

Тренинг Формирование жизнестойкости у подростков

Подростки часто оказываются в сложных жизненных ситуациях, которые требуют от них умения принимать быстрые и оптимальные решения. Формирование жизнестойкости у подростков способствует формированию их стрессоустойчивости и развитию навыков эффективно действовать в сложных жизненных ситуациях.

Цель – формирование жизнестойкости у подростков. Познакомить с понятием жизнестойкости и его значением в жизни человека.

Задачи:

1. Способствовать формированию навыков конструктивного поведения в проблемных жизненных ситуациях.
2. Познакомить подростков с алгоритмом действий при возникновении жизненных трудностей.
3. Способствовать формированию умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих.

Ход:

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ.

Проводится вводная беседа с обучающимися на тему жизнестойкости.

Вводная беседа с обучающимися на тему жизнестойкости

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

Жизнестойкость определяется как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная гибкость.

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

Воинская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

Вопрос для группы: какие вы еще знаете жизненные сферы, где проявляется жизнестойкость человека?

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Проведение психологической игры: «Что делать, если...»

Инструкция: подросткам предлагаются карточки с проблемными ситуациями и решением для этой ситуации.

Затем предлагаем подросткам придумать еще способы действий в данных ситуациях.

СИТУАЦИЯ	РЕШЕНИЕ
<p>Что делать, если...</p> <p>Малознакомый тебе человек, с которым ты общаешься по интернету, приглашает тебя к себе в гости поиграть в приставку</p>	<p>ОБСУДИ СИТУАЦИЮ С КЕМ-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ, КОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ</p> <p>НЕ ДОВЕРЯЙ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Твои одноклассники постоянно шутят над тобой и делают пакости</p>	<p>ПОГОВОРИ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ И ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Ты зашел один в подъезд и вдруг заметил, что за тобой следует незнакомый человек</p>	<p>ГРОМКО КРИЧИ И ЗОВИ НА ПОМОЩЬ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>С тобой никто не разговаривает в группе</p>	<p>НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ И ПОГОВОРИ СО ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Твои одноклассники постоянно делают пакости твоей однокласснице</p>	<p>РАССКАЖИ ОБ ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ</p>
<p>Что делать, если...</p> <p>Завтра контрольная, а я не успел подготовиться</p>	<p>ПОСТАРАЙСЯ УСПОКОИТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ ПО ТЕМЕ КОНТРОЛЬНОЙ. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО ТОЖЕ РЕЗУЛЬТАТ. ОБЪЯСНИ УЧИТЕЛЮ СИТУАЦИЮ И ДОГОВОРИСЬ О СРОКАХ</p>

	ИСПРАВЛЕНИЯ.
Что делать, если... Тебе кто-то угрожает	НАЧНИ УГРОЖАТЬ В ОТВЕТ И РАССКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ
Что делать, если... Твой друг уговаривает тебя прогулять уроки	СКАЖИ «НЕТ»
Что делать, если... Твой друг не хочет идти в школу и не объясняет причины	ПОСОВЕТУЙ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8 800 2000 122
Что делать, если... Поссорился с родителями	ПОПРОБОВАТЬ С НИМИ ДОГОВОРИТЬСЯ, СХОДИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГУ
Что делать, если... Поссорился с лучшим другом	БУДЬ ВЕЖЛИВ И ВСПОМНИ ТЕХНИКИ ПО РЕЛАКСАЦИИ, АКТИВНО ДВИГАЙСЯ И ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ
Что делать, если... Не получается учиться так хорошо, как этого хотят родители.	НА ВСЕ ОТВЕЧАЙ «ПРЕКРАСНО! ПРЕКРАСНО!»

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Работа в группах. Разбор кейсов.

Кейс №1

Кейс для подростков «Авторитет у друзей»:

Сергея в классе не любили: обзывали, прятали и портили его личные вещи, смеялись над ним, когда он отвечал на уроке и.д. Сергею очень хотелось подружиться с авторитетными ребятами в классе, которые делали ему пакости, стать «своим» среди них. И он решил подражать Виталию и Коле, своим главным обидчикам. Они уже были известны всей школе своими «подвигами» и вели себя как настоящие «крутые парни»: свободно выходили из класса во время урока, пинали двери, ломали цветы в коридоре, били одноклассников и младших, откровенно хамили учителям. Сергей присоединился к Виталию и Коле и делал все, что они ему говорили: прогуливал школу, покупал новым «друзьям» сигареты и спиртные напитки, воруя деньги у родителей. Домой он стал приходить редко, постоянно ссорился с родителями. Через полгода его поставили на учет в полицию за кражу.

Алгоритм анализа ситуации

В какую ситуацию попал Сергей?

Кто были обидчиками Сергея?

Почему Сергей решил стать «другом» Виталия и Коли?

Как вы понимаете слова «стать своим» у друзей?

Какие способы выбрал Сергей, чтобы «стать своим» у друзей? Удалось ли Сергею стать их другом?

Считали ли Виталий и Коля Сергея своим другом?

Попробуй составить прогноз дальнейшего развития их дружбы, предскажи возможные последствия поведения Сергея.

Как нужно было поступить Сергею, чтобы не столкнуться с такими проблемами?

Кейс №2

Письмо Саши

«... Я так хочу свободы! Так хочу просто побыть одна, но с моими родственниками это просто невозможно! У меня два брата и младшая сестра, а также родители, которые заботятся обо мне так сильно, что меня уже тошнит от этого.

Если я хочу пойти к подруге на выходные, то у моих родителей сразу появляются срочные дела, которые я должна сделать именно на этих выходных. А если я скажу своим родителям, что у меня есть парень, они скажут, что он не достоин моего внимания и просто запретят с ним встречаться!

Папа говорит, что я лентяйка! Мне очень обидно!

Мой старший братец наказание какое-то! Он подкалывает меня, а я потом просто плачу ночью в подушку после его шуток! А младший брат обзывает меня перед друзьями! Сестрёнка пользуется моей косметикой и берет без спроса мои вещи! Как я устала от всего этого!

Поскорее бы мне поступить в техникум и уехать от них в другой город, чтобы не видеться подольше! Я мечтаю, чтобы у меня была своя маленькая комнатка, где никто и ничего бы не трогал! Хочу решать сама с кем, куда и когда мне идти. При первой же возможности – уеду!»

Вопросы для обсуждения:

В чём вы согласны с Сашей?

В чём она не права?

Охарактеризуйте отношение к ней её братьев, сестры, мамы, папы.

Правильно ли поступит Саша, если уедет из дома?

Какие вы можете дать советы каждому члену семьи?

Как поступить Саше в сложившейся ситуации?

Заключительная часть (РЕФЛЕКСИЯ)

Упражнение «Чемодан»

Необходимо прикрепить к доске ватман с рисунком чемодана.

Инструкция для учащихся:

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан.

На жизненном пути у каждого человека возникают какие-то свои сложные ситуации, и каждому может потребоваться какое-то свое решение, свой уникальный выход и способ для решения такой ситуации.

На листочках напишите, как вы будете действовать, какой свой уникальный способ будете применять для выхода из трудной жизненной ситуации, и прикрепите на наш чемодан.