, так же понятие «жизнестойкость» включает в себя три абсолютно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность жизнестойкости и этих компонентов мешает проявлению внутреннего напряжения в условиях стресса, именно благодаря твердому восприятию с этими стрессами и выявление их как менее значительных.

Такой компонент жизнестойкости как вовлеченность обуславливается убежденностью о том, что случившееся дает наибольший шанс найти что-то хорошее и интересное для личности. Это немаловажная характеристика, которая дает силы и мотивирует к лидерству, верным мыслям и стоящему поведению. Личность с выработанным компонентом вовлеченности получает удовольствие от своей деятельности, несмотря на наличие острых изменений и факторов, являющиеся стрессовыми. Противоположность данному высказыванию, отсутствие подобной убежденности пробуждает ощущение себя вне этой жизни. Данный компонент предполагает принятие на себя абсолютных обязательств, которые ведут к идентификации себя с намерением реализовать действие с результатом. Если присутствует уверенность в себе и в отношении с окружающими, человеку типична вовлеченность.

Самостоятельный компонент жизнестойкости – контроль есть убеждение в том, что борьба влияет на итог происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех негарантированный. В противном случае появляется ощущение собственной беспомощности. Познавательно оценивая даже события, наполненные трагедией, такие люди уменьшают их значимость и снижают тем самым посттравматический эффект. Личность уверена, что всякую трудную ситуацию можно перестроить, да так, что она окажется ему полезной в его жизненных планах. Человек с чрезвычайно развитым компонентом контроля чувствует, что свой путь он находит сам. Понятие этого компонента похоже с понятием «локус контроля» Д. Роттера, который диагностировал уровень собственной ответственности. Его метод основан на различии двух локусов контроля, двух типов людей-интерналов и экстерналов. Интерналы считают, что происходящие события зависят от личностных качеств и являются закономерными следствиями его собственной деятельности. Экстерналы же считают - все, что происходит, зависит от условий окружающей нас среды.

Немаловажный компонент жизнестойкости – принятие риска представляется убежденностью человека в том, что всё что происходит, содействует его развитию за счет знаний, полученных из опыта, как позитивного, так и негативного характера. Человек, анализирующий жизнь как способ получения опыта, готов действовать даже в отсутствие гарантий на успех, работая на свой страх и риск. Личность полагает, что стремление к комфорту и безопасности обедняет и ухудшает жизнь. Главная идея принятия риска – развитие через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.[26]

Кроме аттитюдов (установок), жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперация, доверие и креативность.

Чем больше в нашей жизни 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 реальностью. Жизнестойкость есть особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности.

Под жизненно важными навыками понимается комплекс поведенческих навыков обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющих человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.[27]

И.П. Майорова и Е.Е. Чепурных выделяют следующие жизненные навыки:

1. Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности - способность увидеть свои достоинства и недостатки, узнать свой темперамент. Возможность адекватно оценивать себя, свои возможности и способности.
2. Навыки позитивного общения - способность позитивно взаимодействовать с окружающими людьми.
3. Навыки самооценки и понимания других - способность

воспринимать людей такими, какие они есть, адекватно оценивать себя.

4. Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями - осознание качества эмоций, знание влияние на поведение эмоций. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

5. Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях. Знание об источниках стресса в жизни, о его влиянии на личность.

6. Навыки продуктивного взаимодействия - способность конструктивно цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Позволяет при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значимых результатов.

7. Навыки самостоятельного принятия решений - способность принимать конструктивно - взвешенные решения. Человек, обладающий данными навыками, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуации в целом.

8. Навыки решения проблемных ситуаций - возможность грамотно уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению сложных жизненных проблем и нестандартных ситуациях.

9. Навыки работы с информацией - способность объективно анализировать и систематизировать, умело использовать информации любого вида. Навыки позволяют свободно ориентироваться в меняющихся жизненных ситуациях.

10. Навыки творчества - способность нестандартно, творчески Решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания.[11]

Создатели концепции считают, что жизненные навыки есть основа психосоциальной компетентности, которая заключается в способности

человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствуя её требованиям и изменениям.

Понятие жизнестойкости отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую жизнеспособность и расширенную результативность, и является показателем психического здоровья человека. Отношение личности к изменениям, как и его возможности, воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают действительно управлять ими, определяют, насколько человек способен совладать с трудностями и изменениями, с которыми он сталкивается постоянно.

Теория С. Мадди об особом личностном качестве жизнестойкости возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. Он полагает что, эти проблемы наиболее рационально связываются, анализируются и интегрируются в рамках разработанной им концепции.

Понятие жизнестойкости используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Личностное качество жизнестойкости подчеркивает установки, то есть готовность к выполнению какого-либо действия, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события.

Жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, её адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.

Многие считают, что понятие жизнестойкость и копинг-стратегии, или стратегии совладания с жизненными трудностями тождественны, но это неправильно. С точки зрения Р. Лазаруса и С. Фолкман, копинг-стратегии, направлены на преодоление жизненных трудностей: стратегию противостоящего совладания, стратегию дистанцирования, стратегию самоконтроля, стратегию поиска социальной поддержки, стратегию принятия ответственности, стратегию избегания, стратегию планового решения

проблемы и стратегию переоценки. Во-первых, копинг-стратегии - это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, тогда как жизнестойкость - черта личности, установка на выживаемость. Во-вторых, копинг-стратегии могут приобретать как плодотворную, так и неплодотворную форму, даже вести к ухудшению, а жизнестойкость это черта личности, позволяющая справляться со стрессом эффективно и всегда в устремлении личностного роста.[18]

Развитие жизнестойкости способствует адаптации к быстроизменяющимся условиям социума, данная характеристика относится к особому классу способностей, которые В.Д. Шадриков называет духовными: «Они определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность; следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм». Жизнестойкость обладает основными признаками духовных особенностей, однако нетождественна им.

Более общим по отношению к понятию жизнестойкость, является понятие субъектность, которое обозначает способность и готовность человека к активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта не только при решении проблемных, стрессовых, но всех жизненных типичных и нетипичных вопросов.[12]

Таким образом, жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, так же включает в себя три абсолютно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность жизнестойкости и её компонентов мешает проявлению внутреннего напряжения в условиях стресса. Благодаря твердому восприятию стрессов и выявлению их как менее значительных. Углубление установок включенности, контроля и принятия риска, объединяющихся как жизнестойкость, человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути.

1.2. Особенности жизнестойкости подростков из неполных семей

Значимым и важным в подростковый период является развитие жизнестойкости, особенно это значимо для подростков из неполных семей. Подростковый возраст - стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

В возрастной периодизации Д.Б. Эльконина подростковый возраст приходится на период с 11 до 15 лет. Ведущей деятельностью в данном возрасте считается общение в системе общественно полезной деятельности: учебной, общественно-организационной, трудовой. В этом процессе подросток овладевает навыками общения в разных ситуациях. Главными новообразованиями становятся формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к «взрослой жизни» и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной жизни.[53]

Психологические особенности подросткового возраста, по мнению В. Казанской, имеют свои проявления:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности,
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих,
- внимательность в сочетании с поразительной черствостью,
- болезненная застенчивость с развязностью,
- желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью,
- борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами.[23]

Причина психологических трудностей связана с половым созреванием, это неравномерное развитие по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями

настроения. Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками, в связи с чем, появляются конфликты и недопонимание в семье.

3. Матейчик говорит, что, как правило, в неполных семьях, подростковый возраст переносится сложнее из-за занятости единственного родителя. Однако именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка. [29]

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основы развития подростка связаны с прохождением личностных кризисов и важнейшей характеристикой является жизнестойкость подростка в этот период. Во время кризиса идентичности происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Это выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство и отличие.

В этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: авторитетами становятся друзья, а не родители. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае они вызывают протест. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе.

Ф. Райс называет еще одну характерную черту подросткового возраста это несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Очень часто родители, уже прошедшие период становления и самоутверждения в жизни, но, имея в своем жизненном опыте ошибки и трудности, стараются оградить от них своих детей. Забывая при этом, что человек не может учиться только на положительном опыте. Роль родителей в этом процессе заключается в том, чтобы ребенок не допускал неисправимых ошибок, смягчая и не допуская до крайности процесс жизненного познания, а когда семья неполная, преодолевать переходный возраст ребёнка становится сложнее.[36]

Неполная семья образуется вследствие расторжения брака, внебрачного рождения ребенка, смерти одного из родителей или раздельного их проживания. В связи с этим различают следующие разновидности неполных семей: осиротевшая, внебрачная, разведенная, распавшаяся.

Под неполной семьёй понимается семья, не имеющая отца или матери. Воспитание и успешная социализация ребенка зависит во многом от структуры семьи. Распад семьи это всегда болезненно переживается и

взрослыми и детьми, взрослым тяжело контролировать свои переживания, они меняют отношение к ребенку. В послеразводном кризисе внутренняя дисгармония взрослого накладывает отпечаток на формирование личности ребенка, потому что дети во многом воспринимают события, ориентируясь на реакцию взрослых. Нередко взрослые используют детей в качестве объекта разрядки своих отрицательных эмоций, распространяя на них негативные аспекты переживаний.

Л.К. Рашитова считает, что полнота семьи ещё не гарантирует воспитательных успехов, а неполнота не означает, что в ней обязательно будет масса трудностей. Дети в полных и неполных семьях развиваются по одинаковым биологическим и психологическим закономерностям, на них распространяются одни и те же нормы воспитания. Разница заключается в том, что на одной стороне более благоприятные условия развития, чем на другой. [37]

Не любая полная семья является нормальной средой для полноценного развития и воспитания ребенка. Но все же, наличие в семье обоих родителей помогает успешнее решать многие задачи, связанные с сохранением его психического здоровья.

Существует ряд основных проблем, присущих неполным семьям: проблема в материальном обеспечении семьи; совмещения ролей; поиски брачного партнера; негативных стереотипов восприятия неполной семьи со стороны социума; ассимиляции детьми полнородового поведения.

Проблема материального обеспечения семьи заключается в том, что она имеет один источник дохода и в связи даже со временной нетрудоспособностью финансовое благополучие семьи подвергается угрозе.

С поиском брачного партнера наблюдается затруднение. При потере объекта привязанности повышается уровень социальной тревожности, они начинают опасаться повторения подобной ситуации, появляется страх сделать неверный выбор, сомнения в собственной компетентности в

партнерских отношениях. При образовании новой семьи появляется проблема создания позитивных взаимоотношений.

В неполной семье для будущих родителей отсутствует главное, пример брачных отношений. Поэтому отсутствует для детей некоторая возможность формирования культуры чувств, отношений, характерных для взаимоотношений мужа и жены. Мальчики, воспитывающиеся без отца, нередко усваивают женский тип поведения или же у них формируется искаженное представление о мужском поведении как агрессивном, резком, жестоком. А у девочек, выросших без отца, хуже формируются представления об идеале будущего супруга, в семейной жизни им значительно труднее адекватно понимать мужа и сыновей. Поэтому в таких семьях заведомо больше причин для конфликтов, разводов.

Воспитательные возможности в неполной семье ограничены: затрудняется контроль и надзор за детьми, отсутствие отца лишает детей возможности знакомиться с разными вариантами семейных отношений и влечёт за собой односторонний характер психического развития. Мальчик, получивший материнское воспитание, нередко лишён необходимых мужских черт: твёрдости характера, дисциплинированности, самостоятельности, решительности. Девочке общение с отцом помогает формированию образа мужчины. Если отца в семье нет, то образ мужчины получается искажённым - обеднённым или, напротив, идеализированным, что приводит впоследствии либо к упрощённости в личных отношениях с мужчиной, либо к непреодолимым сложностям. Опираясь на негативный опыт родительской семьи, дети из неполных семей во взрослой жизни легче идут на разрыв и в собственной семье.[31]

Статистические исследования свидетельствуют, что в силу названных причин дети из неполных семей, по сравнению со сверстниками из полных семей, имеют более низкую школьную успеваемость, более склонны к невротическим нарушениям и противоправному поведению. Все это не означает, что неполная семья обязательно является неблагополучной в

воспитательном аспекте. Указанные проблемы могут возникнуть в неполной семье с большей вероятностью, чем в полной, но это не значит, что они обязательно возникнут. В ряде случаев психологическая атмосфера семьи достаточно благоприятна и не создает затруднений в формировании здоровой личности.[49]

Так же есть функционально неполные семьи. В этой категории двое родителей, но профессиональные или другие причины оставляют им мало времени для семьи. Общение с детьми обычно оказывается возможным только по выходным дням, да и в эти дни ограничивается несколькими часами. Более того, некоторые родители вообще забывают о своих воспитательных функциях. Заботясь об экономическом благополучии своих детей, родители чаще всего, достаточно редко находятся в семье, и, тем самым ребенок растет либо только с матерью, либо только с отцом.

Так же одной из главных проблем, с которыми сталкиваются дети из неполных семей, является их неумение противостоять жизненным трудностям, неуверенность в себе и, как следствие этого, низкий уровень их социальной активности, неадаптированность, низкая жизнестойкость. Дети из неполных семей чаще, чем дети из полных, живут только сегодняшним днем и надеются на то, что им когда-нибудь повезет.

Неполная семья является наиболее проблематичной и уязвимой в воспитательном плане. Наличие отца и матери является важнейшим условием нормального эмоционально-нравственного развития ребенка в семье. Психологическая необходимость обоих родителей для нормального семейного воспитания объясняется с различных позиций. Существенным в воспитании детей, бесспорно, является влияние и отца, и матери, дополняющее друг друга. Поэтому неслучайно в неполных семьях чаще, чем в полных в воспитании детей принимает участие старшее поколение, стремясь восполнить недостающее родительское влияние.[48]

Семья была и остается важнейшей социальной средой формирования личности и основой в психологической поддержке и воспитании. Неполная

семья, хотя и сталкивается с рядом объективных трудностей, но, тем не менее, обладает достаточным потенциалом для полноценного воспитания детей. Родителю, в силу обстоятельств оказавшемуся главой неполной семьи, необходимо трезво осознавать психологические особенности создавшейся ситуации и не допускать, чтобы они приводили к негативным последствиям. Опыт множества благополучных неполных семей свидетельствует, что это возможно.

Интервью, проведенные Сальваторе Мадди и коллегами с испытуемыми, показали связь уровня жизнестойкости с условиями раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли: стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, но это может нести и отрицательный характер. Так же негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияет: недостаток поддержки, подбадривания близкими людьми, отсутствие чувства предназначенности, недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

В.М. Целуйко выявила, что жизнестойкость подростка это способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы воспитания:

1. Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
2. Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, и увлечений.
3. Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.
4. Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы - это часть нормальной жизни.
5. Совместный поиск выхода.
6. Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.

Для обретения жизнестойкости человеку необходима внутренняя опора - жизнеспособность, которая обеспечивается благожелательной обстановкой в семье, малых группах, других общностях. [22]

Жизнеспособность личности определяется как важное качество личности, включающее в себя индивидуальное творчество, самодисциплину, уважение в отношениях с людьми, подлинное сотрудничество, осознание коллективной цели и желание браться за дело, каким бы сложным оно ни было.

Таким образом, особенность жизнестойкости подростков зависит от множества факторов пережитых в раннем детстве, которые несут как благоприятные, так и негативные последствия. Кризис идентичности и неполная семья является одним из факторов снижающий жизнестойкость подростков и усугубляющий трудности подросткового возраста.

1.3 Основные психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, потому необходимо понимать факторы и условия, которые влияют на формирование жизнестойкости. Необходимо учитывать все изменения приходящие с подростковым

возрастом. Так как исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, следовательно, главную роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и образовательному процессу.

По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребёнка: влияние языка, система отношений со взрослыми и сверстниками. Одно из условий формирования жизнестойкости считается определённый избыток положительного социального опыта школы, создание определённых ситуаций успеха. Самое важное это влияние условий, в которых растёт и обучается ребёнок, способы воспитания и обучения, отношения к ребёнку как к «субъекту - объекту», характеристика опыта, получаемого ребёнком в разных видах деятельности на развитие жизнестойкости.[14]

Роль культурной сферы в развитии жизнестойкости человека связана с созданием значимых ценностей, идеалов, которые являются сначала внешней, а затем и внутренней опорой в решении жизненных трудностей. Чтобы включить ценности и идеалы в свои внутренние опоры человеку вначале необходима возможность к ним приобщиться, чтобы появились условия для положительного развития его личности.

М.А. Панфилова выделяет следующие обстоятельства развития и формирования жизнестойкости [11]:

1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Сплочённость людей. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад.
2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.
3. Принятие себя, самооценку адекватную самооценку.
4. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.

5.Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.

6.Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.

7.Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, учитель и др.)

8.Проявление тактильных контактов с близкими людьми.

9.Толерантность и доброжелательность к окружающим (отсутствие суждений, претензий, принятие окружающими).

10.Умение находить альтернативу и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих.

11.Жизненная активность: способность к физической разрядке, активность в действиях и т.д.

12.Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.

13.Разносторонние увлечения, желание развивать себя.

14.Эмоциональная зрелость (способность осознанию, вербализация эмоций и т.д.)

15.Устойчивая моральная система.

16.Концепция самоубийства как табу на религиозный или иной основе.

17.Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

В подростковом возрасте продолжается дальнейшее развитие познавательных процессов и формирование личности, подросток все более входит в общественную жизнь и по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, жизнестойкости, самоидентичности, вербализации чувств и мыслей.

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

психологических функций ребёнка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему различные стратегии разрешения трудных жизненных ситуаций, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развивать коммуникативную компетентность.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичными являются стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок. Постепенно жизненные личности подростка начинают укрепляться за счёт возникновения смыслов, формирование ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Подросткам необходимо развитие мотивационной сферы и связано данная сфера с временной перспективой. Определяется временная перспектива двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения - родители, сверстники. В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнестойкости выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управлять смыслами, возникает самоконтроль. Для успешного развития жизнестойкости необходимо подобрать эффективные методы для работы с подростками.

Одним из таких методов является арт-терапия. Арт - терапия в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Л.С. Выготский отмечал, что рисование - является своеобразной «графической речью». Анализируя рисунки подростков, многие исследователи обращают внимание на то, что они являются своего рода рассказом об окружающей действительности.

По мнению Л.Д. Лебедевой, арт-терапия в образовании - это системная инновация, которая характеризуется: комплексом теоретических и практических идей, многообразием связей с социальными,

психологическими и педагогическими явлениями; обособленностью от других составляющих педагогической действительности; способностью к интеграции. [25]

Изобразительная деятельность является сильным средством сближения людей, что ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в общении. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для динамической оценки состояния.

М.В. Осипова выделяет следующие цели арт-терапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам.

2. Облегчить процесс лечения, так как неосознаваемые внутренние конфликты и переживания бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции.

3. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять.

4. Развить художественные способности и повысить самооценку.

А.И. Копытин определяет две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными, групповыми и индивидуальными. При структурированных занятиях тема жестко задается, и материал предлагается психологом. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты. [15]

Джон Дилео выделяет пять типов заданий, используемых в рисуночной практике: предметно-тематические - рисование на заданную тему, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми; образно-символические - изображение ребенком абстрактных понятий, в виде созданных воображением ребенка образов; изображение эмоциональных состояний и чувств, игры и упражнения с изобразительным материалом - предполагает экспериментирование с красками, карандашами, бумагой с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей; задания на совместную деятельность – могут включать все указанные выше задания.

А.А. Осипова определяет четыре типа изображений, значимых для рисуночной терапии: каракули - бесформенные, хаотические линии, примитивные, незавершенные формы; схемы и полу-схемы, представляющие собой стереотипные изображения; пиктограммы - схемы, богатые выражением индивидуальности ребенка, его позицией по отношению к миру; художественные образы, обладающие эстетической ценностью.

Для правильной интерпретации значения рисунков детей необходимо учитывать следующие условия: уровень развития изобразительной деятельности подростка; особенности самого процесса рисования; динамику изменения рисунков на одну и ту же тему либо рисунков близкого содержания на протяжении одного коррекционного занятия или в ходе коррекционного процесса.

В рисунке подростка могут преобладать различные типы изображения, отражающие не только возрастную динамику изобразительной деятельности, но и индивидуальные особенности личностного переживания ребенком своих отношений с миром на момент создания рисунка.

Подростковый период благоприятен для использования арт-терапевтических техник. Арт-терапия использует стиль визуальной и пластической экспрессии, что делает ее незаменимым инструментом для

исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира подростка, для выражения которых слова не всегда пригодны.[5]

Таким образом, арт-терапия в образовании - это система инноваций, которая имеет свое терминологическое поле, свою модель и особенности взаимодействия, а также свои цели и задачи развития, воспитания, социализации. Основная цель арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира.

Арт-терапевтическая работа вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию, повысить жизнестойкость.

Так же одним из эффективных методов является «мозговой штурм» - это популярный метод стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил обсуждения.

Метод мозгового штурма был разработан Алексом Осборном в 1953 году. Метод основан на допущении, что одним из основных препятствий для рождения новых идей является «боязнь оценки»: люди часто не высказывают вслух интересные неординарные идеи из-за опасения встретиться со скептическим либо даже враждебным к ним отношением со стороны руководителей и коллег.

Целью применения мозгового штурма является исключение оценочного компонента на начальных стадиях создания идей. Классическая техника мозгового штурма, предложенная Осборном, основывается на двух основных принципах — «отсрочка вынесения приговора идее» и «из количества рождается качество».

Первый этап считается предварительным. Он подразумевает чёткую формулировку проблемы, отбор участников и распределение их ролей.

Второй этап генерация проблем - это основной этап и именно от него зависит успех всего предприятия. На этом этапе важно соблюдать следующие правила:

1. Максимальное количество идей, без любых ограничений
2. Принимаются даже, абсурдные и нестандартные идеи
3. Идеи можно и нужно комбинировать и улучшать
4. Не должно быть никакой критики или оценивания предлагаемых идей

Третий этап - отбор, систематизация и оценка идей, с помощью этого этапа идеи и приводят к общему знаменателю, к одной общей проблеме. В противоположность второму этапу, оценка и критика приветствуются. [42]

Были проведены многочисленные экспериментальные исследования, с целью сравнения количества и качества идей, созданных группами в процессе мозгового штурма и людьми, работающими индивидуально, Результаты свидетельствуют о том, что при условии правильного применения данной техники интерактивные группы нередко генерируют большее количество значимых идей, чем отдельные индивиды.

Мозговой штурм дает возможность объединить в процессе поиска решений очень разных людей; а если группе удастся найти решение, то ее участники обычно становятся стойкими приверженцами его реализации.

В настоящее время метод мозгового штурма может быть эффективно использован организациями разного рода, с людьми разной возрастной категории с целью улучшения качества работы в командах и разрешения волнующих проблем.

При эффективном проведении данных методов с учётом психолого-педагогических условий развития жизнестойкости у подростка должны сформироваться следующие качества жизнестойкости:

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринуждённо, как в обществе так и среди взрослых, умеют расположить окружающих к себе.

2. Уверенность в себе. Трудности не пугают, непредвиденные ситуации не смущают.

3. Независимость. Живёт с умом, хотя внимательно прислушивается и умеют не попадать под влияние.

4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные и музыкальные способности. Они на собственном опыте убеждены, что могут изменить те условия которые их окружают.

5. Ограничение контактов, обычно их дружеские контакты не обильны.[45]

Таким образом, наиболее эффективными методами развития жизнестойкости и формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте являются: тренинги, арт-терапия, мозговой штурм, беседы. Основными психолого-педагогическими условиями развития жизнестойкости подростков является формирование целеустремлённости, терпимости, уверенности в себе, стрессоустойчивости.

Выводы по первой главе

В современном мире у общества появились новые требования к подрастающему поколению. На человека возложена ответственность за собственную жизнь и ее успешность. Вследствие рождающихся угроз возникают трудные жизненные ситуации, для разрешения которых необходимо максимально проявить жизнестойкость.

Данная проблема особенно актуальна для детей подросткового и юношеского возраста, так как в этом возрасте наиболее остро становятся проблемы активности в профессиональном становлении и социальной адаптации. Для одних трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, остальные в похожих ситуациях проявляют свою жизнестойкость. На развитие данного качества в подростковом возрасте влияет ближайшее окружение: семья и школа. От

структуры семьи зависит и успешная социализация ребёнка, поэтому неполная семья является одним из факторов низкого уровня жизнестойкости.

В связи с этим исследование и развитие таких личностных качеств как, терпимость, целеустремлённость, уверенность в себе, стрессоустойчивость, жизнестойкость, которые формируют позитивное отношение к жизни и повышают уверенность человека в своих способностях решать проблемы, брать ответственность за себя и за свое благополучие, являются одной из первостепенных задач психологии и педагогики.

Существует разнообразие толкований отечественных ученых к понятию жизнестойкость. Основное из них принято представлять систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Понятие жизнестойкости включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность жизнестойкости и этих компонентов мешает проявлению внутреннего напряжения в условиях стресса, именно благодаря твердому восприятию с этими стрессами и выявлению их как менее значительных.

Именно подростковый возраст является кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Как правило, в неполных семьях, подростковый возраст переносится сложнее из-за занятости единственного родителя и других проблем, возникающих в такой семье.

Под неполной семьёй понимается семья, не имеющая отца или матери. Воспитание и успешная социализация ребенка зависит во многом от структуры семьи. Кризис идентичности и неполная семья является одним из факторов снижающий жизнестойкость подростков и усугубляющий трудности подросткового возраста.

Для развития жизнестойкости наиболее эффективными методами являются: тренинги, арт-терапия, мозговой штурм, беседы и всё это с реализацией психолого-педагогических условий развития жизнестойкости: включение в комплекс занятий, направленного на развитие жизнестойкости;

расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения, развитие навыков помощи себе и другим, развитие активной позиции в решении проблем конструктивными способами по алгоритму, формирование позитивного настроения, установки на успех, раскрытие внутренних ресурсов личности, сохраняя внутренние ресурсы добра и любви, актуализирование чувства сострадания и уважения к людям.

Проводить комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей актуально, так как создавшаяся социальная обстановка требует от детей подросткового возраста максимальной адаптации.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей

Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе школы № 1 г. Бийска

Цель: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей

Задачи:

1. Выявить уровень жизнестойкости подростков из неполных семей.
2. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.
3. Проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Опытнo-экспериментальная работа состоит из 3 этапов: констатирующий, формирующий, контрольный.

2.1 Выявление уровня жизнестойкости подростков

Цель: выявление уровня жизнестойкости подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для выявления уровня жизнестойкости подростков.
2. Провести диагностику на выявление уровня жизнестойкости подростка.
3. Проанализировать результаты диагностики.

В ходе опытнo-экспериментальной работы принимали участие подростки, 2 группы детей из неполных семей (контрольная и

экспериментальная) по 12 человек. Список детей представлен в Приложении 1.

Для диагностики использовался тест жизнестойкости, адаптированный Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым опросник Hardiness Survey, разработанный американским психологом Сальваторе Мадди. (Приложение 2)

Жизнестойкость представляет собой интегральную личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте. Тест жизнестойкости включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

По данным шкалам определяется уровень жизнестойкости в целом и каждого компонента по отдельности. Об уровне жизнестойкости подростков свидетельствуют баллы, полученные в ходе исследования.

Таблица нормативных показателей по шкалам представлена в Приложении 2.

Сводные результаты выявления уровня жизнестойкости у подростков из неполных семей экспериментальной группы на констатирующем этапе представлены в Приложении 3

В ходе диагностики в экспериментальной группе выявлено 6 учащихся, чьи показатели оказались ниже нормы: М. Дарья – 60 баллов, Даша Б. – 56 баллов, Неля П. - 57баллов, Кирилл П. - 58 баллов, Наташа Н. - 56 баллов, Иван Г. – 53 балла. Так как жизнестойкость не является врожденной, а формируется в течение жизни, следует полагать, что выявленный низкий уровень жизнестойкости подростков зависит, прежде всего, от социума, а

именно: неполная семья, организация педагогической деятельности, подростковый кризис.

У всех шестерых учащихся в отдельности каждый из компонентов получился ниже нормы.

У остальных учащихся показатели в сумме по 3 шкалам в норме. Однако нужно обратить внимание на отклоняющие показатели по отдельным шкалам следующих подростков:

У Никиты К., Маши З., Кати Н. – по третьей шкале «принятие риска» показатель ниже нормы, это свидетельствует о низкой значимости у подростков знаний полученных в течение жизни.

У Кости Я. – показатель «контроль» обнаружен ниже нормы – 19 баллов, это говорит о том, что подросток считает, что фактор и ситуация, с которой он сталкивается, не влияет на итог происходящего.

У оставшихся подростков показатели по отдельным шкалам и в сумме в норме. У Саши У. - 81 балл, у К. Ромы - 74балла,

Сводные результаты выявления уровня жизнестойкости у подростков из неполных семей контрольной группы представлены в Приложении 3.

В ходе диагностики в контрольной группе выявлено 5 учащихся, чьи показатели получили низкий уровень жизнестойкости: Дима С. - 55 баллов, Егор Ч. - 51балл, Арины Б. - 52балла, у Максима С. - 54 балла, у Ивана У. - 52балла. Низкий уровень жизнестойкости характеризуется, в первую очередь, влиянием окружающей среды, то есть семья и школа, а так же кризис подросткового возраста может нести отрицательный характер развития жизнестойкости на данный момент.

У всех пятерых учащихся в отдельности каждый из компонентов получился ниже нормы.

У остальных подростков показатели в сумме по 3 шкалам в норме. Однако если обратить внимание на показатели по отдельным шкалам можно увидеть расхождение с нормой у следующих подростков:

У Насти Т. и Коли П. - по шкале «принятие риска» низкие показатели-8 баллов, это может привести к низкой значимости у подростка знаний и опыта, полученных в течение всей жизни.

У Георгия Ю. и Марины Г. - показатель «контроль» выявлен ниже нормы - 18 баллов, это говорит о том, что подросток считает, что фактор и ситуация, с которой он сталкивается, не влияет на итог происходящего.

У оставшихся подростков показатели в норме по всем шкалам: у Ромы Ш. - 68 баллов, у Ксюши Л. - 67 баллов.

Обобщённые результаты выявления уровня жизнестойкости подростков представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Уровни жизнестойкости испытуемых на констатирующем этапе исследования (%)

Уровни жизнестойкости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Норма	17	16
Ниже нормы по отд. шкалам	33	42
Ниже нормы	50	42

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рис. 1)

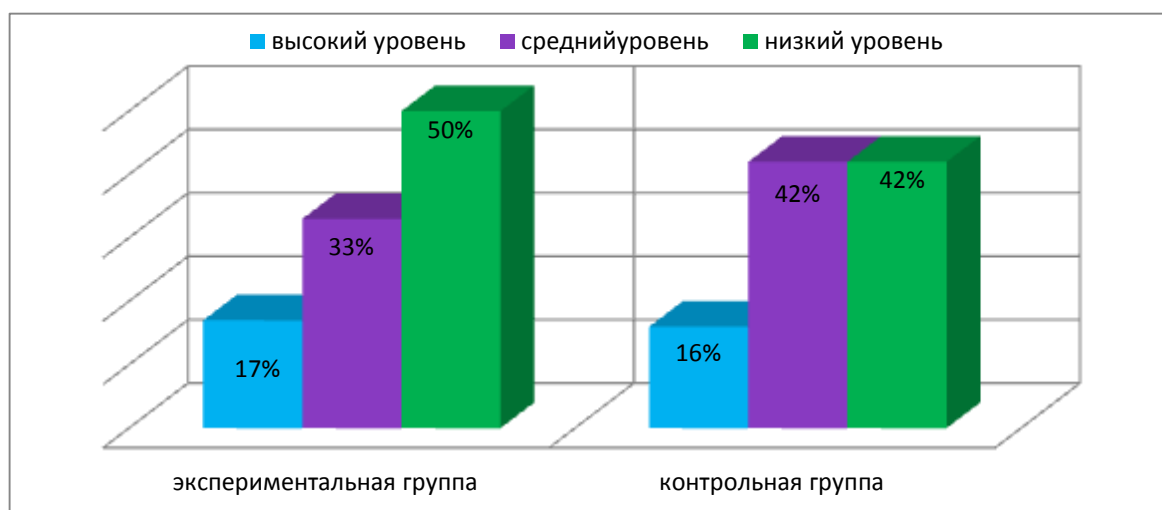


Рис.1 Гистограмма уровней жизнестойкости испытуемых

на констатирующем этапе исследования (%)

Исходя из полученных данных, видим, что у 6 учащихся из неполной семьи экспериментальной группы выявлен низкий уровень жизнестойкости (50%). Так же 33% подростков имеют отклонения по отдельным шкалам, но в сумме жизнестойкость в норме, 17% подростков имеют показатели в норме по всем шкалам.

В контрольной группе у 42% школьников из неполных семей имеется низкий уровень жизнестойкости, 42% данной группы имеют отклонения по отдельным шкалам. У 16% подростков жизнестойкость в норме.

Из данных результатов, мы можем говорить о том, что неполная семья и кризис подросткового возраста факторы, влияющие на низкий уровень жизнестойкости подростков.

Результаты, полученные в ходе теоретического анализа проблемы жизнестойкости подростков из неполных семей и выявления уровня жизнестойкости, свидетельствуют о необходимости разработки и проведения комплекса занятий, направленных на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

2.2 Комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Задачи:

1. Подобрать методы развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

2. Разработать комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей и его реализовать.

На основании теоретического анализа проблемы жизнестойкости подростков из неполных семей и результатов выявления уровня жизнестойкости был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Основные психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков определены как формирование позитивного настроения на работу, расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения, развитие навыков помощи себе и другим, развитие активной позиции в решении проблем конструктивными способами по алгоритму, формирование установки на успех, раскрытие внутренних ресурсов личности и сохранения внутреннего ресурса добра и любви, актуализации чувства сострадания и уважения к людям. К психолого-педагогическим условиям относим и наиболее эффективные методы развития жизнестойкости подростков: арт-техника, просмотр и обсуждение видеоматериала, фильма, упражнение, игра, мозговой штурм, рефлексия.

Цель: способствовать формированию у подростков навыков совладания с трудными жизненными ситуациями через проигрывание, анализ ситуаций и конструктивное взаимодействие

Задачи:

1. Обучение подростков адекватному восприятию жизненных трудностей вместо их избегания и отрицания.
2. Развитие умения сотрудничать с окружающими людьми.
3. Воспитание толерантности, целеустремлённости, уверенности в себе.

Принципы работы на занятиях:

1. Принцип объективности полагает, чтобы содержание занятия было основано на положениях, соответствующих фактам, выражало бы состояние современных наук и интересов присутствующих.

2. Принцип связи теории с практикой нацеливает на необходимость постоянного сомнения и проверки теоретических положений с помощью надежного критерия практики.

3. Принцип последовательности, систематичности требует определенный порядок, систему, чтобы было построено в строгой логической последовательности. Это означает, что изучаемый материал должен четко планироваться, делиться на законченные разделы, главные понятия, подчиняя им все другие части занятия.

Важным инструментом обеспечения принципа последовательности являются структурно-логические схемы, вскрывающие иерархию понятий, систему знаний. Хотя успех любого занятия определяется в первую очередь его строгой логикой, тем не менее, логика должна сочетаться с эмоциями, чувствами. Для этого используются яркие факты, образы, которые, должны быть естественно вплетены в изложения, углублять и закреплять учебный материал, а не отвлекать от усвоения его главного понятийного содержания.

4. Принцип доступности предлагает обеспечивать соответствие занятия уже накопленным знаниям и индивидуальным особенностям подростков. Вместе с тем занятие не должно оказываться излишне легким, оно должно вестись на оптимальном уровне трудности с учетом интересов, жизненного опыта подростков.

6. Принцип активности - активность обучаемых проявляется в усвоении содержания и целей занятия, планировании и организации, в проверке результатов. Стимулирование этой активности осуществляется путем формирования мотивов обучения, использования познавательных интересов, профессиональных склонностей, применение таких методов как беседы, тренинги, арт-терапия, игры, дискуссии, элементы соревнования и т.п. В реализации этого принципа обучение наиболее тесно смыкается с развитием таких качеств, как стрессоустойчивость, ответственность, целеустремленность, жизнестойкость и др.

Тематический план комплекса мероприятий, направленного
на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости
подростков из неполных семей

№ Тема	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
Вводный этап			
1 «Знакомство»	Цель: знакомство с группой, принципами работы на занятиях; Задачи: 1) познакомить с планом работы и принципами 2) формировать позитивное настроение на работу.	- Знакомство, - Визитка -Упражнение «Я люблю. Я могу. Я хочу.»	Бейджики, Бумага, фломастеры
2. «Выстоять нельзя упасть»	Цель: формирование позитивного восприятия реальности. Задачи: 1)учить ребят находить положительное во всех жизненных ситуациях; 2) обучить приемам борьбы со стрессом; 3)повышать мотивацию достижения успеха.	-Игра «В лесу...» -Просмотр рисунка «Чёрное - белое» -«Выстоять нельзя упасть» поставить знак препинания (запятую). -Упражнение «Карусель пожеланий».	1)фраза на бумаге «Выстоять нельзя упасть» 2)газеты мягкая игрушка 3)рисунок «Чёрное - белое»
Основной этап			
3 «Побеждают сильные духом»	Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности, формирование толерантного поведения 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».	-Просмотр и обсуждение фильма «Цирк бабочки» -Арт-техника «Символ Руки» -Рассказ легенды о Символе Руки	-Художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки». -Гуашь

--	--	--	--

Продолжение таблицы 2

<p>4 «Хор Тетерина»</p>	<p>Цель: формирование целеустремлённости, жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности Задачи: 1)показать пример жизнестойкости детей-инвалидов, возможность творческой реализации и феномена компенсации; 2)проанализировать видеоматериал.</p>	<p>-Просмотр видеоматериала «Одаренные дети» -Анализ видеоматериала «Одарённые дети» -Арт-техника «Пристанище души»</p>	<p>-Видеофильм «Одарённые дети» -красочки -кисточки -карандаши -релакс-музыка</p>
<p>5 «Сказка о лунном лучике»</p>	<p>Цель: развитие стрессоустойчивости, формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности Задачи: 1)научить детей управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений; 2)актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.</p>	<p>-Изучения материала «Стрессы и управление эмоциональными состояниями» -Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. -Тренировка «Позитивные эмоциональные жесты», «Взрыв эмоций». -Упражнение «Ожерелье Силы».</p>	<p>-Материал на тему «Стрессы и управление эмоциональными состояниями» -полоски цветной бумаги шириной 1-2 см разного цвета -несколько степлеров со сменными скобами и клей</p>
<p>6 «Друзья-животные»</p>	<p>Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности Задачи: 1)диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» 2)актуализировать интерес к чтению художественной литературы.</p>	<p>-Просмотр видеоролика «Короткометражка» -Рассуждение о связи человека с животными. (на примерах из художественной литературы, художественных фильмов о Бетховене, Хатико, Мухтаре, и др.)</p>	<p>-видеоролик -примеры из худ. литературы. -рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга».</p>

Продолжение таблицы 2

<p>7</p> <p>«Поплавок в океане»</p>	<p>Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»);</p> <p>2) актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.</p>	<p>- Просмотр мультфильма «Исцеление императора».</p> <p>- Разделение по группам, ответы на вопросы, анализ мультфильма.</p> <p>- Упражнение «Поплавок в океане»</p>	<p>- Мультфильм «Исцеление императора»</p>
<p>8</p> <p>«Рисуем деревья»</p>	<p>Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды;</p> <p>2) запустить процессы активного самопознания, вывести на осознание собственного психоэмоционального статуса.</p>	<p>- Рассказать о «Книге рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами).</p> <p>- Обсуждение</p> <p>- Упражнение «Каждой руке своё дело»</p>	<p>- Подготовить материал из «Книги рекордов Гиннеса»</p>
<p>9</p> <p>«Инвалидность души»</p>	<p>Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;</p> <p>2) помочь интерпретировать интересующие моменты.</p>	<p>- Чтение и анализ рассказа «Инвалидность души».</p> <p>- Просмотр видеоролика «Танец двоих».</p> <p>- Арт-терапия «Души-домики»</p>	<p>- Рассказ «Инвалидность Души»</p> <p>- Видеоролик «Танец двоих»</p> <p>- фломастеры и карандаши</p>

Продолжение таблицы 2

<p>10</p> <p>«Самопринятие»</p>	<p>Цели: Диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.</p> <p>Задачи: 1) организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; 2) расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.</p>	<p>Психолого-терапевт. Сказка (прослушивание, продумывание завершения сказки, анализ) «Коряга»</p> <p>- Игра «Выйди из круга».</p>	<p>Психотерапевтическая сказка «Коряга».</p>
Закрепляющий этап			
<p>11</p> <p>«Тренинг разрешения проблемных ситуаций».</p>	<p>Цель: развитие жизнеспособности подростков</p> <p>Задачи: 1) проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; 2) актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; 3) развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	<p>-Мозговой штурм.</p> <p>-Моделирование ситуации «Проблема».</p> <p>-Упражнение «Проблема»</p> <p>-Упражнение «Поиск решения».</p> <p>-Вывод</p>	

--	--	--	--

Окончание таблицы 2

12 «Насыпная мандала»	Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности. Задачи: 1) вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви; 2) актуализировать процессы формирования установки на успех с помощью создания насыпной мандалы.	-Создание мандалы -Упражнение «Похвались соседом». -Рефлексия. -Повторная диагностика	-природные материалы: веточки, цветочки, камушки и т.д. -черную ткань -бланки с теста жизнестойкости
---------------------------------	---	--	--

Данный комплекс занятий направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей, состоит из 12 занятий и разделён на три этапа (вводный, основной, закрепляющий). Первое занятие началось со знакомства. Были проведены упражнения «Я люблю. Я могу. Я хочу.», «Выстоять нельзя упасть», «Чёрно-белое» и др. По первому упражнению была определена информация о предпочтениях и эмоциональном состоянии детей на данный момент. В конце занятия дети запустили «Карусель пожеланий», каждый из учащихся писал пожелание своему соседу и так по кругу пока листок с пожеланиями не вернулся к своему хозяину. К завершению первого занятия трудно было сказать, как дети отнеслись к такому виду работы, и изменилось ли что-то в их сознании. Но, в общем, занятие прошло положительно, все ребята активно участвовали, хотя некоторые ещё вели себя робко.

Проведя последующие занятия можно было увидеть, как дети общаются в группе, как распределились отношения между участниками работы. В основном этапе было продемонстрировано много интересных фильмов, видеороликов и рассказов о людях, которые, не смотря ни на что, остаются жизнестойкими и не теряют самообладание. Так же были

использованы упражнения на самоконтроль, арт-техники «Символ руки», «Пристанище Души», «Души-домики» для разрядки эмоций в конце занятия. Изучение и анализ материала на тему «Стресс и пути решения» так же принёс свои положительные плоды. Участники занятий активно включились в работу, задавали вопросы, с интересом смотрели фильм о «Нике Вуйчиче», слушали рассказ «Инвалидность Души». Так же многие позитивно отозвались от упражнения с психотерапевтической сказкой «Коряга», где подросткам предлагалось придумать конец сказки самим, для расширения конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. В ходе занятий основного этапа ребята пришли к выводу, что можно создавать себе настроение в любой ситуации, главное держать себя в руках и не терять самоконтроль.

В заключительной части был предложен «Тренинг разрешения проблемных ситуаций» с помощью мозгового штурма, подросткам понравился такой способ работы и взаимодействия друг с другом. Во время тренинга было предложено смоделировать ситуацию по теме «Проблема». Далее было проведено разрешение проблемных ситуаций. Не всем ребятам легко давалась данная работа, занятие проводилось в группах, поэтому другие участники активно помогали. Они были заинтересованы таким необычным способом разрешения проблемы, поначалу были озадачены, пытались посмотреть у соседа, что он написал и какую проблему выделил, но по ходу занятия осознавали, что результативность будет лишь при индивидуальном решении. Данный этап направлен на закрепление полученного материала и на повторное проведение методик, для выявления эффективности комплекса занятий направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей. После проведения занятий было заметно, что состояние многих детей изменилось, они стали менее раздражительны и конфликтны.

В завершении комплекса была проведена рефлексия, подросткам предлагалось принести с собой природные материалы: веточки, цветочки,

камушки. На пол выкладывалась черная ткань, и было предложение насыпать от центра мандалу, магический круг. Затем, когда процесс был завершен, каждый из участников вставал в центр мандалы и говорил пожелание, и эмоции, которые остались после проведенного комплекса занятий. Своеобразное напутствие на будущее по завершении курса. Многие высказались позитивно, рассказывая какие упражнения им больше понравились. По данным высказываниям можно было увидеть, как изменились мысли, эмоции и жизненные установки у ребят.

Таким образом, комплекс занятий был реализован на достойном уровне. Учащиеся погружались в ситуации, где они осознавали свои внутренние переживания и, в итоге, стремились гармонизировать своё эмоциональное состояние, отношения с окружающими.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику уровня жизнестойкости подростков из неполных семей.

2. Сравнить результаты выявления уровня жизнестойкости подростков из неполных семей экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

3. Проанализировать полученные результаты.

На данном этапе исследования проводилась повторная диагностика выявления уровня жизнестойкости экспериментальной группы подростков из неполных семей с помощью теста жизнестойкости, адаптированный Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым опросник Hardiness Survey, разработанный американским психологом Сальваторе Мадди, с целью выявления произошедших у подростков изменений, связанных с уровнем жизнестойкости.

Тест жизнестойкости включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

По данным шкалам определяется уровень жизнестойкости в целом и каждого компонента по отдельности. Об уровне жизнестойкости подростков свидетельствуют баллы, полученные в ходе повторного исследования.

Сводный протокол выявления уровня жизнестойкости у подростков экспериментальной группы на контрольном этапе представлены в Приложении 3.

В ходе повторной диагностики в экспериментальной группе выявлено 3 учащихся, чей уровень жизнестойкости оказался ниже нормы: Н. Наташа - 56 баллов, П. Кирилл - 56 баллов, Г. Иван – 53 балла.

У всех троих учащихся в отдельности каждый из компонентов получился ниже нормы, некоторые показатели после проведения комплекса занятий поднялись на незначительное количество баллов, что никак не повлияло на общий результат уровня жизнестойкости.

У троих из шести подростков, чьи показатели после первого исследования диагностировали низкий уровень жизнестойкости, шкалы выросли и в сумме получились в норме, это следующие учащиеся: Дарья Б. - 65 баллов, М. Дарья - 69 баллов, П. Неля - 77 баллов.

У Дарьи Б.- по показателю вовлечённости балл ниже нормы-27, это говорит о предрасположенности лидера и плохой переносимости факторов стресса и изменений.

Так же у некоторых учащихся выявились отклонения по отдельным шкалам:

У Никиты К. и Кати Н. по третьей шкале «принятие риска» выявлен низкий балл, что говорит о ещё имеющейся низкой значимости знаний полученных в течение жизни и требует дополнительной коррекционной работы.

У Кости Я. - по показателю «контроль» 18 баллов это говорит о том, что подросток считает, что фактор и ситуация, с которой он сталкивается, не влияет на итог происходящего.

У остальных учащихся показатели в сумме по 3 шкалам в норме: У Дарьи М. - 69 баллов, у Маши З. - 77баллов, у Ромы К. - 74 балла, у Нели П. - 77 баллов, у Саши У. - 81 балл.

Таким образом, наблюдается общая тенденция повышения уровня жизнестойкости у подростков из неполных семей экспериментальной группы.

Сводные результаты, выявления уровня жизнестойкости подростков из неполных семей контрольной группы на контрольном этапе представлены в Приложении 3

В ходе повторной диагностики в контрольной группе так же выявлено 5 учащихся, чьи показатели оказались ниже нормы: Дима С. - 55 баллов, Егор Ч. - 51балл, Арины Б. - 52балла, у Максима С. - 54 балла, у Ивана У. - 52балла.

При повторном исследовании уровня жизнестойкости у контрольной группы выявлены такие же результаты как изначально. У всех пятерых учащихся в отдельности каждый из компонентов получился ниже нормы.

У остальных подростков показатели в сумме по 3 шкалам в норме. Однако если обратить внимание на показатели по отдельным шкалам можно увидеть расхождение с нормой у следующих подростков:

У Насти Т. и Коли П.- по шкале «принятие риска» низкие показатели - 8 баллов, это может привести к низкой значимости у подростка знаний и опыта, полученных в течение всей жизни.

У Георгия Ю. и Марины Г. - показатель «контроль» выявлен ниже нормы - 18 баллов, это говорит о том, что подросток считает, что фактор и ситуация, с которой он сталкивается, не влияет на итог происходящего.

У оставшихся подростков показатели в норме по всем шкалам: у Ромы Ш. - 68 баллов, у Ксюши Л. - 67 баллов.

Обобщённые результаты уровня жизнестойкости подростков представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Уровни жизнестойкости испытуемых на контрольном этапе исследования (%)

Уровни жизнестойкости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Норма	42	16
Ниже нормы по отд.шк.	33	42
Ниже нормы	25	42

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рисунок 2)

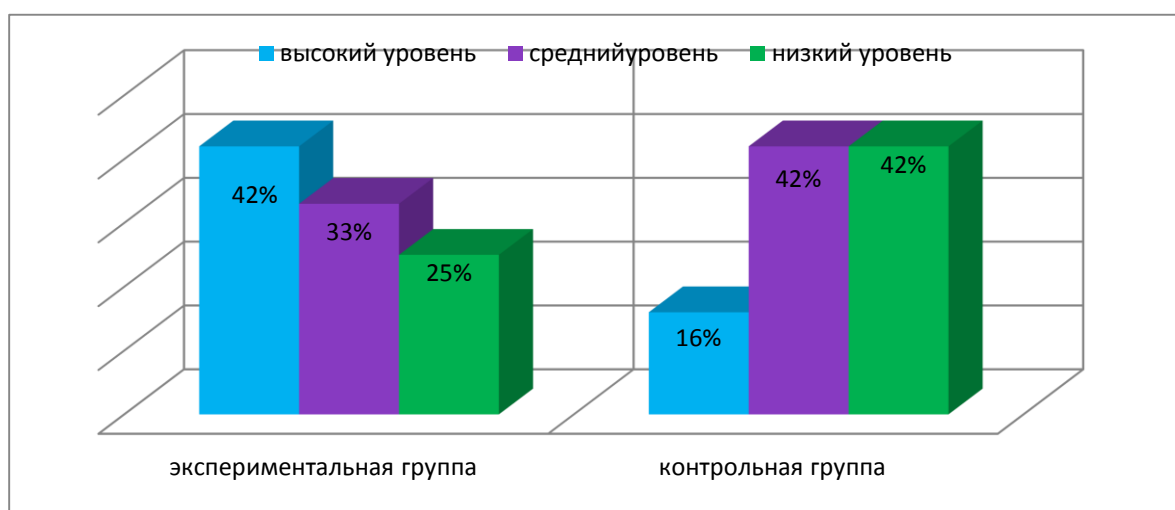


Рис.2. Гистограмма жизнестойкости испытуемых на контрольном этапе исследования (%)

Сравним результаты диагностики уровней жизнестойкости испытуемых экспериментальной и контрольных групп на констатирующем и контрольном этапах исследования. Результаты сравнения представлены в Таблице 4

Таблица 4

Сравнение уровней жизнестойкости испытуемых экспериментальной и контрольных групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (%)

Уровни жизнестойкости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
Норма	17	42	16	16
Ниже нормы по отд. показателям	33	33	42	42
Ниже нормы	50	25	42	42

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (Рисунок 3)

Рисунок 3

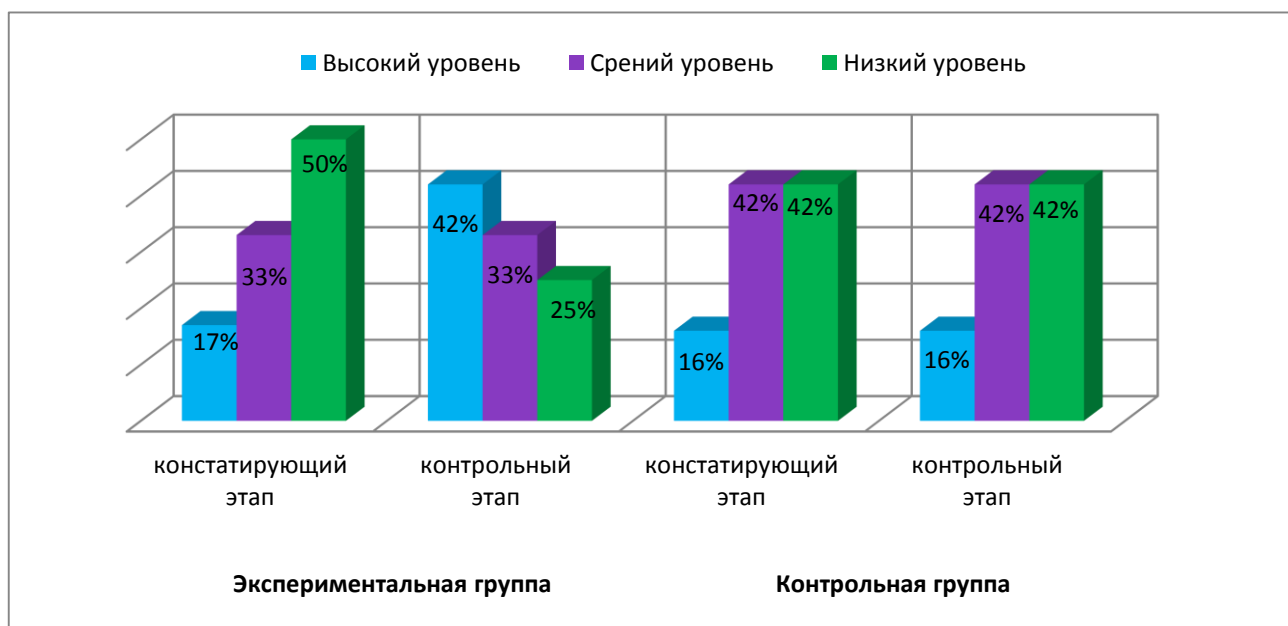


Рис.3. Гистограмма сравнения уровней жизнестойкости испытуемых экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования

Исходя из полученных данных в экспериментальной группе количество подростков с низким уровнем жизнестойкости уменьшился до 25%. Количество же подростков с уровнем жизнестойкости соответствующей норме выросло до 42%.

В контрольной группе количество подростков с низким уровнем жизнестойкости осталось без изменений-42%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, свидетельствуют об эффективности комплекса занятий по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Выводы по второй главе

Целью опытно-экспериментальной работы было выявление эффективности комплекса занятий, направленного на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие подростки, 2 группы детей из неполных семей, контрольной и экспериментальной, по 12 человек.

При проведении опросника жизнестойкости, адаптированный Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым опросник Hardiness Survey, разработанный американским психологом Сальваторе Мадди. на констатирующем этапе было выявлено у экспериментальной группы низкий уровень жизнестойкости 50%. В контрольной группе низкий уровень жизнестойкости 42%.

На основании теоретического анализа проблемы жизнестойкости подростков из неполных семей и результатов выявления уровня

жизнестойкости был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Основные психолого-педагогические условия развития жизнестойкости подростков определены как формирование позитивного настроения на работу, расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения, развитие навыков помощи себе и другим, развитие активной позиции в решении проблем конструктивными способами по алгоритму, формирование установки на успех, раскрытие внутренних ресурсов личности и сохранения внутреннего ресурса добра и любви, актуализации чувства сострадания и уважения к людям. К психолого-педагогическим условиям относятся и наиболее эффективные методы развития жизнестойкости подростков: арт-техника, просмотр и обсуждение видеоматериала, фильма, упражнение, игра, мозговой штурм, рефлексия.

Далее после проведения комплекса занятий, направленных на реализацию психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей, было проведено повторное исследование, с целью выявления произошедших у подростков изменений, связанных с повышением жизнестойкости.

В ходе повторного исследования в экспериментальной группе количество подростков с низким уровнем жизнестойкости уменьшилось на 25%. В контрольной группе количество подростков с низким уровнем жизнестойкости осталось без изменений-42%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, свидетельствуют об эффективности комплекса занятий по реализации психолого-педагогических условий развития жизнестойкости подростков из неполных семей.

Заключение

Проблема жизнестойкости нова, ее разработкой занимаются как зарубежные, так и отечественные педагоги и психологи.

Анализируя опыт зарубежных социально-педагогических и психологических служб, которые занимаются проблемой жизнестойкости, помощью детям и подросткам, имеющим низкую жизнеспособность, сейчас одно из первых направлений - это комплекс занятий, направленный на развитие жизнестойкости подростков из неполных семей.

Проводить коррекционную работу по развитию жизнестойкости подростков необходимо, так как создавшаяся современная социальная обстановка требует от них максимальной адаптации.

На основании изучения теоретических знаний жизнестойкости, кризиса подросткового возраста и воспитательных возможностей неполных семей, был разработан и реализован комплекс занятий, включающий в себя игры, упражнения, арт-терапию, мозговой штурм, дыхательную гимнастику и т.д.

Исходя из результатов повторного исследования, можем считать, что цель работы достигнута, потому что проводимый комплекс занятий повысил уровень жизнестойкости подростков из неполных семей на 25 %, а это значит, что комплекс эффективен.

Комплекс занятий может быть использован социальными педагогами, психологами в своей деятельности. Он прост в выполнении и продуктивен.

Таким образом, задачи экспериментального исследования решены, цель выпускной квалификационной работы достигнута, выдвинутая гипотеза доказана: процесс развития жизнестойкости подростков из неполных семей эффективен, если реализовать следующие психолого-педагогические условия:

- включить в комплекс занятий, направленный на развитие жизнестойкости;

- использовать эффективные методы развития жизнестойкости подростков: арт-техника, просмотр и обсуждение видеоматериала, фильма, упражнение, игра, мозговой штурм, рефлексия;

- расширить репертуар конструктивных способов совладающего поведения, развивать навыки помощи себе и другим, развивать активную позицию в решении проблем конструктивными способами по алгоритму, формировать позитивный настрой, установки на успех, раскрывать внутренние ресурсы личности, сохраняя внутренние ресурсы добра и любви, актуализировать чувства сострадания и уважения к людям.

Список использованной литературы

1. *Аксюта, М.* Почему одни подростки трудны, а другие нет. Воспитание с помощью окружения. // [Текст] Аксюта, М. Сандлер, Т - М.: В Круге, 2014 - 360 с
2. *Александрова, Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии. // [Текст] Александрова, Л.А. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбасс.вуз.издат., 2004 - 82—90 с.
3. *Александровский, Ю.* Состояние психической дезадаптации и их компенсация. // [Текст] Ю. Александровский – М. - 2006- 314 с.
4. *Анн, Л.* Психологический тренинг с подростками. // [Текст] Анн, Л - СПб: Питер, 2005. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2004 -145 с.
5. *Асмолов, А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа // [Текст] Асмолов, А.Г. - М.: Смысл, 2001 - 415 с.
6. *Астапов, В.М.* Тревожность у детей. // [Текст] Астапов, В.М. – СПб: Питер, 2004. – 224 с.
7. *Баженова, О.В.* Детская и подростковая релаксационная терапия. // [Текст] Баженова, О.В. Практикум /- М.: Генезис, 2016 - 288 с
8. *Байярд, Р.Т.* Ваш беспокойный подросток. // [Текст] Байярд, Р.Т. Байярд, Дж. – М.: Семья и школа, 2001 -148 с.
9. *Безруких, М. Я.* Правила поведения для всех. // [Текст] Безруких, М. Я. М., 1991 148-150 с.
10. *Бойко, И.Н.* Жизнестойкость как важная черта современного подростка. Воспитание и его роль в становлении специалиста. // [Текст] Бойко, И.Н. Хамцова, Н. Архангельск. 2005 - 112с.
11. *Борисенко, О.В.* Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями

несовершеннолетних в образовании. // [Текст]: Борисенко, О.В. Матерова, Т.А. Ховалкина, О.А. методическое пособие. Барнаул 2014г.-186с.

12. *Бурлачук, Л.Ф.* Психология жизненных ситуаций. // [Текст] Бурлачук, Л.Ф. Коржова, Е. Ю. М., 1998, 138-142с.

13. *Долженко, Я.А.* Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. // [Текст] Долженко, Я.А. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы Междунар. науч. конф. — Уфа: Лето, 2011, 15-18 с.

14. *Булгаков, А.* Наши неуправляемые подростки. // [Текст] Булгаков, А. - М: Москва, 2008, 432 с.

15. *Варга, А.Я.* Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. // [Текст] Варга, А.Я. Дробкина, Т.С. – СПб: Речь, 2001, 148 с.

16. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека. // [Текст] Л.С. Выготский — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.

17. *Гиппенрейтер, Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? // [Текст] Гиппенрейтер, Ю.Б. – М.:Сфера, 2003- 94-112 с.

18. *Гордеева, Т.О.* Копинг–стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. // [Текст] Гордеева, Т.О. Психологический журнал. – 2011, – № 3. 82 – 96 с.

19. *Грецов, А.* Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание. // [Текст] Грецов, А. - М.: Питер, 2011. - 416 с.

20. *Григорович, Л.А.* Проблема нравственного развития подростка. // [Текст] Григорович, Л.А. моногр. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. - 248 с.

21. *Григорьева, Е.* Дети после развода. // [Текст] Григорьева, Е. Семья и школа. 1995.

22. *Дмитриева, Н.Ю.* Кризисы детского возраста. Воспитание подростков. // [Текст] Дмитриева, Н.Ю. моногр. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.

23. *Казанская, В.* Подросток. Социальная адаптация. // [Текст] Казанская, В. - М.: Питер, 2011. - 288 с.

24. *Конюхова, Т.В.* Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства.//[Текст] Конюхова, Т.В. Психологический журнал. – 2013, – № 6. –110 – 113 с.
25. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. // [Текст]. Леонтьев, А.Н - М.:Академия, 2006 -225 с.
26. *Леонтьев, Д. А. Рассказова, Е. И.* Тест жизнестойкости. // [Текст] Леонтьев, Д. А. Рассказова, Е. И. - М.: Смысл, 2006 - 63с
27. *Мадди, С.* Теории личности: сравнительный анализ. // [Текст] Мадди, С. пер. с англ. – СПб: Речь, 2009. – 542с.
28. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения. // [Текст] Мадди С. - Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. - 87-101 с.
29. *Матейчик, З.* Некоторые психологические проблемы воспитания детей в неполной семье. // [Текст] Матейчик, З. М: Прогресс, 1980
30. *Маклаков, А.Г.* Личностный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // [Текст] Маклаков, А.Г. Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - 17-23 с.
31. *Млодик, И.Ю.* Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. // [Текст] Млодик, И.Ю. – М.: Генезис, 2006. -25-36 с.
32. *Николаева, Я.Г.* Проблемы воспитания детей в неполных семьях в Российской Федерации. // [Текст] Николаева, Я.Г. – Чебоксары: Издательство Чувашского университета, 2004.58-59с.
33. *Певнева, А.* Личностные особенности подростков и стиль воспитания в неполной семье. // [Текст] Певнева, А. Татарникова, Е - М: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. - 337 с.
34. *Петровский, А.В.* Возрастная и педагогическая психология. // [Текст] /Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 2002. 154 с.
35. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.//[Текст] Прихожан, А.М.– М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

36. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. // [Текст]. Райс, Ф. – СПб: Питер, – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

37. *Рашитова, Л.К.* Об основных формах помощи членам неполных семей. // [Текст] Рашитова, Л.К. 2007.-115-117с.

38. *Росс, К.* Как на самом деле любить детей. // [Текст] Росс, К. – М., 1998 68-69 с.

39. *Савина, Е.А.* Родители и дети. Психология взаимоотношений. // [Текст] Савина, Е.А. Смирнова, Е.О. – М.: Генезис, 2003 -11-18 с.

40. *Слободчиков, В.И.* Основы психологической антропологии. Психология развития человека. // [Текст] Слободчиков, В.И. Исаев, Е.И. – М.: Школьная пресса, 2000 -226 с.

41. *Сагалакова, О.А. Труевцев, Д.В.* Клинико-психологические и психолого-социальные механизмы антивитаьного поведения несовершеннолетних в Алтайском крае. // [Текст] Сагалакова, О.А. Труевцев, Д.В. *Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн.* 2014. № 12(11)

42. *Смирнов, С.Д.* Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. // [Текст] - Смирнов, С.Д. М.: Аспект Пресс, 2010. 154с.

43. *Спиваковская, А.С.* Как быть родителями. // [Текст] Спиваковская, А.С. – М., 2000. 123-125 с.

44. *Туревская, Е.И.* Возрастная психология. // [Текст] Туревская, Е.И. СПб: Речь, 2005. 22-41 с.

45. *Фоминова, А.Н.* Жизнестойкость личности. // [Текст] Фоминова, А.Н. – Монография М.: МГПУ, 2012. – 152 с.

46. *Фромм, А.* Азбука для родителей. // [Текст] Фромм, А. – М., 2001. - 34-39 с.

47. *Хоментausкас, Г.Т.* Семья глазами ребенка. // [Текст] Хоментausкас, Г.Т. – М., 2000. 116-129 с.

48. *Целуйко, В.М.* Психология неблагополучной семьи. // [Текст] Целуйко, В.М.:Книга для педагогов и родителей – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 -187 с.

49.*Целуйко, В.М.* Неполная семья. // [Текст] Целуйко, В.М. – Волгоград, 2000. -125 с.

50. *Цукерман, Г.А.* Психология саморазвития: задача для подростков и педагогов. // [Текст] Цукерман, Г.А – М., 1999. 39-45 с.

51.*Эйдемиллер, Э.Г.* Семейный диагноз и семейная психотерапия. // [Текст] Эйдемиллер, Э.Г. Добряков, И.В. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб: Речь, 2003. -189 с.

52.*Эйдемиллер, Э.Г.* Психология и психотерапия семьи.// [Текст]. Эйдемиллер, Э.Г. Юстицкис, В.В. СПб, 2001.- 656 с.

53.*Эльконин, Д.Б.* Психическое развитие в детском возрасте. // [Текст] Под ред. Д.И. Фельдштейна – М.-В., 1995.

Список учащихся 8 класса

Экспериментальная группа

1. Дарья Б.
2. Дарья Д.
3. Мария З.
4. Роман К.
5. Никита К.
6. Неля П.
7. Кирилл П.
8. Александр У.
9. Костя Я.
10. Наташа Н.
11. Иван Г.
12. Катя Н.

Контрольная группа

1. Арина Б.
2. Максим С.
3. Дмитрий С.
4. Анастасия Т.
5. Иван У.
6. Егор Ч.
7. Роман Ш.
8. Георгий Ю.
9. Марина Г.
10. Николай П.
11. Елена С.
12. Ксения Л.

Приложение 2

Тест жизнестойкости (Методика Сальваторе Мадди, адаптация Дмитрия Алексеевича Леонтьева).

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Приложение 3

Сводный протокол выявления уровня жизнестойкости у подростков

Компоненты/ Ф.Имя	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
М. Дарья	30	22	8	60
З.Мария	37	28	7	72
Б. Дарья	27	21	8	56
К. Роман	35	27	12	74
К. Никита	35	34	7	76
П. Неля	26	22	9	57
П. Кирилл	27	20	11	58
У. Александр	35	29	17	81
Я. Костя	28	19	15	
Н. Наташа	27	20	9	56
Г. Иван	26	19	8	53
Н. Катя	29	27	8	64

экспериментальной группы на констатирующем этапе

Сводный протокол выявления уровня жизнестойкости у подростков
контрольной группы на констатирующем этапе

Компоненты/ Ф.Имя	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Б. Арина	25	15	12	52
С.Максим	27	16	11	54
С. Дима	27	20	8	55
Т. Анастасия	25	35	8	68
У.Иван	26	14	12	52
Ч. Егор	25	18	8	51
Ш. Роман	29	25	14	68
Ю. Георгий	38	30	10	78
Г. Марина	37	28	15	80
П. Николай	39	27	8	74
С. Лена	25	28	13	66
Л.Ксюша	29	25	14	68

Сводный протокол выявления уровня жизнестойкости у подростков
экспериментальной группы на контрольном этапе

Компоненты/ Ф.Имя	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
М. Дарья	31	25	13	69
З.Мария	37	28	12	77
Б. Дарья	27	28	10	65
К. Роман	35	27	12	74
К. Никита	35	34	8	77
П. Неля	34	29	14	77
П. Кирилл	25	20	11	56
У. Александр	35	29	17	81
Я. Костя	28	18	15	61
Н. Наташа	27	19	10	56
Г. Иван	26	19	8	53
Н. Катя	29	27	8	64

Сводный протокол, выявления уровня жизнестойкости подростков
контрольной группы на контрольном этапе

Компоненты/ Ф.Имя	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Б. Арина	25	15	12	52
С.Максим	27	16	11	54
С. Дима	27	20	8	55
Т. Анастасия	25	35	8	68
У.Иван	26	14	12	52
Ч. Егор	24	18	9	51
Ш. Роман	29	25	14	68
Ю. Георгий	37	31	10	78
Г. Марина	37	28	15	80
П. Николай	39	27	8	74
С. Лена	25	28	13	66
Л.Ксюша	29	25	14	68

В таблице жирным шрифтом выделены подростки, чьи показатели выявили низкий уровень жизнестойкости.

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: знакомство с группой, принципами работы на занятиях;

Задачи:

- 1) познакомить с планом работы и принципами
- 2) формировать позитивное настроение на работу.

- Знакомство,

- Визитка

- Упражнение «Я люблю. Я могу. Я хочу.»

Бейджики, Бумага, фломастеры

Занятие 2 «Выстоять нельзя упасть» (Вводное занятие)

Цель: формирование позитивного восприятия реальности.

Задачи:

- учить ребят находить положительное во всех жизненных ситуациях;
- обучить приемам борьбы со стрессом;
- повышать мотивацию достижения успеха.

Оборудование:

- фраза на бумаге «Выстоять нельзя упасть»
- газеты
- мягкая игрушка
- рисунок «Чёрное-белое»

Ход занятия**Цель:**

- диагностический аспект (информация о желаниях, предпочтениях, эмоциональном состоянии детей);
- включение в работу.

2.Основная часть занятия.

1. Психолог: - Предлагаю вам поиграть. Закройте глаза. Представьте, что вы идёте по лесу. Вокруг деревья, поют птицы... Вам легко и хорошо... Вы просто гуляете... Не заметили, как стало смеркаться. Надо возвращаться. Вы поворачиваете назад... Идёте... Уже прошли достаточно много времени, а края леса не видно. Вы понимаете, что заблудились! Темнеет, становится прохладно. Что вы испытываете? (ответьте, не открывая глаза). А что дальше будете делать? (с закрытыми глазами найдите «выход из леса», откройте глаза).

- *Что вы испытали, когда заблудились? Какие чувства у вас вызвал вечерний лес?*

- Состояние, пережитое в этот момент, это – стресс. Стресс – негативное самочувствие, подавленное настроение или, наоборот, повышенная возбудимость (агрессия, гнев).

- *На какие действия подтолкнула эта ситуация?*

- *У стресса две стороны: позитивная (мобилизация сил, поиск новых решений и т.д.) и негативная (волнение, рассеянность, тревога).*

- *Согласны ли вы, что стресс – это норма жизни? Почему?*

2. Предлагается рассмотреть рисунок «Чёрное-белое»

- *Что вы видите?*

- На самом деле - это белое пространство, а на нём чёрная точка. Так и в жизни, зачастую мы видим негатив, а положительное не замечаем. Важно научиться различать хорошее в людях, событиях, акцентировать внимание на плюсах жизни.

3.- Давайте подумаем, что нам мешает в жизни (достигать успеха, строить отношения, реализовываться), а что помогает.

4.- Как вы справляетесь с плохим настроением, с напряжённым состоянием?

- А теперь рассмотрим способы снятия стрессового напряжения (занятия спортом и физическими упражнениями; любые манипуляции с водой (мытьё посуды или пола, стирка и т.д.); рисование или штриховка; танцы).

На основании полученных сведений следует выполнить задание: во фразе «Выстоять нельзя упасть» поставить знак препинания (запятую).

4. Завершение занятия.

Упражнение «Карусель пожеланий».

Участники на листе пишут пожелание себе, затем передают соседу слева и дописывают фразу, которая там уже имеется, и т.д.; т.о., к «владельцу» лист возвращается с пожеланиями от других членов группы.

Занятие 3 «Побеждают сильные духом»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1) На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам;

2) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Символ Руки».

Оборудование:

- Художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

- Гуашь

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 любимыми 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. Подростки прямо указывают: Сила Мудрости, Сила Красоты, Сила Уверенности в себе и т.д. Часто центральная жизненная сила расположена в центре ладони.

Урок заканчивается в процессе того, как дети по желанию показывают собственные силы и рассказывают о них.

Занятие 4 «Хор Тетерина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

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

Оборудование: видеозапись, релакс-музыка, Красочки, карандаши

Ход урока

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

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

Арт-техника «Пристанище души»

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

Занятие 5 «Сказка о лунном лучике»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

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

2)Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Изучения материала на тему «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. Тренировка «Позитивные эмоциональные жесты», «Взрыв эмоций», «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера».

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

Занятие 6 «Друзья-животные»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи:

1)Диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» (страхи, ожидание предательства – следы психотравм);

2)Актуализировать интерес к чтению художественной литературы (чтение – действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов).

Оборудование: видеоролик, примеры из худ.литературы.

Ход урока

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

2. Далее рассуждаем о связи человека с животными. Вспоминаем примеры из художественной литературы, художественных фильмов. Можно говорить о Белом Биме, Бетховене, Хатико, Мухтаре, Маугли и т.д. Что вспомнят сами дети. (можно заранее дать кому-то из детей задание сделать презентацию на данную тему, о связи человека и животных, о помощи животных человеку в трудной ситуации.

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

Занятие №7 «Поплавок в океане»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»);

2) Актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.

Оборудование: Мультфильм «Исцеление императора»

Ход урока

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

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

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Занятие №8 «Рисуем деревья»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

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

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

Ход урока

1. Рассказать о «Книге рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). Обсуждение. Какие эмоции вызывает у вас данная выборка рекордов? С какими чувствами вы относитесь к инвалидам, проявившим силу духа? Хотели бы вы познакомиться с таким человеком, пообщаться? Почему?

2. Упражнение «Каждой руке своё дело»

Участники одновременно в течение 2-х минут левой рукой пишут цифры, левой зарисовывают геометрические фигуры; далее, левой рукой перелистывают книгу и запоминают иллюстрации, правой пишут простые слова.

Занятие №9 «Инвалидность души»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1)Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;

2)Актуализировать процессы активного самопознания;

3)Помочь интерпретировать интересующие детей моменты, разобраться в каких-то личностных чертах.

Ход урока

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

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

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

Но многое было непонятно этому умному, сильному, повидавшему немало на своем веку, смотревшему не раз смерти в лицо, человеку. Зачем, например, два раза в год нужно проходить медицинскую комиссию для подтверждения инвалидности. Какой дурак это выдумал? Разве за пол года нога, оставленная на поле боя, вырастет заново? И это унижительное слово

инвалид... От него веет ущербностью, какой-то неполноценностью. Мужчина себя таким не считал.

Добравшись до знакомой районной больницы и подойдя к двери, за которой скрывалась строгая медицинская комиссия, мужчина был удивлен. Огромная очередь из внешне вполне здоровых людей. Он удивился еще больше, когда начал узнавать лица людей, выстроившихся в очередь. Здесь были известные ему чиновники, политики, врачи, юристы, всевозможные начальники, те, кто не раз вымогал взятки, мучил своим формализмом, бюрократизмом и крючкотворством, заставляя собирать кипу ненужных справок. Некоторые выходили из кабинета, держа в руках удостоверение, на котором крупными буквами было написано

ИНВАЛИДНОСТЬ ДУШИ

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

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

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

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

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

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

1. Просмотр видеоролика «Танец двоих». С помощью данного видеоролика можно вывести детей на осознание того, что победить «инвалидность души» можно через творчество. К ролику можно добавочно подобрать различные сведения о творчестве людей с ограниченными возможностями здоровья, привести примеры, показать сюжеты.

2. *Арт-терапия «Души-домики»*

Далее можно предложить подросткам тест-исследование. Зачитывается сказка «Души-домики». Затем по желанию, ребятам предлагается высказаться, как выглядит домик их души. Можно нарисовать, если есть время и желание. Прорисовывание будет способствовать переносу образа Дома Души во внутренний план и закреплению знаний о самих себе.

Занятие №10 «Самопринятие»

Цели: Диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задачи:

1. диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
2. расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики... », - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! *(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)*

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств *(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял мироощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо

(Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (*Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»*)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (*Метафора: торжество*)

Анализ впечатлений учащихся.

Игра «Выйди из круга».

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Занятие №11 (Завершающий этап)

1. Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Записи ведущего на доске*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред

себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записываются*).

Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема». Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

Занятие №12 «Насыпная мандала»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;

2) Актуализировать процессы формирования установки на успех с помощью создания насыпной мандалы.

Ход урока

1. Детям предлагается принести с собой природные материалы: веточки, цветочки, камушки и т.д. Психолог выкладывает на пол черную ткань (желательно не ситцевую, то есть нескользящую) и предлагает детям насыпать от центра мандалу. Затем, когда процесс будет завершен, можно предложить каждому ребенку стать в центр мандалы и загадать желание. Своеобразное напутствие на будущее по завершении курса.

2. **Упражнение «Похвались соседом».**

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

3. **Рефлексия.** Учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? *(ответы учащихся)*. Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!