

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра социальной психологии

**БЫКОВА НАДЕЖДА ВЛАДИМИРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА  
ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ В  
ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Направление подготовки 37.03.01. Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой к.пс.н,  
доцент Груздева О. В.

---

Научный руководитель к.пс.н.,  
доцент Титова О. И.

---

Дата защиты

---

Обучающийся  
Быкова Н. В.

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ</b> .....	5
1.1 Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, факторы формирования.....	5
1.2 Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости у детей и подростков.....	15
1.3 Трудная жизненная ситуация.....	21
<b>ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ</b> .....	28
2.1 Обоснование выбора методов исследования.....	28
2.2 Результаты эмпирического исследования.....	30
2.3 Программа по формированию жизнестойкости у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	32
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	38
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	40
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Ритм жизни современного общества можно по праву назвать стрессогенным, а в некоторых случаях даже экстремальным и критическим. Это обуславливается многими факторами, среди которых мы можем отметить текущие социально-экономические преобразования, политическую обстановку, экологическое состояние окружающей среды, а также возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Всё это сказывается на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии.

Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо. Именно поэтому современная психологическая наука проявляет повышенный интерес к изучению данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека.

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

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают, как потерю организующей роли

высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

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

**ЦЕЛЬ:** Выявить социально-психологические средства формирования жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации

**ОБЪЕКТ:** Жизнестойкость подростков в трудной жизненной ситуации

**ПРЕДМЕТ:** Социально-психологические средства формирования жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации

**ЗАДАЧИ:**

1. Провести теоретический анализ основных понятий феномена жизнестойкости и трудной жизненной ситуации

2. Подобрать методический материал по исследованию жизнестойкости

3. Провести изучение жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации

4. Разработать программу по формированию жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации

Методы эмпирического исследования:

а) Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Леонтьева Д.А.

# **I. ФЕНОМЕН ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ**

## **1.1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования**

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

Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди (1996) психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [26].

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

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

Наиболее близкими к нему в отечественной психологии являются понятия: стилевые закономерности, субъектность, смысл жизни, жизнетворчество, жизнеспособность, личностно-ситуационное

взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни (таблица 1).

Таблица 1

Определение и операционализация феномена жизнестойкости в работах отечественных психологов

Автор	Определение	Компоненты
Д. А. Леонтьев (2002)	Жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя	Убеждения в готовности справиться с ситуацией; интересы, открытость новому
Л. А. Александрова (2003)	Жизнестойкость – особая интегральная черта, лежащая в основе адаптации личности	Блок общих способностей включающий в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность. Блок специальных способностей включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций

Продолжение таблицы 1

<p>С. В. Книжникова (2005)</p>	<p>Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития</p>	<p>Базовые компоненты: оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения</p>
<p>Е. И. Рассказова (2005)</p>	<p>Жизнестойкость – ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания</p>	<p>Мотивационная направленность</p>
<p>Р. И. Степишин (2008)</p>	<p>Жизнестойкость является личностно- психическим ресурсом, формирующимся в процессе персоно – и профессиогенеза личности и позволяющему человеку помогающей профессии противостоять развитию профессионально - личностной дезадаптации</p>	<p>Контроль, предметное содержание мышления проявляется в конкретизации и непосредственной реализации плана действий. Служение, как мощная мотивирующая тенденция жизненной активности</p>

Продолжение таблицы 1

<p>Т. В. Наливайко (2006)</p>	<p>Жизнестойкость является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер</p>	<p>Личностно значимые смыслы, самоотношение (психологический компонент), способность их реализации, стилевые характеристики (деятельностный компонент), природные свойства. «Жизнестойкость, опираясь на некоторые природные свойства личности, в большей степени проявляется как интегративное качество создавать личностно значимые смыслы в жизни и реализовывать их в социальной ситуации».</p>
<p>С. А. Богомаз (2008)</p>	<p>Жизнестойкость следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности</p>	<p>Особое сочетание установок и навыков. Оптимизм, удовлетворенность, самоэффективность</p>
<p>М. В. Логинова (2010)</p>	<p>Жизнестойкость – это сложное, структурированное психическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию способности управлять системой повышенной сложности</p>	<p>Эмоциональная устойчивость, пластичность, активность, экстравертированность, склонности к предметно-ориентированному копингу</p>

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

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

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

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

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

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

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

Способ реагирования человека на стресс при выраженных показателях [15]:

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

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

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

Н.П. Майорова и Е.Е. Чепурных выделяют следующие жизненные навыки [7]:

1. Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности: способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

2. Навыки позитивного общения: способность взаимодействовать с окружающими. Помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

3. Навыки самооценки и понимания других: способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознавая возможность принять людей такими, какие они есть. Позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота, например, с теми, кто зависит от поддержки других (инвалиды, наркоманы в период лечения, больные СПИДом).

4. Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями: осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. 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 и цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значимых результатов.

7. Навыки самостоятельного принятия решения: способность человека принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающим этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом.

8. Навыки решения проблемных ситуаций: помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению сложных жизненных проблем и нестандартных ситуаций.

9. Навыки работы с информацией: способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку легко и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.

10. Навыки творчества: способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

Создатели концепции считают, что жизненные навыки – основа психосоциальной компетентности, которая заключается в способности человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова – это основа физического, умственного, социального благополучия. Развитие психосоциальной компетентности, считают авторы, может считаться одной из важнейших педагогических задач. И эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков.

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, поэтому важно понимать факторы и условия, которые влияют на ее формирование [14].

#### I. Влияние социальной среды

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая

роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и организации педагогической деятельности (образовательному процессу).

По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка: влияние языка, система отношений с взрослыми и сверстниками. В более позднем возрасте от социального контекста воспитания ребенка зависит процесс формирования образа мира [5].

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

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

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

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

процесс позитивной адаптации человека к невзгодам) и – далее – жизнестойкости.

## II. Влияние культурной среды

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

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

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

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

1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад. Сплочённость людей. Малая степень ориентации на потребление и товарное перепроизводство.
2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.

3. Принятие себя, самооценку, адекватная самооценка и уровень притязаний.
4. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.
5. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.
6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.
7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.
8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).
9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).
10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.
11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.
12. Способность к творчеству, целеустремленность, радость в достижениях, планы на будущее.
13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.
14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции).
15. Чувство юмора.
16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).
17. Концепция самоубийства как табу на религиозной или иной основе.

18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для организма продуктов и пр.).

19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.

20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

## **1.2 Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков**

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

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

Зная механизмы развития психологических структур можно обратить внимание на сензитивные периоды в развитии того или иного психологического свойства, связанного с проявлением жизнестойкости, отметить различные проявления феномена жизнестойкости в разных возрастных периодах. Это может быть использовано в разработке развивающих программ для детей и подростков. Подрастающему человеку важно показать его возможности, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, а уже затем это приводит к действию в выбранном направлении.

### **Общие качества жизнестойких детей [2]:**

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

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

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

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

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

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

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

Ребенок формирует установку на активное взаимодействие с миром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции (значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является

формирование локуса «Я могу», что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков).

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых [25].

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

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

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

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

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смысло-строительства».

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

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

- развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»;
- совместная деятельность со значимым взрослым;
- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

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

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

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

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

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций [35].

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

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей включает в себя развитие ценностных установок.

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

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

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

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

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

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справиться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Однако нельзя переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций [40].

### **1.3 Понятие «трудная жизненная ситуация»**

На протяжении жизни человек сталкивается с разными ситуациями. Причем одна и та же ситуация вызывает у людей разные реакции. Кто-то с легкостью преодолевает трудности, а для кого-то эта же ситуация кажется непреодолимой. В трудной жизненной ситуации может оказаться как

взрослый, так и ребенок. В восприятии той или иной ситуации влияют разные психологические характеристики: пол, возраст, мировоззрение, психологическое состояние.

И.Г. Зайнышева считает, что подростковый возраст наиболее подвержен риску попадания в трудную жизненную ситуацию. В это время ребенок развивается как личность. У него формируется характер, свои нормы, примеры для подражания. До подростковых проблем обычно никому нет дела. Поэтому подросток остается один на один со своими проблемами. Если ребенку своевременно не будет оказана помощь или поддержка в сложившейся ситуации, то это может привести к социально-психологической дезадаптации личности [50].

«Ситуация – это система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный период времени». Проблему трудной жизненной ситуации изучают специалисты из разных областей научных знаний. В психологии - С.В. Духновский, Н.Г. Осухова, в социологии - И.Г. Кузина, в социальной педагогике -И.Ф. Дементьева, И.Г. Зайнышева.

По мнению Н.Г. Осуховой: «трудная жизненная ситуация - это такая ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни». «Основой для определения трудной жизненной ситуации является адаптация к жизни. При условии дезадаптации человека к жизни мы можем говорить о наступлении трудной жизненной ситуации». Трудная жизненная ситуация появляется, когда изменяется привычный ход жизни, и человек не может решить ту или иную ситуацию, с помощью привычных норм поведения [39].

Выготский Л.С. писал, что подростковый возраст – «это не только период полового созревания, но еще и возраст созревания личности».

К подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию относятся:

- подростки, оставшиеся без попечения родителей;
- подростки - инвалиды;
- подростки - потерпевшие стихийные бедствия;
- подростки - подвергшиеся насилию;
- подростки, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
- подростки, живущие в малоимущих семьях;
- подростки - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов;
- подростки, из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- подростки, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- подростки, имеющие недостатки в психическом либо физическом развитии;
- подростки с отклонениями в поведении;
- подростки, жизнеспособность которых нарушена в следствии сложившихся обстоятельств;
- подростки – потерпевшие экологические и техногенные катастрофы;
- подростки, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

Основной причиной появления категории "подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации" считается семейное неблагополучие, а именно:

- алкоголизм или наркомания в семье;
- низкая материальная обеспеченность, нищета;
- конфликтные отношения между родителями и родственниками подростка;
- жестокое обращение с детьми, насилие в семье.

Ребенок, оказавшийся в тяжелой ситуации, не может благополучно функционировать в среде, соответственно отсюда и появляются проблемы,

приходится изменять привычные нормы поведения. В таких ситуациях нужно с помощью профессионалов решить возникшую на данном этапе проблему. Для благополучного функционирования человека в обществе необходимо иметь психологическое, физическое здоровье, иметь свое место и цель в жизни, быть востребованным обществом и близким людям. У человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, нарушаются связи с обществом, окружающей средой, изменяются условия нормальной жизнедеятельности. У подростка разрушаются отношения с коллективом, учителями, родителями. Трудная жизненная ситуация вызывает психологические отклонения, возникают стрессы, эмоциональное напряжение, которое мешает человеку развиваться в обществе, реализовывать свои желания и цели в жизни. В таких ситуациях человек чаще всего остается одинок, так как связи с обществом разрушаются. В.З. Вульфов говорит, что трудные ситуации можно дифференцировать, обращая внимание на уровень и степень их сложности «...если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом - окажутся экстремальные ситуации, т. е. ситуации предельной для человека степени сложности» [13]

Трудная ситуация включает в себя следующие компоненты:

- людей, которые связаны с данным событием;
- деятельность, осуществляемая в данной ситуации;
- временные рамки данного события;
- пространственные рамки данного события;
- переживание сложившейся ситуации человеком.

Автор книги «Теория социальной работы» Кузина И.Г. выделяет следующие признаки, которые указывают о наступлении трудной жизненной ситуации у подростка [17]:

- агрессивность;
- ухудшение настроения;

- нарушение отношений в обществе;
- стремление к уединению;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- ухудшение успеваемости, пропуски занятий;
- высокая самокритичность к себе.

В сложных жизненных ситуациях чаще оказываются неблагополучные, многодетные, неполные, малообеспеченные семьи, безработные, инвалиды. У ребенка из такой семьи часто бывает низкая самооценка, он плохо функционирует в обществе. Это может негативно повлиять на будущую жизнь ребенка. Семья, которая озабочена только своими проблемами, теряет контроль над ребенком. Ребенку не хватает понимания и заботы, он ощущает себя дома лишним, и поэтому старается провести как можно больше времени с друзьями на улице. Специалисты общественной и социальной сферы считают главными причинами неблагополучных семей: бедность и алкоголизм.

Классификация трудных жизненных ситуаций включает в себя большое количество видов жизненных ситуаций, которые можно объединить в следующие группы: 1) жизненные ситуации, связанные со здоровьем (болезнь человека, опасность инвалидности или смерти); 2) ситуации, которые связаны с выполнением целей или задач; 3) ситуации, которые связаны с общественными отношениями. В связи с попаданием в трудную ситуацию у человека происходят физические, социальные и психологические деформации, которые могут в дальнейшем перерасти в серьезные патологии [42].

Ученые относят трудные ситуации к психологическим ситуациям, потому что деформации, которые происходят в организме человека, оказывают влияние на психологическое состояние человека. Ситуацию считают трудной, если отношения человека с социумом становятся нестабильными, неуравновешенными или совсем пропадают. Так же у таких людей происходит несоответствие между целями, которые он ставит, и

возможностью их выполнить, реализовать. В процессе адаптации человек устанавливает определенный для себя мир, имеет определенные навыки и нормы поведения. Если человек не может решить ситуацию с помощью привычных норм поведения и навыков, возникает трудная жизненная ситуация.

Таким образом, психологическая устойчивость — это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации - дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие «hardiness», могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превратить препятствия и стрессы в источник роста и развития. А главное - это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического,

психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации — благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Высокая жизнестойкость характеризуется: общительностью, открытостью внешнему миру, раскованностью в проявлениях чувств, самобытностью, уникальностью, как для себя, так и для окружающих, умением принять себя таким, каков есть, неподверженностью самобичеваниям и самообвинениям, ощущением, что жизнь наполнена смыслом и имеет цель. Человек с высокой жизнестойкостью - хозяин жизни, отвечающий и несущий ответственность за свои поступки и поступки других, и жизнь в целом, за все, что с ним происходит. Он ощущает себя уверенным и независимым, ориентируется на собственные взгляды и ценности. Он умеет регулировать свое поведение, моделируя ситуации и заранее оценивая результаты, умея их прогнозировать.

Люди с низкой жизнестойкостью, в свою очередь, отличаются: низкой общительностью, часто высокой тревожностью, они живут сегодняшним или вчерашним днем, часто испытывают неудовлетворенность своей жизнью, неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. Часто им присущ фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно. Они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, часто

подвержены «самокопанию» и самобичеванию, не умеют ценить себя и принимать себя такими, каковы они есть.

Таким образом, жизнестойкость необходимое личностное качество для осуществления успешного выбора, которое необходимо развивать. Жизнестойкость интегрирует уверенность в себе, целеустремленность, а также мотивированность на осуществление выбора и достижение цели.

## **II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

### **2.1 Обоснование выбора методов исследования**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента:

Вовлеченность (*commitment*) определяется как убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сближаться с новыми людьми.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять

на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности.

Принятие риска - убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому - мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие зависит от взаимоотношений родителей с ребенком. Для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициатив ребенка, его стремления справляться с задачами возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно многообразие и богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает значимость всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно отметить как индивидуальные различия каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласования между собой и общей суммарной мерой жизнестойкости [29].

Таблица 2

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

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

Опросник состоит из 45 вопросов. Примерное время тестирования 15-20 минут.

## 2.2 Результаты эмпирического исследования

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Исследование было проведено на базе МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие", в котором приняли участие 12 девочек и 14 мальчиков в возрасте от 12 до 17 лет, среди которых 12 подростков находятся в социально-опасном положении, 7 - из малоимущих семей, 3 - оказавшиеся в экстремальных условиях и 4 подростка-инвалида.

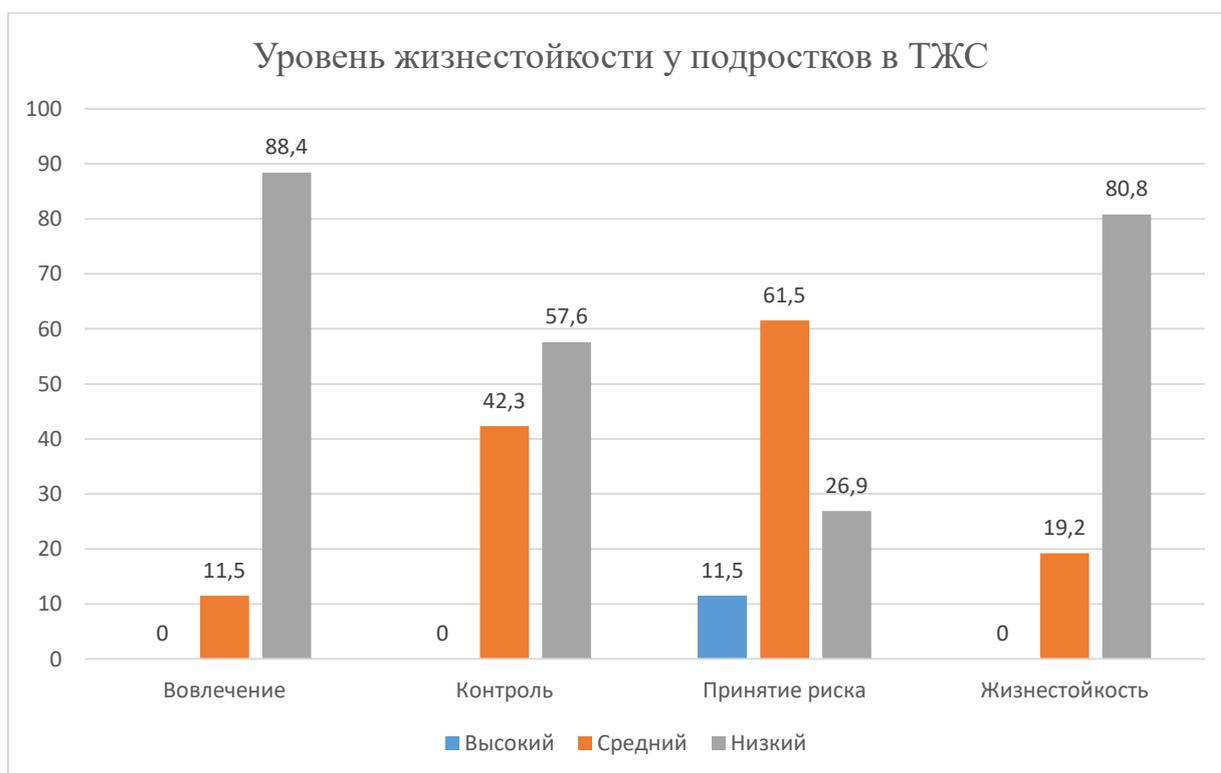
Результаты, полученные с помощью теста жизнестойкости Мадди (приложение 1) выявили, что показатели жизнестойкости находятся в диапазоне 58 – 81 балл, что соответствует низкому и среднему уровню жизнестойкости.

Таблица 3

Данные, полученные при первичной диагностике уровня жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие" (%)

	Высокий	Средний	Низкий
Вовлечение	-	11,5	88,4
Контроль	-	42,3	57,6
Принятие риска	11,5	61,5	26,9
Общая жизнестойкость	-	19,2	80,8

Данные уровня жизнестойкости в соответствии с таблицей 2



По результатам исследования можно сделать вывод о том, что выраженность компонентов и жизнестойкости в большинстве соответствует низкому уровню, что способствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, частой тревожностью. Люди с низкой жизнестойкостью более зависимы от ситуации и мнения людей, часто подвержены самобичеванию. Стоит обратить внимание, что такой компонент жизнестойкости, как вовлеченность, имеет заниженный показатель у 88,4% испытуемых. У остальных 11,5% средний уровень выраженности компонента. Такой компонент жизнестойкости, как «контроль» имеет

низкий уровень выраженности у 56,7% подростков и у 42,3% - средний. У 11,5% респондентов такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» высоко выражен, 26,9% имеют низкий уровень выраженности данного показателя, а 61,5% - средний уровень выраженности.

В целом, у 80,8% подростков низкий уровень жизнестойкости, у 19,2% средний уровень, а высокий уровень жизнестойкости не выявлен.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. У большинства подростков - участников исследования наблюдается низкий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «принятие риска», следовательно, они сожалеют о прошлом, у них присутствует ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительны по поводу резких перемен. Лишь у 11% респондентов наблюдается высокий уровень выраженности данного компонента, что говорит о их стремлении к развитию, черпая знания из своего опыта. Они убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

2. Больше половины подростков - участников исследования имеют низкий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «контроль», указывающий на неверие в свои силы и возможность влиять на результаты происходящего, а также выбирать собственную деятельность, свой путь.

3. Такой компонент жизнестойкости как «вовлеченность» имеет низкий уровень выраженности у большинства подростков – участников исследования, следовательно, они не получают удовольствие от собственной деятельности, чувствуют себя неуверенными. Может присутствовать чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

### **2.3 Программа по формированию жизнестойкости у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Программа формирования жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации «Преодолевая трудности».

Целью данной программы является повышение уровня жизнестойкости подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи программы:

- оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

- целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества;

- повышение коммуникативных навыков (работа в команде, поведение в трудной ситуации);

- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

Продолжительность программы: 20 часов

Режим занятий: 1-2 часа в день

Таблица 4

Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в трудной жизненной ситуации МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие"

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Основные вопросы темы
1	Классный час «Жизнестойкость - качество, необходимое для жизненного успеха».	беседа	Формирование у учащихся представления о жизнестойкости через восприятие успешности человека.  (Приложение 3).

Продолжение таблицы 4

2	Просветительское занятие «Я не такой как все, и все мы разные. Толерантность.»	беседа	Осознание обучающимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности (Приложение 4).
3	Тренинг «Как успешно общаться и налаживать контакты»	тренинг	Создание условий для осознания учащимися механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми, способствовать развитию способности понимать себя, свои чувства и переживания, а также чувства и переживания других (Приложение 5).
4	Тренинг «Цель в моей жизни»	тренинг	Выявление внутренних ресурсов для постановки и достижения цели. Формирование временной перспективы и способности к целеполаганию (Приложение 6).
5	Тренинг развития коммуникативных навыков	тренинг	Развитие коммуникативных способностей: учиться проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, учиться умению договариваться (Приложение 7).
6	Классный час «Как научиться преодолевать трудности»	Классный час	Познакомить обучающихся с вариантами снятия психоэмоционального напряжения (Приложение 8).
7	Профилактическое занятие «Способы решения конфликтных ситуаций. Техника «Я-высказывания»	Профилактическое занятие	Ознакомление подростков с техникой «Я-высказывание» при решении конфликтных ситуаций (Приложение 9).

Продолжение таблицы 4

8	Тренинг «Завтрашний характер - в сегодняшнем поступке»	тренинг	Формирование у детей мотивации к самовоспитанию посредством анализа своего поведения (Приложение 10).
9	Тренинг «Ценить настоящее»	тренинг	Формирование позитивного мышления. Помочь подросткам обратиться к своим чувствам, проанализировать своё отношение к ценностям жизни (Приложение 11).
	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации	диагностика	Обработка данных тестирования

При повторной диагностики уровня развития жизнестойкости по тесту Мадди (Приложение 2) у подростков в трудной жизненной ситуации были выявлены следующие показатели:

Таблица 5

Данные, полученные при повторной диагностике уровня жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие" (%)

	Высокий	Средний	Низкий
Вовлеченность	-	42,3	57,6
Контроль	-	53,8	46,2
Принятие риска	11,5	61,5	26,9
Общая жизнестойкость	-	38,5	61,5

Данные уровня жизнестойкости при повторной диагностике в соответствии с таблицей 5

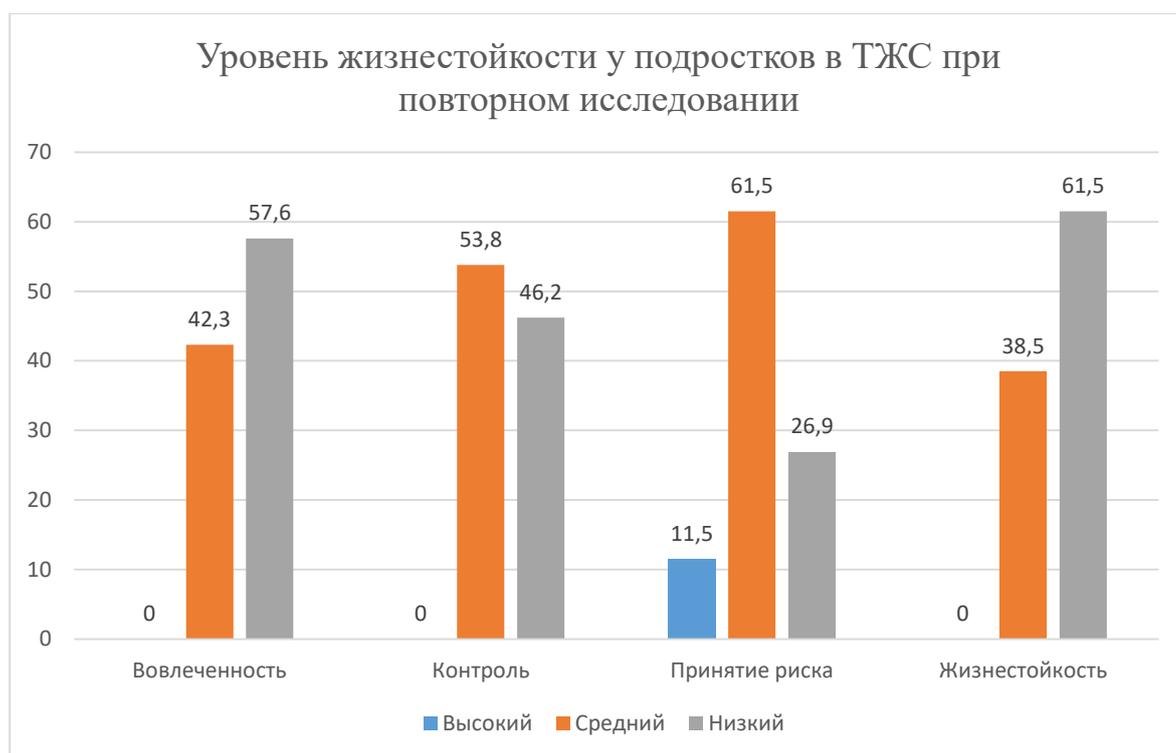


Таблица 6

Сравнительные данные выраженности уровня жизнестойкости и ее компонентов

	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Вовлеченность	-	-	11,5	42,3	88,4	57,6
Контроль	-	-	42,3	53,8	57,6	46,2
Принятие риска	11,5	11,5	61,5	61,5	26,9	26,9
Общая жизнестойкость	-	-	19,2	38,5	80,8	61,5

По результатам исследования видно, что показатели компонентов и жизнестойкость в целом увеличились. В особенности вовлеченность, как компонент жизнестойкости, повысился на 19,3%, а выраженность компонента контроля увеличилась на 11,4%. По данным эксперимента, наиболее серьезные позитивные изменения замечены у тех подростков,

которые осознанно стремились развивать свою жизнестойкость. Почти каждому подростку пришлось пережить какую-либо жизненную трудность. По наблюдениям педагогов, подростки после участия в программе реже использовали тактики избегания или игнорирования проблемы, чаще проявляя активность в ее самостоятельном разрешении. Многие подростки отмечали, что в момент преодоления стрессовой ситуации они переживали те же самые ощущения, что и во время бега на длинной дистанции, приближаясь из последних сил к финишу либо во время лично значимых спортивных соревнований. В беседах с подростками выяснилось, что практически все правильно трактуют понятие жизнестойкости, но мало кто задумывался об уровне собственного жизненного мужества и, тем более, как его развивать. Следует отметить, что жизнестойкость у мужского пола будет определять паттерн волевых установок личности, связанных с осознанием собственной ответственности за все с ней происходящее, общей системой осмысления жизни, целеполагания. У юношей больше представлен рациональный подход к жизни, для них жизнестойкость связана с образованием смыслов, с опорой на смыслы. А жизнестойкость женщин определяет паттерн позитивных эмоциональных установок самоосознания и самоотношения, самооценочных свойств личности. Девушки более эмоциональны, для них жизнестойкость связана не с рациональным осмыслением, а с эмоциональным проживанием проблем и ситуаций.

После проведенного комплекса мероприятий подростки отметили повышение осознанности важной роли жизнестойкости личности, а также зафиксировали рост стремления к саморазвитию. Из этого можно сделать вывод о том, что программа по формированию жизнестойкости подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, дала положительный результат.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наших сложных социальных, экономических, демографических и экологических условиях важным фактором не только выживания и адаптации человека к окружающей действительности, но и самореализации его как личности, становится жизнестойкость, которая характеризует социальную зрелость личности и может прогнозировать ее успешность в разных сферах деятельности. На основании анализа научной литературы нами сделан вывод о том, что взгляды на природу жизнестойкости и особенности ее проявления в жизни и деятельности человека во многом совпадают у представителей различных философских и психологических направлений. Однако не существует единого определения понятия «жизнестойкость». Это связано со сложностью природы данного феномена, и различными подходами к его определению. Этот феномен часто заменяется различными терминами, такими как «жизнеспособность», «жизнетворчество», «зрелость», «укорененность в бытии», и т.п. Наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Экспериментально доказано, что феномен жизнестойкости является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер.

Большое количество исследователей рассматривает «hardiness» в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации - дезадаптации в обществе,

физическим, психическим и социальным здоровьем. Сам С. Мадди рассматривает открытый им феномен гораздо шире, включая его в контекст социальной экологии, считая, что это качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. Развитие личностных установок, включаемых им в понятие «hardiness», могло бы стать основой для более позитивного мироощущения человека, повышения качества жизни, превратить препятствия и стрессы в источник роста и развития. А главное - это тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации — благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматичная. С другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Таким образом, жизнестойкость — необходимое личностное качество для осуществления успешного выбора, которое необходимо развивать, работая со смыслами (учить расставлять приоритеты, определять цели, чувствовать себя хозяином жизни), формировать отношение к себе, отрабатывать техники саморегуляции. Жизнестойкость интегрирует уверенность в себе, целеустремленность, а также мотивированность на осуществление выбора и достижение цели.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб, 2001. 304 с.
2. Андреева Т.В. Жизнестойкость детей / Т.В. Андреева // Семейная психология СПб, 2010. С. 205-300.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций СПб, 2001. С.309 – 334.
4. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / СПб., 2001 С.285 - 309.
5. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн.пособие для студ. пед. вузов / М.: Издательство центр «Академия». 2003.
6. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика 2004-№ 3 С.75-77.
7. Басова, В. М. Социальная помощь уязвимым категориям молодежи / Отечественный журнал социальной работы. 2012. № 1. С. 64–70.
8. Белоусов, А. В. Состояние здоровья детей, находящихся в трудной жизненной ситуации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 5. С. 64–67.
9. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. 2013. № 2. С. 40–56.
10. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. Ставрополь, 2013. 120 с.
11. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде).

Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.

12. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. ч.1.

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

14. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность. // Воспитание школьников. 2000. №4.

15. Заславская, О. В. Проект «детские проблемы»: социально - педагогическая поддержка детей в трудной жизненной ситуации // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. № 3. С. 365–369.

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

17. Колосова А.А. Ценность здоровья у современных школьников и риск суицидального поведения: по материалам исследования/ Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. М.: АНО «ЦНПРО», 2013 с.67.

18. Краснова О.В. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ 2001

19. Кулеш Е.В. Особенности проявления жизнестойкости личности с разным уровнем субъективного благополучия в период взросления // Психология обучения. 2014. №7. С. 29–34.

20. Леванова Е.А. Тарабаркина Л.В., Психолого-педагогическая концепция программы «Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков» //Преподаватель XXI век. 2012. № 3.

21. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. Изд. М.: Смысл, 2003.
22. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
23. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат. Москва, 2010
24. Логинова М.В., Одинцова М.А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности. 2012.
25. Мадди С. Р.Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди // Пер. И.Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 635 с.
26. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е. Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. 2005. №6. с. 87 — 101.
27. Мартыянова, Г. Ю. Особенности регулятивной активности субъекта в трудной жизненной ситуации / Г. Ю. Мартыянова // Актуальные проблемы психологического знания. 2013. № 3. С. 27–38.
28. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. 2013. № 6.
29. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.
30. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн., 1997. Т.18. № 5
31. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб., 2002.
32. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов н/Д: Феникс, 2005
33. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014. 184 с.

34. Петросянц В.Р. Жизнестойкость и личностный адаптационный потенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде //Преподаватель XXI век. 2012. № 3.
35. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО «ПЭБ», 2007. 56 с.
36. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. СПб.: Питер, 2011. 240 с.
37. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.,2001
38. Рассказова Е.И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в контексте психического здоровья // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2014. №1. С. 104.
39. Соболева, Л. А. Социальная работа с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации // Отечественный журнал социальной работы. 2013. № 2. С. 82–85.
40. Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис. канд. психол. наук / Ю.И. Сова. Тамбов, 2013. 228 с.
41. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры. СПб.: «Речь», 2005. 176с.
42. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования/Вестник практической психологии образования. 2011. № 1. С.45-54.
43. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). М.: Генезис, 2005. 207с.
44. Чаусова О.А. Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования // Теория и практика общественного развития. 2012. № 1.

45. Чаусова О.А. Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования // Симбирский научный вестник. 2011. № 3.
46. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / М.:Изд-во московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во МПО «МОДЕК», 2006.
47. Шиповская, В. В. Жизнестойкость как способность к преодолению трудных жизненных ситуаций // Социальная сфера общества: инновационные тенденции развития: сб. материалов III Междунар. науч.-практич. конф. 2012. С. 263–267.
48. Шкуратова. И. П., Анненкова Е. А.. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. Вып.4, С. 17-23.
49. Щуркова Н.Е. Как воспитать жизнеспособность школьника//Социальная педагогика. 2013. № 5.
50. Юдина, А. И. Факторы влияния на социализацию подростков в условиях трудной жизненной ситуации // Вестник Казанского гос. ун-та культуры и искусств. 2013. № 24. С. 231–243.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 7

Результаты исследования уровня жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие" (в баллах)

№	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общее
1	26	25	16	67
2	23	25	15	63
3	27	22	14	63
4	25	23	11	59
5	25	26	13	64
6	23	25	12	60
7	24	23	13	60
8	39	28	14	81
9	27	20	13	60
10	28	20	11	59
11	20	29	14	63
12	28	23	11	62
13	29	24	13	66
14	28	20	13	61
15	36	25	16	77
16	26	23	12	61
17	29	24	14	67
18	24	23	11	58
19	29	24	14	67
20	27	25	11	63
21	29	24	11	64
22	35	27	16	78
23	33	26	14	73
24	28	24	11	63
25	26	22	13	61
26	33	25	15	73

Результаты повторного исследования уровня жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации МБУ СО "Центр социальной помощи семье и детям "Доверие" (в баллах)

№	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общее
1	34	25	16	75
2	31	25	15	71
3	37	23	14	74
4	32	24	11	67
5	30	26	13	69
6	28	25	12	65
7	29	23	13	65
8	41	28	14	83
9	33	23	13	69
10	34	22	11	67
11	26	29	14	69
12	32	26	11	69
13	34	24	13	71
14	35	24	13	72
15	38	25	16	79
16	29	23	12	64
17	33	24	14	71
18	28	23	11	62
19	34	28	14	76
20	32	25	11	68
21	35	28	11	74
22	37	27	16	80
23	33	26	14	73
24	32	24	11	67
25	30	24	13	67
26	35	29	15	79

**Классный час «Жизнестойкость - качество, необходимое для  
жизненного успеха».**

Цель: формирование у учащихся представления о жизнестойкости через восприятие успешности человека.

**Ход внеклассного мероприятия.**

**Вступительная часть.**

Мобилизовать внимание учащихся, обеспечить достаточно серьёзное и уважительное отношение к теме беседы, определить место и значение обсуждаемого вопроса в жизни человека

Здравствуйте, ребята! На мой взгляд, сейчас нам предстоит серьёзный разговор, и оттого, насколько мы будем активны, организованны, коммуникабельны, будет зависеть успех сегодняшней встречи.

**Упражнение "Импульс".**

Участники встают в круг и берутся за руки. По цепочке передают положительный импульс – незаметное рукопожатие.

Жизнестойкость - качество, необходимое для жизненного успеха. Всем известно, что один из главных шагов к результату – правильная постановка цели. Многие люди терпят неудачи в жизни, т.к. не имеют хорошо продуманных целей. Давайте попробуем обозначить для себя основную цель нашей жизни хотя бы на небольшой промежуток времени, скажем, на 30 мин. Я предлагаю, исходя из темы сформулировать вопрос, который нам позволит рассуждать.

Примерные ответы участников: Как воспитать в себе жизнестойкость?  
Что такое жизненный успех?

Ребята, а как вы относитесь к девизу? Пусть добрые слова сопутствуют нашему непростому разговору:

Все здорово! Итак, в путь! Какое слово нам более понятно: что такое успех? Какие есть способы узнать значение слова?

Правильно: ассоциации, словарь. Вот и обозначены маршруты. Мы сейчас и попробуем. Пока мы будем выстраивать ассоциативный ряд, ребята найдут в словаре Ожегова значение этого слова. (ищут в словаре)

Успех (словарь Ожегова):

1. Удача в достижении чего-нибудь.
2. Общественное признание.
3. Хорошие результаты в работе, учебе

Ваши ассоциации (Победа, счастье, удача, достижение, удовлетворение, признание.)

Ну а теперь об успешном человеке. Успешный человек. Какой он с вашей точки зрения? В чем вы видите проявление успешности?

Успешный человек – это ...

Теперь давайте подробнее определим, какими же качествами должен обладать успешный человек (Обсуждение).

Каким вы представляете себе человека неуспешного? Какие качества мешают достичь успеха? (Обсуждение)

Ребята, эти качества врожденные или мы растим их в себе? Мне вспомнилась одна притча – «Притча о двух волках»

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

*Но идти к успеху, да еще дорогами добра всегда очень сложно. Нужно приложить немало усилий, чтобы достичь своей цели, а для этого необходимо обладать хорошо сформированными волевыми качествами.*

- Скажите, качества успешного или неуспешного человека помогут вам сформировать у вас жизнестойкость?

Что такое жизнестойкость? Ваша точка зрения. Нужна ли человеку жизнестойкость? А как это можно достичь? Какими средствами?

Предполагаемые ответы: жизнестойкость - качество, присущее сильным личностям; Это способность человека противостоять и выдержать любые трудности; Это умение человека найти решение в трудных жизненных ситуациях, проявить волю и характер.

Вопрос: все ли средства хороши для достижения цели?

Какие нравственные ценности выбрать, чтобы на них опереться в жизни? Ведь от ценностных ориентаций также зависит направленность жизни человека, его взаимоотношения с людьми.

*Мне хотелось бы отметить, что человек постоянно, ежесекундно находится в состоянии выбора. И этот выбор бывает более или менее сложен, значим для человека, но зачастую человеку приходится выбирать между добром и злом. Поэтому мне хочется вам напомнить, что для достижения благородной, доброй цели, подойдут не любые средства, а только благородные, добрые, иначе исказится результат – он тоже станет недобрым и неблагородным.*

Не забывайте о своих отношениях с близкими людьми. Человек, у которого нет счастья в личной жизни, вряд ли сможет стать успешным.

Ну и напоследок: На память о сегодняшней встрече хочу подарить вам памятку «9 шагов. Как стать жизнестойким». Пochaще заглядывайте туда и постарайтесь выполнить все требования.

### **Рефлексия.**

Наша встреча была для вас полезной? Какие мысли вы унесете в своих сердцах?

### **Памятка "9 шагов. Как стать жизнестойким".**

1. Скажите себе, что вы не хотите быть неудачником.

2. Поставьте перед собой реальные цели, выработайте план действий и начинайте двигаться вперед.
3. Не жалуйтесь на нехватку времени.
4. Настраивайте себя на то, что у вас все получится.
5. Анализируйте свои ошибки извлекайте из них уроки.
6. Учитесь получать удовлетворение не только в моменты достижения результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности.
7. Верьте в себя.
8. Вдохновляйте себя
9. Искренне радуйтесь своим успехам и удачам своих друзей

## Просветительское занятие

**«Я не такой как все, и все мы разные. Толерантность»**

Цель работы: Осознание обучающимися необходимости толерантного отношения к окружающим на основе самоанализа и оценки собственных границ толерантности.

**Ход занятия*****I. Постановка проблемы*** через опрос обучающихся:

- можете ли вы назвать проявления нетерпимости в обществе;
- сталкивались ли вы с такими проявлениями в нашем городе;
- почему люди бывают нетерпимы друг к другу

*Постановка вопроса зависит от степени открытости группы*

***II. Лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной»******1. Знание самого себя.***

Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между «Я-идеальным» (то есть представлением о том, каким бы я хотел стать) и «Я-реальным» (представлением о том, какой я есть), чем у интолерантного человека (у которого «Я-идеальное» и «Я-реальное» практически совпадают). Толерантные люди лучше знают самих себя, причем не только свои достоинства, но и недостатки, поэтому менее удовлетворены собой. В связи с этим потенциал для саморазвития у них выше. Интолерантный человек замечает у себя больше достоинств, чем недостатков, поэтому во всех проблемах чаще склонен обвинять окружающих.

***2. Защищенность.***

Интолерантному человеку трудно жить в согласии, как с самим собой, так и с другими людьми. Он опасается своего социального окружения и даже

себя, своих инстинктов. Над ним как бы нависает ощущение постоянной угрозы. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Отсутствие угрозы или убежденность, что с ней можно справиться - важное условие формирования толерантной личности.

### *3. Ответственность.*

Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он не властен над судьбой. Он убежден, например, что многие вещи объясняет астрология. Ему легче думать, что что-то совершается с ним, а не им. Толерантные люди, напротив, убеждены, что судьба зависит «не от расположения звезд, а от них самих». Толерантные люди не перекалывают ответственность на других, они несут ее сами. Интолерантные стремятся снять с себя ответственность за то, что происходит с ними и вокруг них. Эта особенность связана со стремлением во всем обвинять других и лежит в основе формирования предрассудков в отношении других групп — не я ненавижу и причиняю вред другим, это они ненавидят и причиняют мне вред.

### *4. Потребность в определенности.*

Интолерантные личности делят мир на две части — черную и белую. Для них не существует полутонов, есть только два сорта людей — плохие и хорошие, только один правильный путь в жизни. Они делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Они не могут относиться к чему-то нейтрально, все происходящее либо одобряют, либо нет. Толерантный человек, напротив, признает мир в его многообразии и готов выслушать любую точку зрения.

### *5. Ориентация на себя — ориентация на других.*

Обнаружилось, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях толерантные люди склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости

больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кем-то прятаться.

#### *6. Способность к эмпатии.*

Способность к эмпатии определяется как социальная чувствительность, умение давать верные суждения о других людях. Что является основой эмпатических способностей, точно не определено. Возможно, это продукт благоприятной семейной атмосферы, развитых эстетических чувств, высоких социальных ценностей.

#### *7. Чувство юмора.*

Чувство юмора и способность посмеяться над собой — важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться над собой, меньше потребность чувствовать превосходство над другим.

#### *8. Авторитаризм.*

Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть и контроль над другими (Наполеон), в то время как для толерантных более свойственно называть артистов, ученых (Чаплин, Эйнштейн). Интолерантную личность устраивает жизнь в упорядоченном, авторитарном обществе с сильной властью. Интолерантный человек считает, что внешняя дисциплина чрезвычайно важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, выделяются два пути развития личности: толерантный и интолерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружение, ощущением нависшей угрозы. Другой путь — путь человека свободного, хорошо знающего себя и поэтому признающего других. Хорошее отношение к себе сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

**III. Анализ границ собственной толерантности с помощью анкеты «Черты толерантной личности».**

**Инструкция:**

Сначала в колонке «А» поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «О» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке «В» поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь.

Таблица 9

**«Черты толерантной личности»**

Утверждение	Колонка «А»	Колонка «В»
Расположенность к другим		
Снисходительность		
Терпение		
Чувство юмора		
Чуткость		
Доверие		
Альтруизм		
Терпимость к различиям		
Умение владеть собой		
Доброжелательность		
Умение не осуждать других		
Умение слушать		
Любознательность		
Способность к сопереживанию		

**IV. Работа над личным контрактом**

### **Мой личный контракт**

Я \_\_\_\_\_ обещаю себе быть терпимой(ым) к людям, непохожим на меня своим внешним видом, национальностью, религией или чем угодно еще. Отныне я буду \_\_\_\_\_.

Я больше не буду \_\_\_\_\_. Благодаря этому \_\_\_\_\_.

**Тренинг «Как успешно общаться и налаживать контакты».**

Цель работы: создать условия для осознания учащимися механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми, способствовать развитию способности понимать себя, свои чувства и переживания, а также чувства и переживания других.

**Ход занятия**

***1.Приветствие.***

***2.Упражнение-разминка «Карандаши».***

Участники выполняют задание парами: удерживают карандаши или ручки, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Затем, не выпуская карандаши, надо двигать руками вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

***3.Игры «Поворот в прыжках», «Построение по признаку», «Коллективный счет».***

Участники строятся в три шеренги так, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. По сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте (на 90, 180 или 360 градусов). Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок совершается по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее.

Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону.

Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Далее учащимся предлагается построиться в шеренгах по росту, по цвету волос, по цвету глаз, по датам рождения и т. п., при этом разговаривать нельзя.

«Коллективный счет»: не договариваясь о порядке счета, надо сосчитать до десяти (или до восемнадцати) так, чтобы очередное число произносил только один участник. Если очередное число произносят двое или хором, игра начинается сначала.

#### ***4. Заключительная часть:***

Конкретизация ожиданий от занятия.

**Примечание.** После каждого упражнения и игр проводится обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не падали? На что нужно ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? Можно ли успешно выполнить задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Каков смысл упражнений и игр? Что в занятии запомнилось, что показалось важным и интересным? Какие чувства испытываются в данный момент? Есть ли пожелания к следующим занятиям?

#### ***Заключительное слово***

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

#### ***Подведение итогов (рефлексия)***

Какое впечатление оставил классный час? Прибавилось ли уверенности в своих силах? Появилось ли желание воспользоваться способами предотвращения и погашения конфликтов?

### Тренинг «Цель в моей жизни»

Цель работы: 1. Выявление внутренних ресурсов для постановки и достижения цели. 2. Формирование временной перспективы и способности к целеполаганию.

#### **Ход занятия**

**1. Мотивация на предстоящее занятие.** Проведение методики «Моя линия жизни».

Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь.

Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это — предпочитаемый возраст («золотой»). Напишите, почему.

В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все наиболее значимые для вас события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни. Готово? А сейчас спланируйте свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось, случилось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на «линии жизни».

Обсуждение итогов работы.

*Высказывания по желанию участников. При анализе данной методики можно обсудить с ребятами основные тенденции их «Линии жизни»: насыщенность событиями прошлого и настоящего, ориентацию на возраст, события внутреннего и внешнего плана и т.д.*

**2. Дискуссия «Что необходимо чтобы жить полноценной жизнью?»** с фиксированием ключевых слов (стремление, цель и т.д.);

**3. Определение понятия «Цель», его отличие от «Мечты».**

**4. Ранжирование Жизненных ценностей (индивидуальная работа).**

Каждый ребенок получил карточки с жизненными ценностями, и самостоятельно ранжировал их по значимости для себя:

### **Жизненные ценности**

- Семейная жизнь (любовь, взаимопонимание, домашний уют, дети);
- Профессиональная деятельность (работа, бизнес, статус);
- Образование;
- Духовная жизнь (внутреннее спокойствие, вера, духовный рост);
- Жизнь;
- Политическая или общественная деятельность (общение, власть, карьера);
- Материальное благосостояние;
- Увлечения (дружба, саморазвитие, личностный рост);
- Красота и здоровье

По окончании ранжирования по очереди проговаривают место каждой ценности, аргументируют свою позицию, при необходимости изменяют ранг жизненных ценностей.

### ***5. Притча о ценности жизни***

Мастер дзен предложил ученику подготовиться к выполнению упражнения по стрельбе из лука. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

- Почему ты отобрал у меня вторую стрелу? - удивился ученик.
- Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую, так как она все равно бы прошла мимо цели.
- Но почему? - удивленно спросил ученик.
- Потому что, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе еще одна попытка, - ответил Мастер.

***6. Работа в группах: упражнение «Алгоритм достижения цели», обсуждение, анализ противоречий***

Фиксирование на доске ответов участников на вопрос «Какими качествами должен обладать человек, умеющий ставить цель и добиваться ее».

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Подростки рисуют на листке (тетради) круги, по количеству названных личностных качеств (*обычно 5-6 кругов: целеустремленный, трудолюбивый, организованный, волевой, решительный и т.п.*) и также подписывают их. Затем каждый участник определяет насколько в нем самом развито то или иное качество и заштриховывает этот сектор (можно выставить проценты).

Обсуждение полученных результатов: какие личностные ресурсы есть у учащихся, а какие необходимо развивать и какие можно развить с помощью самовоспитания (*самоубеждения, самоодобрения, самоприказа*).

### **7. Упражнение «Дотянись до звезды»**

Участники стоят в кругу и слушают инструкцию:

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звёздами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду - это ваша мечта, ваше желание, ваша цель. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите её с неба и положите в карман. Держите крепко свою звёздочку. Сделаем три глубоких вдоха и выдоха и откроем глаза. Рассаживаемся по местам.

-Трудно ли было достать свою мечту?

-Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане?

### **8. Упражнение «Работа с высказываниями известных людей»**

Работая с высказываниями известных людей об успехе, происходит закрепление материала. Участники делятся на две команды, каждая получает по два высказывания. Прочитывают, обсуждают и объясняют, как поняли смысл содержания.

*«Успех - это когда ты десять раз упал, но десять раз поднялся»* Джон Бон Джови

*«Один час работы придаёт человеку больше сил, чем месяц жалоб на жизнь»* Бернард Шоу

*«Добиться успеха легче, чем его заслужить»* Альбер Камю

*«Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты»*

Элеонора Рузвельт

### ***9.Рефлексия. Ритуал прощания.***

-Что вам запомнилось из нашего занятия?

-Может ли тема нашего занятия «Хочу быть успешным!» стать лозунгом в вашей жизни?

-Что вы пожелаете всем на прощание?

**Тренинг «Развитие коммуникативных навыков общения среди подростков»**

**Цель:** Развитие коммуникативных способностей: учиться проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, учиться умению договариваться.

Ход тренинга:

Уважаемые участники сегодня мы будем действовать в игровых ситуациях, и обсуждать свои действия.

**1. Упражнение «Круг знакомства», «Презентация»**

**Время:** 10 минут.

**Цель:** знакомство группы участников тренинга, положительный настрой на работу.

Попрошу вас разделиться на две равные подгруппы. Нам нужно организовать два круга внутренний и наружный. Встаньте лицом друг к другу, вы можете задавать интересующие вас вопросы своим коллегам, затем по моей команде внутренний круг по часовой стрелке переходит к следующему участнику.

Давайте сядем в круг и в одной, двух фразах помогая себе жестами и позой представить себя группе, каким человеком вы себя чувствуете и как бы вы хотели, чтобы группа вас воспринимала? Ведущий первым себя презентует далее по кругу каждый участник осуществляет свое представление.

(Далее передать мяч по кругу)

**Обсуждение:**

– Чье представление вам показалось наиболее ярким и запоминающимся?

– Какое представление для вас было самым оригинальным и неожиданным?

Продолжим!

## **2. Упражнение «Да-Нет»**

**Время:** 5-7 минут.

**Цель:** повышение общего тонуса группы.

Участники делятся на две равные подгруппы, встают друг напротив друга и по команде ведущего одна группа выкрикивает слова ДА другая НЕТ.

Выигрывает та группа, кому удалось быстро сплотиться, более консолидировано и громко произнести свое слово.

## **3. Упражнение «Очередь»**

**Время:** 15-20 минут.

**Цель:** развитие непосредственного коммуникативного поведения.

Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь) а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке.

Остальные члены группы рассаживаются и наблюдают.

Затем производится общее обсуждение.

Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж)

## **4. Упражнение «Коллаж»**

**Время:** 20-30 минут

**Цель:** Развитие личностной и групповой активности, формирование творческого мышления.

С помощью жеребьевки группа делятся на 4 подгруппы. Каждая получает задание и сообщая в течение 10-15 минут выполняет его.

**Ведущий:** сегодня мы будем составлять коллажи на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса.

**Темы:**

1. Наш класс;
2. Перемена-время отдыха;
3. Будущее нашего класса;
4. Какие мы есть на самом деле;

Обсуждение коллажей и хода работы над ними. Что понравилось в работе группы, какие возникли сложности, как их преодолевали?

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как вы относитесь к теме вашего коллажа?
2. Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
3. Оцените активность каждого участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
4. Понравился ли вам данный вид работы?

**5. Упражнение «Чувства»**

**Время:** 15-20 минут.

**Цель:** Умение выражать эмоции, чувства в коллективе.

Все участники делятся на подгруппы по 5-6 человек.

Ведущий раздает каждой подгруппе карточки, на которых обозначены **человеческие эмоции:**

1. радость;
2. гнев;
3. безразличие;
4. разочарование;
5. негодование;
6. возмущение;
7. поддержка;
8. заинтересованность;

Каждая подгруппа, получившая карточку должна подготовить небольшое выступление перед остальными участниками тренинга, с описанием ситуации в школе в которых использование данных чувств было бы целесообразно (уместно).

Другие члены группы дополняют каждые выступления своих коллег.

## **6. Упражнение «Скажи приятное»**

**Время:** 10-15 минут.

**Цель:** закончить занятия на позитивной ноте.

**Ведущий:** предлагает всем участникам тренинга поблагодарить друг друга за работу. (ведущий начинает первым затем все остальные по кругу).

Каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы.

## **7. Обсуждение тренинга (обратная связь)**

**Время:** 10-15 минут.

**Вопросы:**

1. Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
2. Что не понравилось? Почему?

Огромное спасибо всем за работу! До следующей встречи!

**Классный час «Как научиться преодолевать трудности»**

**Цель:** познакомить обучающихся с вариантами снятия психоэмоционального напряжения.

**Ход занятия.**

*Добрый день! Тема нашего классного часа «Как научиться преодолевать трудности» Перед тем как начать наше мероприятие давайте поприветствуем друг друга.*

***Игра «Добрая улыбка»***

Вам необходимо обвести карандашом вашу ладонь (у каждого на парте лежит листик и карандаш) и в центре ладони написать какое-либо пожелание. Например: «Желаю счастья!», «Желаю удачи!». Теперь поднимите ваши листики, покажите их присутствующим и улыбнитесь.

*На протяжении всей своей жизни человек может столкнуться с различными ТРУДНОСТЯМИ, ПРОБЛЕМАМИ, которые могут угрожать его здоровью и жизни.*

*Человек сталкивается с массой разных ситуаций, где все идет не так уж гладко, как хотелось бы. Насколько хорошо он справляется с ними, показывает, насколько он хорошо стоит на своих ногах. Ведь серьезные неприятности могут возникать как в школе, так и дома или на улице.*

*Сегодня мы будем говорить о конкретных техниках, что могут вам помочь более легко выйти из тяжелой ситуации.*

*Я хочу познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогут вам развить те личностные качества, что существенно укрепят ваш дух и смягчат неприятное воздействие трудностей на вас.*

*Для преодоления трудностей наиболее важны волевые качества: целеустремленность, сила воли, решительность, выдержка, самообладание, самоконтроль, терпеливость. Развивая эти качества мы с легкостью преодолеем любые трудности.*

*Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей.*

*К успеху может привести только ясная, точная цель.*

Добиться успеха было бы очень просто, если бы не препятствия, стоящие на пути к нему. Вы могли бы просто видеть цель, идти к ней, и, в конечном итоге, достигать её. Проблема в том, что, перед Вами вырастает множество стен, отдаляющих Вас от желаемого. И, для того, чтобы достичь этого, Вам нужно искать пути, чтобы обойти эти стены.

К счастью, большинство этих препятствий вполне преодолимо. Это не всегда просто, но вполне возможно.

### ***Упражнение «Из негатива в позитив»***

Я сейчас вам раздам ситуации (неприятные), вы должны разобрать эту ситуацию и найти в этой ситуации что-то положительное.

Советы: Это очень трудно из негатива перевести в позитив. Вывод: Нужно уметь в любой негативной ситуации увидеть позитив.

Как и обещала, мы сейчас поговорим о конкретных техниках, о некоторых упражнениях, которые помогут вам развить волевые качества, более легко выйти из тяжелой ситуации и добиться успеха, смягчат неприятное воздействие трудностей.

### ***Приёмы психологической саморегуляции.***

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Овладение этими приёмами является условием достижения высокого уровня в развитии успешной личности, ее стрессоустойчивости.

*Регуляция состояния при помощи расслабление мышц тела.* Когда человек умеет полностью расслаблять свое тело, он способен быстро совладать с собой в любой ситуации. Поэтому, все те люди, кому не хватает выдержки, прежде всего, должны научиться расслабляться.

### *Упражнение «Улыбка»*

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

### *Статические напряжение*

Это упражнение прекрасно развивает вашу терпеливость, самообладание и способность переносить трудности.

Сидя или стоя, поднимите обе руки (или же одну руку) на уровень плеч. Можно направить руки вперед или развести в стороны. Так их надо держать некоторое время. Начинайте с трех минут и постепенно доведите время выполнения до 15-30 минут. Если у вас не развиты мышцы, выполнить это упражнение очень трудно. На первых порах у вас может возникнуть боль (особенно в плечах), причем она может быть очень сильной. От вас потребуются значительные волевые усилия, чтобы удержать руки и не опустить их.

### *Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)*

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним

упражнение ещё раз. Регуляция состояния с помощью дыхания. Одним из самых легких способов саморегуляции являются дыхательные упражнения.

### ***Упражнение «Передышка»***

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Мобилизирующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, энергичный выдох (4 сек.).

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

### ***Регуляция состояния при помощи техник релаксации.***

Ненужное напряжение мышц лишь забирает нашу энергию. Тогда вслед за физическим утомлением идет утомление умственное. А преодоление трудностей становится неразрешимой проблемой. Человек просто не может трезво оценить ситуацию, увидеть варианты ее разрешения и принять разумное решение.

### ***Расслабление разума.***

Когда человеку удастся сознательно перевести в состояние расслабления почти все мышцы, то это будет называться релаксацией. Расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы. Люди, занимающиеся релаксацией, меньше подвержены стрессам, у них редко бывают серьезные нервные срывы, и они умеют регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние. Такие люди спокойнее, способны выдержать тяжелый стресс и быстро восстановить свои силы. Релаксация часто сочетается с самовнушением.

*Сядьте поудобнее, руки положите на колени, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто сидите. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами.*

*Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.*

*Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.*

*Представьте себе, вы отправляетесь на прогулку по тем местам, где чувствуете себя хорошо. Рассмотрите, что окружает Вас в этом месте, какие запахи вы можете уловить при дыхании.*

*Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.*

*Я считаю до 10, ваше тело становится сильным, готово к активной работе, вы полны приятных впечатлений и положительных эмоций, при счете 10 – откройте глаза, потянитесь, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь...*

### **Самовнушение.**

Словесные формулы самовнушения позволяют добиться нужных изменений в поведении или эмоциональном состоянии.

Главное поверить в себя, в свои силы, а для этого чаще используйте слова:

*Например, Я справлюсь, я смогу, я умная, я всё знаю, всё решу. Я красивая, обаятельная, сногшибательная.*

Фраза должна быть позитивной и утвердительной; очень конкретной; состоять менее чем из пяти слов.

Такая техника позволяет быстро справиться с любым волнением, раздражением, гневом и другими подобными негативными эмоциями

***Упражнение «Крылья».***

В ситуации, когда вы чувствуете стесненное дыхание и скованность в теле, выполните это упражнение:

Глубоко вдохните и выдохните, расправьте плечи, представьте, что за спиной у вас большие белые крылья. Почувствуйте, как вас наполняет свет. Подумайте о том, что мир прекрасен, что вы его любите. Ощутите легкость внутри себя!

***Упражнение «Сложите свои проблемы в ящик».***

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например, волнение перед завтрашней контрольной, или страх, который вы испытываете перед учителем...Все свои страхи и тревоги Вы укладываете «спать» в сундук.

***Упражнение «Воздушные шары»*** - таким же способом свои проблемы отпускаем вместе с шарами в небо.

Чего нельзя делать, так это накапливать негативные переживания. Эти эмоции мешают нам адекватно оценить ситуацию, найти оптимальные решения и действовать разумно. Поэтому, прежде, чем пытаться найти выход, избавьтесь от негативных эмоций. Иногда, достаточно просто сделать несколько глубоких вдохов для того, чтобы успокоиться, а иногда может понадобится позитивный внутренний диалог.

***Техника «Выпускание пара».***

Когда с вами произошла ситуация, которая вызвала у вас сильное раздражение или злость, нужно эти эмоции выпустить:

- «поколотить подушку», вспоминая обиду, злость;
- устроить генеральную уборку дома;
- пробежать вокруг дома несколько кругов;

- прокричаться в лесу, в комнате;
- потанцевать

### ***Упражнение «Стакан воды»***

Подводя итог, давайте подумаем, что вы почерпнули для себя из нашего классного часа, чему научились?

Какой вывод по теме занятия мы можем сделать?

### **ВЫВОД**

Итак, Вы познакомились с приёмами психологической регуляции, такими как релаксация, самовнушение. Они довольно просты, но очень эффективны.

Эти упражнения, помогут вам развить качества, необходимые для того, чтобы справиться с любыми неприятностями. Осваивайте их легко, воспринимая процесс обучения как своеобразную игру.

### **Рефлексия**

**Профилактическое занятие «Способы решения конфликтных ситуаций. Техника «Я-высказывания»**

Цель работы: ознакомление подростков с техникой «Я-высказывание» при решении конфликтных ситуаций

**Ход занятия**

Анализ ситуации. Выбор ведущей стратегии в решении конфликта. Осознание чувств, эмоций и вербализация с использованием этапов техники «Я-высказывания»:

- описание чувств говорящего;
- обозначение конкретного поведения или ситуации, которые вызвали эти чувства;
- информация о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Для обучения этой технике составляется алгоритм построения "Я-высказывания":

1. Объективное описание произошедшего (без собственной оценки происходящего). Называются только факты, произошедшие в реальности.
2. Точное название чувств, касающихся этого факта. Например, «Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)», «При этом я почувствовал обиду», «Я обиделся», «Я не знаю, как реагировать...».
3. Пожелания к поведению партнера. Что мы хотим от него.
4. Пояснение вашего поведения в случае, если человек изменит своё поведение.

Чтобы освоить технику «Я-высказывания», важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент времени. Выделяют три различных типа осознания:

- осознавание мыслей - это размышления, анализ, интерпретация, мнения, суждения;

-чувственное осознание – это фиксация любой информации, поступающей извне через органы чувств обоняние, осязание, зрение, слух, вкус;

-телесное осознание – это внимание ко всем внутренним ощущениям, идущим от мышц, сухожилий, внутренних органов.

Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, нужно говорить именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Нужно пояснить что, вести разговор необходимо от себя и о себе.

В ходе занятия анализируется типичное поведение в конфликте, излагается материал о технике «Я-высказывания», её этапах с демонстрацией презентации. (Презентация)

Подросткам предлагается составить пробное «Я-высказывание». Ответы детей фиксируются на доске.

Далее участники в парах проигрывают конфликтную ситуацию из своей жизни, поэтапно используя технику «Я-высказывания». В случае затруднений с примерами необходимо подготовить раздаточные карточки с примерами конфликтных ситуаций из жизни. Примеры ситуаций должны отражать взаимоотношения между детьми, детьми и учителями.

После проигрывания всех ситуаций обязательно проводится обсуждение. Высказаться должен каждый участник. При обсуждении обращается внимание участников на изменение собственного эмоционального состояния в ходе проигрывания ситуации. Это становится, как правило, началом исследования основных вопросов:

- как мы чувствуем изменение эмоционального состояния в себе?
- как выражаем это состояние?
- как его замечаем?

Рефлексия:

- что сегодня было легко и сложно, что нового открыли в себе.

**Тренинг «Завтрашний характер - в сегодняшнем поступке»**

Цель работы: Формирование у детей мотивации к самовоспитанию посредством анализа своего поведения.

**Ход занятия**

***«Поздороваемся...»***

Участники сидят кругом.

Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем я поздоровалась, встает и здоровается этим же способом с человеком, с которым поздоровалась я. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться.

***«Цветонастроение»***

Каждый участник по кругу называет цвет, которому соответствует его настроение в данный момент.

***Вводная беседа.***

На наших занятиях, ребята, мы пытаемся каждый раз задумываться над очень важными вопросами, которые мы еще не привыкли, а часто еще просто не умеем ставить перед собой – каким должен быть человек? Чем он должен руководствоваться в отношении с другими? Должен ли он подчиняться правилам поведения? Почему? и т.д.

Задавая себе эти вопросы, мы стараемся найти ответы на них, а в поисках ответов, беседуя, рассуждая, анализируя, мы ведь задумываемся о себе: а что я за человек? Каким я должен быть? Каким я могу быть? Что для этого я должен сделать?

И они не случайны. Ведь человек живет среди людей, и много зависит от того, как мы выстраиваем свои отношения с окружающими, как оцениваем себя, свое поведение, свои поступки.

Давайте поразмышляем над словами Л.Н. Толстого: «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки»

- Как вы понимаете эти слова – «добрые поступки»?

- Назовите, какие добрые поступки вы совершили когда-либо?

Поступок имеет большое значение в нашей жизни. Он может определить человека в целом: его отношение к окружающему, людям, самому себе.

Давайте подумаем вместе над тем, что же такое ПОСТУПОК (*дети отвечают, рассуждают на анализе жизненных примеров*).

Ребята, в психологии различают два понятия: действие и поступок. **Действие как процесс**, который происходит постоянно и иногда даже не замечается нами: обуваемся, садимся в автобус, обедаем, играем и т.д. А вот **поступок – это как бы решающий шаг**, это своеобразный **выбор**, который делает человек наедине с собой. И такой шаг бывает разным по своему значению, и он всегда характеризует человека, говорит о его качествах, характере.

Например:

списал – не списал.

украл – не украл.

помог – не помог.

Подумайте над значением этих поступков, как они характеризуют человека? (*ответы детей*)

В связи со сказанным вами, подумайте, почему народная мудрость гласит: **«Завтрашний характер в сегодняшнем поступке»**

Эта мысль и является темой нашего занятия сегодня.

Определяем **цель занятия**:

**научиться** анализировать свои поступки, **думать** над ними, помнить, что даже в мелочах проявляется человеческое в человеке и каждый сам сознательно может **развивать** в себе лучшие качества души, которые будут проявляться в поступках, **формируя** силу нашего характера.

**Стадия осмысления.**

**Эксперимент.**

Детям предлагается заполнить бланк, что делал каждый в прошедшее воскресенье, не забывая ничего, на что было потрачено время.

Таблица 10

Бланк организации времени

Время	Что вы делали в воскресенье?

**Обсуждение**

Затем предложить детям заполнить другой бланк, уже по графам: «для себя», «для дома» и т.д.

Таблица 11

Бланк распределения поступков

для себя	для дома	для родителей	для брата/сестры	для друзей

**Обсуждение**

Это, ребята, ваши поступки. Чтобы обдуманно и осмысленно поступать, очень важно задуматься о своих достоинствах и недостатках.

Подумайте, что из отмеченного вами можно отнести к вашим достоинствам и недостаткам.

Каждый дома подумает над этим и продолжит заполнять таблицу, анализируя каждый свой день. Яснее будут для вас ваши просчеты в отношениях с другими, а в отношении себя важно определить, с каким из недостатков надо бороться в первую очередь, с каким – во вторую...

Например:

неуверенность;

неаккуратность;

несобранность.

А как это делать мы поговорим на следующем занятии.

А теперь послушаем мудрых.

*«Самая трудная вещь – это требование к себе»* А.С. Макаренко.

*«Поставь над собой сто учителей – они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя, сам требовать от себя» В.А. Сухомлинский.*

Какое изречение Вам понравилось и почему. Понравившееся запишите в тетрадь.

***Физкультминутка.***

«Поменяются местами те, кто ...» (Любит помогать родителям, старшим уступает место в автобусе, не обижает малышей, делает зарядку, имеет цель в жизни, и т.д.)

***Творческая работа.***

Закончи пословицу, ответь на вопросы.

**Закончи пословицу «Посеешь поступок – \_\_\_\_\_».**

**Как поступок человека влияет на его характер, судьбу? Приведи примеры.**

**Какие качества необходимы человеку для того, чтобы добиваться поставленной цели?**

***Задание «Рука»:***

Положите свою руку на чистый лист и обведите. Напишите на каждом пальце руки «Какими качествами характера тебе хотелось бы обладать».

***При обсуждении***

Педагог просит назвать, что ребята написали и называет то, что не было записано у других ребят. (терпение, целеустремленность, мужество, сила воли, самообладание, уверенность, организованность и т.д.). Вот это те качества характера, которые вы хотите у себя взрастить, сформировать. Это непростая работа: делать себя сильным человеком. Человек с сильным характером способен справиться с любыми трудностями, даже если положение, в которое он попал, кажется безвыходным.

Тренинг «**Ценить настоящее**»

Цель работы: Формирование позитивного мышления. Помочь подросткам обратиться к своим чувствам, проанализировать своё отношение к ценностям жизни.

**Ход занятия****Разминка. Введение в ситуацию**

Учащиеся рисуют на листочках бумаги круг, пишут в центре фразу «жить не хочется». Вокруг этой фразы записывают соответствующие ситуации (без обсуждения конкретных).



Рисунок 1

**Анализ текста «Автопортрет»**

Слушают рассказ «Автопортрет». По ходу чтения текста обсуждаются вопросы, предлагаемые авторами. Затем детям предлагается придумать своё окончание истории (дописать текст) и по желанию озвучить окончание истории.

**«Автопортрет»**

«Тик-так. Тик-так. Тик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит моё сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко ещё не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше моё сердце будило меня по утрам весёлыми песнями, а сейчас?

Сейчас... тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истёрлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчёмности и бесполезности. Скорее всего, она права, даже от дворового пса пользы больше. Надо же сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то. Я всего лишь болван - художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски зря не пропадали.

(Работа с учащимися по тексту. «Выпишите фразу, которая вас поразила, объясните письменно, как вы её понимаете» (зачитываются понравившиеся фразы). «Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать?» (Предположения учащихся).

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля. Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашёл своего места в жизни. Точнее за её бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слёз. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, её очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который кланчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки как

я? Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолётик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик... Тишина.

(Работа с учащимися по тексту. Как вы думаете, что произошло дальше? Почему?)

(Учащимся предлагается дописать конец текста. По желанию варианты зачитываются.) Вдруг самолётик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахло весной, солнцем, небом, радостью и ещё чем-то,... Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконнике и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льётся этот до боли знакомый мне мотив? Это... Это же сердце поёт. Моё сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я всё-таки живу. Значит, я всё-таки нужен. Кому? Сам себе». Художник вышел из дома и побрёл куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек нашёл себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала.(«Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?»)»

После анализа текста, возвращаемся к фразе «жить не хочется». Поиск причин, из-за которых хочется жить (обсуждение конкретных примеров). Подведение итога – вывод детей «нужно ценить то, что имеешь сейчас».

### ***Рефлексия***

Притча «Есть проблема? Нет проблемы!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор.

- А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

- С какими чувствами пришли на тренинг?

- Как изменялись ваши эмоции в течение всего тренинга?

- Полезна ли была сегодняшняя работа?

- Какие выводы сделали для себя?