

СОГЛАСОВАНО
на заседании ППк
Протокол № 6
от «15» декабря 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ г. Омска «Лицей
№143»
_____ Т. Б. Глебова

**Тренинговая программа для обучающихся 9-11 классов по формированию и
развитию жизнестойкости среди подростков (15-18 лет) на основе
соотношения факторов риска и факторов защиты по ЕМ СПТ
2025-2026 учебный год.**

Подготовил:
педагог – психолог
Назаренко А.В.

Пояснительная записка

В настоящее время в Омской области наблюдается рост количества детей и подростков, склонных к асоциальному поведению, а значит, возникла необходимость в проведении специальных методик и диагностик по выявлению детей группы риска и последующей работы с ними. Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности к адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении. Учитывая выше сказанное, данная тренинговая программа является актуальной для адаптивных образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.
- ФГОС

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития;
2. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
3. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;
5. формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности детей и подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;
- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;
- принцип развития-характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении и на основании этого перспектив изменения;
- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у детей и подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная – формирование у детей и подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекающей его деятельности;
3. стимулирующая – активизация положительной социально-полезной деятельности детей и подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная – исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90 мин.

Методическое обеспечение: техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: обучающиеся 9-11 классов, педагог-психолог.

Тренинговая программа по формированию и развитию жизнестойкости среди подростков (15-18 лет)

Занятие 1. Знакомство (90 минут)

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, знакомство с принципами работы тренинга.

Задачи: формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге и принятия правил работы в группе; оценка информированности о теме тренинга; информирование учащихся о роли правил в нашей жизни; предоставление возможности учащимся оценить свое отношение к соблюдению правил; формирование уважительных отношений между участниками тренинга.

«Приветствие»

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники и ведущий садятся в круг. И по очереди, можно использовать какую-нибудь игрушку или мячик, представляются.

«Принятие правил работы»

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: 1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; 2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; 3) не давать оценок другим участникам; 4) высказывания от своего имени; 5) конфиденциальность (все происходящее вне тренинга не обсуждается и не разглашается). По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Упражнение «Угадайка»

Цель: снятие напряжения, создание дружественной обстановки в группе, лучшее узнавание друг друга.

Описание: участникам необходимо написать интересный или забавный факт о себе, который, по их мнению, никто не знает. Карточки с фактами собираются ведущим, перемешиваются. Зачитывая факт по одному, ведущий просит угадать участников, кому из игроков он принадлежит.

Упражнение «Уверенный — наглый — робкий»

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной — «уверенный», на другой — «наглый», на третьей — «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника — изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок. Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

Упражнение «Номерки»

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг. **Ведущий.** Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя.

Упражнение «Колокол»

Описание: диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальна такая ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного.

Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ориентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые — их прикосновение не радует. А какие руки у Вас? Кстати, а доверяете ли Вы собственным рукам?

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам ритуал, которым мы будем завершать наши занятия. Это могут быть аплодисменты, объятия, прыжок.

Обсуждение и выбор ритуала.

Занятие 2. «Жизнестойкость» (90 минут)

Жизнестойкость — это понятие, которое объединяет два известных всем слова — «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас!

Презентация «Жизнестойкость»

Жизнестойкость — это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее остаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они — скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде.

Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и

комплексными усилиями, как приобретается спортивный навык или профессиональное мастерство.

Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.

В интеллектуальном плане жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий. **В эмоциональном плане** жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи.

В повседневном поведении человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность, а при необходимости проявляет мужество. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды **решите перейти к освоению жизнестойкости на практике**, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:

- общефизическая (спортивная) подготовка;
- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Итак, подведем краткий итог: **развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.**

Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»

Инструкция: Внимательно послушайте притчу.

«Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета».

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей.

Но мудрый китаец попросил его: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!»

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой.

Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в

жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения.

Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты будешь притягивать хорошее в свою жизнь, иногда рискуя всего лишь быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот.

Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Вопрос для обсуждения: «Расскажите о том, какие мысли и чувства она вызвала у вас».

ВЫВОДЫ: Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:

1. Вовлеченность - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях.

2. Контроль - убеждение в возможности влиять на события, или, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней.

3. Принятие риска - уверенность в способности противостоять риску.

Каждый человек может развить жизнестойкость. Необходимо развитие навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивный анализ трудных ситуаций жизни;
- расширение кругозора, внутренней культуры;
- «проигрывание» ситуаций стресса;
- развитие коммуникативных навыков: просьбы; умение сказать «нет»;
- адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику;
- навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение;
- уверенность в себе;
- волевые усилия.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске. Обсуждение: какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Упражнение Игра «Да — нет»

Играющие разбиваются на две группы. Каждая группа должна сказать «да» или «нет» другой команде, причем сделать это одновременно. Для этого командам выдаются карточки, на одной написано «да», на другой — «нет». Обе команды получают по две разные карточки. Если обе команды ответили «да», то они получают по 3 очка. Если обе команды ответили «нет», они теряют по 5 очков. Если мнения команд разошлись, то

команда, ответившая «да», теряет 5 очков, а команда, сказавшая «нет», получает 3 очка.

Команды принимают общее решение, одна — в кабинете, другая — за дверью. В следующий раз они меняются. Всего 10 ходов.

Задание игрокам: набрать как можно больше очков.

Задание произносится только один раз и не комментируется.

Обсуждение. Ведущий подсчитывает очки и спрашивает, какое было задание.

Напоминает, что задание было — набрать как можно больше очков. Всего было

10 ходов, значит, можно было набрать 60 очков. Сколько набрали команды?

(Обычно в этой игре нет победивших, все проигравшие, потому что не набрали нужного количества очков.) Ведущий должен подвести участников тренинга к

мысли о необходимости сотрудничества.

Ритуал окончания занятия.

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Занятие 3. Заключительное занятие (90 минут)

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Задачи: предоставление возможности учащимся высказать свое мнение по итогам проведения данной программы.

Упражнение «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Смысл упражнения

Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

Обсуждение

1. Что вы почувствовали? Какое сейчас у вас состояние?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

Вывод. То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Мозговой штурм. Теперь давайте подумаем, как можно снять такое напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).

3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу, например: помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

Рекомендации психолога. Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

Упражнение «Крик». Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

Смысл упражнения. В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

Обсуждение. 1. Как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения? 2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем-то?

Вывод. Когда человек кричит, он, таким образом, снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но, в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

Упражнение «Старая газета». Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

Смысл упражнения. Вместе с бумагой уходит накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

Обсуждение. 1. Какие эмоции сопровождали ваши действия? 2. Получили ли вы какое-то облегчение?

Упражнение «Ладони». Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения. Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение. 1. Что ощущается в данный момент в вашем теле? 2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

Упражнение «Сцепленные ладони». Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

Смысл упражнения. Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

Упражнение «Выкинь». Упражнение желательно выполнять стоя. Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за спину, собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы стало легче». После выполнения можно поделиться впечатлениями.

Смысл упражнения: учимся избавляться от отрицательных эмоций.

«Дыхательные техники».

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите так несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

«Какой был тренинг»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга

«Подведение итогов»

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

Обсуждение. Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?

Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»

Ожидаемый результат: изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте тех, с кем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Отметьте на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем вам приятно взаимодействовать) и знаком «-» - отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)».

Обсуждение: Расскажите что-нибудь о своём рисунке. Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К кому из окружения ты обращён на рисунке? Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя? Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее? Что это для тебя значит?

Вопросы/Ответы

- Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
- В чем должна заключаться эта помощь?
- Кому ты можешь помочь?
- В какой проблеме или ситуации?
- Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Список литературы:

1. <https://infourok.ru/material.html?mid=42038>. Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков «Путь к успеху».
2. <http://mbou140.edusite.ru/p839aa1.html>. «Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков» 2018-2019 учебный год.
3. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2024/04/08/trening-zhiznestoykost> Тренинг «Жизнестойкость».
4. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2022/11/27/trening-dlya-podrostkov-po-formirovaniyu-zhiznestoykosti> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости.