

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

Хриптович Виктория  
Александровна,  
профессор кафедры  
проектирования  
образовательных систем  
РИВШ, кандидат  
психологических наук,  
доцент,  
[hriptovich@mail.ru](mailto:hriptovich@mail.ru)





# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Необходимость систематизации теоретических и практических знаний о психологии подросткового возраста.
- Стремление способствовать повышению общего уровня психологического благополучия личности подростка.
- Стремление унифицировать первичную профилактику девиантных форм поведения в учреждении образования и минимизировать усилия педагогического сообщества по разработке узконаправленных профилактических программ.
- Важность мероприятий, направленных на развитие гармоничной личности, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.
- Понимание того, что формальное изучение нарушений психического функционирования личности не дает в подростковой среде позитивного профилактического эффекта.
- Необходимость проведения факультативных занятий на протяжении всего подросткового периода, во время которого подростки особенно подвержены психологическому неблагополучию и рискам возникновения психических нарушений.



# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

- **Подход, основанный на повышении уровня психологического благополучия** (E.Diener, N.Bradburn, R.M.Ryan, E.L.Deci, C. D.Ryff, И.В.Дубровина, С.А.Водяха, Р.М.Шамионов, О.А.Идобаева). Психологическое благополучие как система субъективных отношений личности, выражая эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности, к обстоятельствам жизни, выступает одним из внутренних факторов, детерминирующим адаптационный и социализационный процесс.
- **Подход, основанный на формировании жизненных навыков** (А.Бандура, Р.Джессор, Н.А.Сирота). Жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике профилактического поведения, что позволяет подросткам эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



- гармоничность личности, ее целостность, которая зависит от наличия ясных целей, ресурсов для их достижения, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций.
- устойчивое свойство, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация (С.А. Водяха).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



- позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни.
- Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.
- В подростковом возрасте большое влияние на психологическое благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения.
- В числе защитных факторов можно назвать чувство связанности с родителями/семьей, социальную поддержку по меньшей мере со стороны одного проявляющего заботу взрослого, взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников, структуру семьи, школьную среду. Отмечается также связь между напряженностью в семье и большими проблемами со здоровьем.



# ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

- включают в себя группу психосоциальных компетенций и навыки межличностного общения, помогающие подросткам принимать информированное решение, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни.
- Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.



# 1 ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

- **коммуникация и межличностное общение** (вербальная/невербальная коммуникация; активное слушание; выражение чувств; ведение переговоров и отказа; настойчивость; эмпатия; способность слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; сотрудничество и коллективная работа; проявление уважения к тому, что делают другие люди; оценка собственных возможностей и вклада в коллектив; пропаганда и защита интересов; влияние на навыки и убеждения).





## 2 ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

- **принятие решений и критическое мышление** (сбор информации; оценка будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других; определение альтернативных решений проблемы; анализ влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; анализ влияния сверстников и средств массовой информации; отношения, ценности, социальные нормы, убеждения и факторы, влияющие на них; определение существенной информации и источников информации).





## 3 ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

- **самоуправление и решение проблем** (увеличение самоуверенности и способностей самоконтроля; принятие ответственности; изменение или достижение изменений; чувство собственного достоинства; самоанализ; осознание прав, влияния, ценностей, отношений, прав, сильных и слабых сторон; определение целей; самооценка, самоконтроль; управление чувствами/эмоциями; управление стрессом.



# ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- Повысить уровень психологического благополучия подростков Республики Беларусь и сформировать у них навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья.
- Повысить уровень устойчивости личности подростков к возникновению нарушений психического функционирования и, таким образом, снизить распространенность нарушений поведения у подростков Республики Беларусь.



# ЗАДАЧИ

- Упредить вероятность возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями переживания которых могут стать проблемы психического здоровья вплоть до суицида.
- Способствовать повышению уровня психологического благополучия личности подростка в целом и таких конкретных его составляющих, как: самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, положительные отношения с другими, управление средой.
- Повысить уровень социально-психологической компетентности подростков на основе формирования жизненных навыков.



# ПРИНЦИПЫ

- **КОМПЛЕКСНОСТИ** (согласованное взаимодействие на межведомственном, профессиональном уровне; в системе образования)
- **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОСТИ** (дифференциация средств профилактики с учетом возраста)
- **АКСИОЛОГИЧНОСТИ** (формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку)
- **МНОГОАСПЕКТНОСТИ** (сочетание социального, психологического и образовательного аспектов работы)
- **ЛЕГИТИМНОСТИ** (правовая база профилактической деятельности, учет и согласование законодательных актов)
- **СИТУАЦИОННОЙ АДЕКВАТНОСТИ** (соответствие профилактических действий реальной ситуации в стране)
- **ГУМАНИЗАЦИИ** (создания условий для самореализации и самоактуализации)
- **ДЕМОКРАТИЗАЦИИ** (свободы выбора, творчества, равных возможностей для всех)
- **ОПЕРЕЖЕНИЯ** (использования ситуаций, подготавливающих подростка к возможным трудностям и путям их преодоления)
- **НЕПРЕРЫВНОСТИ** (преемственности и гибкости форм обучения и воспитания)



# АДРЕСАТ

- Целевая группа программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» – подростки в возрасте от 13 до 17 лет, обучающиеся в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь.



# 1 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Особенности подросткового возраста**

Целью и основными задачами блока является создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей; способствовать формированию навыков умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; способствовать осознанию своей жизненной перспективы.



## 2 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Понятие психического здоровья и психологического благополучия личности**

Цель и основные задачи блока: создать условия для развития психологического благополучия; создать условия для выработки положительной Я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития; развивать навыки саморегуляции; вырабатывать навыки управления внутриличностным конфликтом; развития самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.





## 3 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Понятие стресса и стрессоустойчивости**  
Основная цель блока – формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.



## 4 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Понятие кризиса**

Целью занятий этого блока является информировать об особенностях кризисных состояний; обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; актуализация собственного опыта решения проблем; расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.



## 5 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Помощь в ситуации кризиса**

Цель и основные задачи блока – осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь, формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.



## 6 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Эмоции, ощущения, чувства**

Целью и основными задачами блока выступает создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.



## 7 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Самопринятие**

Целью занятий этого блока является формирование навыков повышения уверенности в себе, самооценки и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.



## 8 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Автономия**

Целью занятий этого блока является формирование навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «Я», самопомощи и взаимоподдержки.



## 9 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Позитивное мышление**

Целью данного блока выступает формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни, находить плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.





# 10 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Целеполагание**

Целью занятий этого блока является формирование навыков определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их.



# 11 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Личностный рост**

Целью занятий этого блока является формирование навыков управления чувствами гнева, горя и тревоги; чувствами, обусловленными потерей, насилием и травмой; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы.



# 12 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Коммуникативные навыки**

Целью данного блока выступает формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.



# 13 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Положительные отношения с другими**

Целью занятий этого блока является формирование способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выразить это понимание; проявления уважения к тому, что делают другие люди, и к другому стилю; навыков оценки собственных возможностей и вклада в коллектив/группу; навыков вербальной/невербальной коммуникации; выражения чувств: предоставления (без обвинений) и получения отклика.



# 14 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Взаимоотношения с семьей**

Целью данного блока выступает осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки; развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни.



# 15 БЛОК ПРОГРАММЫ

- **Управление средой**

Целью занятий этого блока является формирование навыков влияния на убеждения других; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; ведения переговоров и разрешения конфликтов; навыков настойчивости.



# ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИИ

- Задания носят практический характер.
- Задания позволяют подросткам проверить полученные знания на практике.
- Задания стимулируют обсуждение и дискуссию.
- Задания сочетают развлекательность и познавательность.
- Задания допускают адаптацию.





# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

- Цель и основные задачи занятия
- Необходимые материалы
- Когнитивный компонент работы
- Эмоциональный компонент работы
- Поведенческий компонент работы
- Слово тренера
- Подсказка тренеру
- Задание
  - Задача
  - Слово тренера
  - Вопросы для обсуждения
- Рефлексия



# ФОРМА

- Важнейший способ, позволяющий осуществлять сопровождение социализации на основе идеи об оптимизации условий для создания и осмысливания жизненного опыта – это психологический **тренинг**. Он представляет собой активное социально-психологическое обучение через моделирование в межличностном взаимодействии условий для накопления опыта. Именно тренинг позволяет наиболее полно интегрировать сильные стороны отмеченных выше подходов к психологическому благополучию, поскольку дает возможность, с одной стороны, развивать широкий круг социальных навыков, способностей к самосознанию и саморегуляции, и, с другой стороны, сам по себе является мероприятием эмоционально ярким и увлекательным. Отличие тренинга от других подходов заключается в том, что он направлен не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности научиться решать проблемы



# МЕТОДЫ

- Методы и технологии, цель которых – обучить социальным навыкам (эффективному общению, навыкам сопротивления давлению), сформировать логическое и критическое мышление (ролевые игры, тренинги, моделирование ситуаций, решение ситуационных задач).
- Методы и технологии, направленные на формирование более позитивного отношения к вопросам, связанным с психическим здоровьем и психологическим благополучием (дискуссии, ролевые игры, обсуждение в малых группах).
- Методы и технологии, цель которых – повысить уровень знаний о проблемах психического здоровья и психологического благополучия (лекции, беседы, семинары).

# ОБСУЖДЕНИЕ В КЛАССЕ (В ГРУППАХ)

Описание	Достоинства	Процесс
Класс изучает интересную проблему или тему с целью лучше понять вопрос или навык, найти наилучшее решение или разработать новые идеи и направления для группы.	Дает подросткам возможность учиться друг у друга и практиковать обращение друг к другу при решении проблем. Дает подросткам возможность углубить свое понимание темы и персонифицировать свою связь с ней. Помогает развивать навыки слушания, уверенности в себе и сопереживания.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Решите, как организовать места для проведения обсуждения.</li><li>- Определите цель обсуждения и понятно изложите ее.</li><li>- Задавайте значимые, открытые вопросы.</li><li>- Отслеживайте прогресс обсуждения.</li></ul>

# МОЗГОВАЯ АТАКА

Описание	Достоинства	Процесс
<p>Подростки активно выдвигают самые разнообразные идеи в отношении определенной темы или вопроса за определенный, часто короткий промежуток времени. Количество идей – основная задача данного задания. Оценка или обсуждение идей проводится позже.</p>	<p>Дает возможность подросткам очень быстро и спонтанно выдвигать идеи. Помогает подросткам использовать свое воображение, отходить от установленных форм реакции. Является хорошим началом для обсуждения, поскольку класс может творчески выдвигать идеи. Важно оценивать все «за» и «против» каждой идеи или ранжировать идеи в соответствии с определенными критериями.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Определите лидера и протоколиста.</li><li>- Изложите вопрос или проблему и попросите дать идеи.</li><li>- Подростки могут предлагать любые идеи, которые приходят на ум.</li><li>- Не обсуждайте идеи сразу после того, как они будут предложены.</li><li>- Записывайте идеи там, где они будут видны всем.</li><li>- После мозговой атаки проанализируйте идеи, сделайте добавления, уберите, что считаете нужным, распределите по</li></ul>

# РОЛЕВАЯ ИГРА

Описание	Достоинства	Процесс
Ролевая игра представляет собой неформальную инсценировку, в ходе которой люди разыгрывают предлагаемую ситуацию.	Представляет собой отличную возможность для практической отработки навыков; дает представление о том, как можно разрешить потенциальную ситуацию в реальной жизни; увеличивает сопереживание с другими людьми, с их точкой зрения и дает возможность лучше понять собственные чувства.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Опишите ситуацию, которую предстоит инсценировать.</li><li>- Выберите актеров.</li><li>- Дайте необходимые инструкции актерам.</li><li>- Начинайте ролевую игру.</li><li>- Обсудите, что произошло.</li></ul>

# МАЛАЯ ГРУППА

Описание	Достоинства	Процесс
<p>Для работы в малых группах большой класс делится на маленькие группы по шесть или менее человек, учитывая ограниченное время для выполнения задания, выполнения действий или обсуждения конкретной темы, проблем или вопросов.</p>	<p>Полезно проводить, если группы большие, а время ограничено. Максимально увеличивает вклад учащихся. Дает возможность учащимся лучше узнать друг друга и увеличивает вероятность того, что они будут учитывать мнение других людей. Помогает учащимся услышать и получить знания от своих сверстников.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Сообщите о цели обсуждения и времени, которое отводится на него.</li><li>- Сформируйте небольшие группы.</li><li>- Расставьте стулья таким образом, чтобы члены группы могли хорошо слышать друг друга.</li><li>- Попросите группу выбрать протоколиста.</li><li>- В конце попросите протоколистов рассказать, как проходила дискуссия.</li></ul>

# ИГРЫ И ИМИТАЦИИ

Описание	Достоинства	Процесс
<p>Учащиеся играют в такие игры, которые могут быть использованы для обучающего контекста, критического мышления, решения проблем, принятия решения, а также для анализа и закрепления.</p> <p>Имитационные игры спланированы таким образом, чтобы создать у учащихся ощущение реального опыта.</p>	<p>Игры и имитационные упражнения вызывает веселье, способствуют активному обучению и обогащают обучение в классе, так как участники очень стараются подтвердить свои очки или заработать их. Они требуют комплексного применения знаний, отношений и навыков и позволяют учащимся апробировать свои предположения и способности в относительно безопасной обстановке.</p>	<p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Напомните учащимся, что это упражнение должно быть в удовольствие для них, поэтому не важно, кто будет победителем.</li><li>- Это упражнение бывает эффективнее всего, когда оно короткое и обсуждается сразу.</li></ul> <p>Учащихся просят представить себя в какой-то ситуации или они должны играть в соответствующим образом организованную игру, или проводить такое действие, чтобы у них возникло чувство, которое может возникнуть и в другой</p>



# СИТУАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ И КОНКРЕТНЫЕ СИТУАЦИИ

Описание	Достоинства	Процесс
<p>Упражнения по ситуационному анализу позволяют учащимся подумать, проанализировать и обсудить ситуации, с которыми они могут столкнуться. Конкретные ситуации – это реальные жизненные истории, которые детально описывают, что случилось в общине, семье, школе или в жизни конкретного человека.</p>	<p>Ситуационный анализ позволяет учащимся исследовать проблемы и дилеммы, а также безопасно апробировать решения; он дает возможность работать вместе, обмениваться идеями, а также узнать, что люди иногда видят вещи по-другому. Конкретные ситуации являются мощными катализаторами мышления и обсуждения. Учащиеся рассматривают силы, которые сходятся в одной точке, чтобы заставить человека или группу действовать так или иначе, а затем оценить последствия. Участвуя в таком мыслительном процессе, учащиеся могут улучшить собственные навыки принятия решений. Классные занятия могут быть привязаны к конкретной деятельности для того, чтобы помочь учащимся принять правильное решение до того, как они столкнутся с риском для здоровья в реальной жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Наводящие вопросы бывают полезными для стимулирования мышления и обсуждения.</li><li>- Фасилитатор/ ведущий должен уметь получить ключевые моменты от учащихся, отступить и поставить «более широкие» вопросы.</li><li>- Ситуационный анализ и конкретные ситуации требуют адекватного времени для развития и творческого мышления.</li><li>- Учитель должен выступать как ведущий и как наставник, а не как единственный источник «ответов» и знаний.</li></ul>

# ДЕБАТЫ

Описание	Достоинства	Процесс
<p>В дебатах определенная проблема или вопрос представляется классу, и учащиеся должны занять определенную позицию в отношении решения проблемы или вопроса. Класс может участвовать в дебатах в целом или в маленьких группах.</p>	<p>Дает возможность рассмотреть определенный вопрос детально и творчески. Вопросы охраны здоровья хорошо подходят для этой цели: учащиеся могут проводить дебаты, например, в отношении того, следует ли запрещать курение в общественных местах в сообществе. Дает возможность учащимся защищать значимую для них позицию. Дает возможность практики навыков мышления более высокого порядка.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Позвольте учащимся выбрать позицию по собственному усмотрению. Если слишком много учащихся занимают одну и ту же позицию, попросите добровольцев придерживаться противоположной точки зрения.</li><li>- Дайте учащимся достаточно времени, чтобы изучить тему.</li><li>- Не допускайте доминирования одних учащихся за счет других, желающих высказаться.</li><li>- Обеспечьте условия для того, чтобы учащиеся проявляли уважение к мнению и мыслям других</li></ul>

# РАССКАЗЫ

Описание	Достоинства	Процесс
<p>Учитель или учащиеся рассказывают или читают рассказ группе. Рассказ можно иллюстрировать рисунками, комиксами и слайдами.</p> <p>Учащихся просят подумать и обсудить важные (касающиеся здоровья) моменты или методы, приведенные в рассказе.</p>	<p>Могут помочь учащимся думать о местных проблемах и развить навыки критического мышления. Учащиеся могут использовать свои собственные творческие навыки, помогая составить рассказы, или группа может работать в интерактивном режиме во время рассказа. Рассказ позволяет провести аналогию или сравнения, помогает людям найти здоровые решения.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Рассказ должен быть простым и понятным, содержать один или два основных момента.</li><li>- Необходимо, чтобы рассказ (и рисунки, если они включены) касался жизни учащихся.</li><li>- Рассказ должен быть достаточно драматичным, чтобы вызвать интерес. Постарайтесь включить в него примеры проявления счастья, печали, возбуждения, смелости, серьезных мыслей, решений и способов разрешения проблем.</li></ul>



# РАСПИСАНИЕ

- под каждое занятие программы лучше выделять сдвоенный урок. Это связано с большим количеством дискуссий и игр по ходу занятий. Разбивать занятия (чтобы проводить их в течение двух отдельных уроков) недопустимо.
- Существенно повысить эффективность работы может регулярное проведение программы в шестой день недели. Таким образом можно добиться систематичности проведения занятий в течение всего учебного года и добиться хороших результатов.



# МЕСТО

- Наилучшим местом проведения занятий является специально выделенный класс или зал с наименьшим количеством мебели. Если парты (столы) совершенно невозможно убрать из класса, их необходимо сдвинуть к стенам, освободив место в центре. Желательно, чтобы место проведения не менялось от занятия к занятию. Чрезвычайно важно отсутствие посторонних в помещении в это время (появление посторонних нарушает атмосферу психологической безопасности, необходимую для обсуждения весьма деликатных вопросов программы, и надолго выбивает группу из рабочего состояния).



# ОБОРУДОВАНИЕ

- Наличие классной доски необязательно, в том случае, если имеется место для закрепления больших листов ватмана. Последний вариант даже предпочтительнее, поскольку листы с записанными на них выработанными решениями и предложениями очень хорошо иметь на стенах класса в качестве наглядной агитации.



# МАТЕРИАЛЫ

- Самым необходимым материалом являются само руководство для тренера и рабочая тетрадь для подростка. Помимо него необходимы средства для рисования (письма) на доске либо на ватмане. Фломастеры темных цветов с толстым стержнем – неплохой выбор. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы); они облегчают работу ведущего.



# ВЕДУЩИЙ

- Главное условие – умение ведущего завоевать доверие и уважение подростков. Это получается тем лучше, чем лучше ведущий умеет встать на место подростков. Поэтому желательно, чтобы ведущий разбирался в подростковой субкультуре, умел говорить на языке своей аудитории, знал ее кумиров, идеалы и т. д. Вообще, чем лучше ведущий знает особенности аудитории, тем легче ему работать. Идеальной является ситуация, когда ведущий ощущает острый интерес к подростковой субкультуре и получает удовольствие от общения с группой.





# ВЕДУЩИЙ ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ

- Психофизиологические особенности подростков. Необходимо их учитывать, поскольку от них зависят как способность подростков усваивать материал, так и особенности подростковой реакции на материал.
- Атмосфера безопасности и поддержки в трудных ситуациях позволяет подросткам проявить свои наилучшие качества и наиболее здоровые тенденции вне зависимости от возможного негативного отношения в начале программы.
- Осознанное использование невербальных форм общения (голосовые интонации, мимика, жестикауляция, позы) придает изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повышает эффективность обучения.



# ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДУЩЕМУ

- твердое и ясное личное отношение ведущего к здоровому и безопасному образу жизни,
- твердое и ясное личное отношение ведущего к нарушениям поведения,
- его владение теми психологическими навыками, которые он намерен привить подросткам,
- состояние личного психического здоровья и психологического благополучия ведущего.



# ВЕДУЩЕМУ ВАЖНО

- владеть навыками эмпатии;
- иметь определенные способности «воспринимать мир другого человека без потери своего»;
- уметь создать безопасную и поддерживающую обстановку в классе;
- нести знания «между слов», то есть пользоваться невербальным компонентом общения;
- помнить и уважать себя в подростковом возрасте;
- знать подростковые стили поведения;
- уметь получать удовольствие от работы с подростками и радоваться вместе с ними; владеть навыками групповой работы.



# ВЕДУЩЕМУ МОЖНО

- снижать привлекательность нарушений поведения;
- подчеркивать личную ответственность;
- поддерживать поиск альтернативных вариантов поведения;
- разъяснять задачи развития;
- демонстрировать эмпатию (сопереживание);
- поддерживать обратную связь.



# ВЕДУЩЕМУ НЕЛЬЗЯ

- осуждать подростков и их поведение;
- обвинять подростков;
- оспаривать их мнение;
- подвергать сомнению их мнение, противостоять их точке зрения;
- «вешать» на подростков ярлыки;
- неверно оценивать роль проблемного поведения подростков;
- неадекватно направлять подростков.



# ВАЖНОСТЬ ФОРМЫ КРУГА

- Форма круга не является случайной для психологических тренингов. Во-первых, эта форма подчеркивает демократичность – важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе. Во-вторых, эта форма позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени урока, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.



# РАЗДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

- Поскольку подростки постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям, предоставление возможности садиться там, где хочется, на протяжении первых 3–4 занятий почти наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как подростки внутри них начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать и т. д. Поэтому настоятельно рекомендуется использовать какие-либо приемы для размещения подростков в более или менее случайном порядке. Это могут быть считалочки, размещение по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т.п.), распределение по расчету на первый-второй-третий и любые другие.



# ПОМОЩЬ ГРУППАМ

- При работе над вопросами в подгруппах ведущему следует хотя бы один раз подойти к каждой подгруппе и поинтересоваться ходом работы. Это необходимо, поскольку у членов подгруппы могут быть неразрешимые вопросы, требующие вмешательства, либо работа может идти совсем не в том направлении, в каком предполагал ведущий.





# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Нарушение конфиденциальности** – серьезная проблема, поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности, на уверенности, что никто из участников не расскажет о том, что происходит в группе. **Что делать?** Во время подготовки к групповой работе уделите достаточно внимания вопросам доверия; обсудите правила конфиденциальности и последствия его нарушения; обозначьте пределы конфиденциальности (теоретическая информация должна распространяться, а личная является закрытой).



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Образование группировок** – небольших подгрупп или пар с установившимися отношениями – может отрицательно сказаться на сплоченности всей группы. С другой стороны, внутри группировок существует достаточный уровень сплоченности, и это можно использовать в рабочих целях. **Что делать?** Предотвратить появление группировок можно, если с самого начала проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах. Кроме того, используя специальные приемы, можно время от времени менять участников местами, рассаживая порознь членов группировки.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Привлечение внимания (позерство).** Целью отдельного участника является желание постоянно быть в центре внимания всей группы. **Что делать?** Избегайте невербального подкрепления (улыбок, одобрительных кивков) когда видите, что подросток работает на публику. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с участником, активно привлекающим к себе внимание. Установите для каждого лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками. Обращайтесь к другим участникам, особенно к застенчивым. Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых, задавайте им несложные вопросы, вовлекайте в работу по парам, чтобы им приходилось делиться ответственностью за работу с напарником.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Сопротивление** может проявляться в следующих формах поведения: демонстративное неповиновение ведущему, молчание, открытое выражение недоверия, попытки спровоцировать ведущего на агрессию. **Что делать?** Можно встретиться с каждым из сопротивляющихся участников перед началом занятия и попытаться доходчиво объяснить, для чего создается группа, а также сказать о том, что у каждого члена группы есть право покинуть ее. Если сопротивляющийся один в группе, не тратьте на него слишком много сил в попытке прекратить сопротивление. Позвольте ему выразить свой гнев по поводу того, что ему приходится участвовать в группе, после этого оставьте в покое и продолжайте работу дальше. Если подросток проявляет враждебность, молчит или язвительно разговаривает, попросите рассказать, что заставляет его вести себя подобным образом.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Споры** – нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако большинство подростков не умеют корректно выразить свое несогласие и не владеют методами разрешения конфликта. **Что делать?** Переведите спор в дискуссию, для того чтобы подростки учились разрешать конфликты конструктивными методами. Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, а различия во мнениях – в целях обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Обезличенные и обобщенные высказывания.** Вместо «я» участники говорят «мы» или «каждый», формулируют общие принципы («человек, по сути, такой-то») и предпочитают обращаться ко всей группе, а не к отдельным людям. В то время как только конкретное обращение к конкретным людям является условием продуктивного взаимодействия в группе. **Что делать?** Необходимо указать на особенности поведения членов группы и предложить чаще обращаться к конкретным участникам. Необходимо объяснить, что когда участники высказывают свое личное мнение и идентифицируют себя как личность со своими высказываниями, другие люди слушают их более внимательно и заинтересованно.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Постоянные вопросы.** Вопросы полезны только тогда, когда они углубляют взаимодействие, заставляют размышлять, обозначают несогласие. Вопросы бесполезны и даже вредны, если они являются попыткой рационализировать чувства, завуалировать критику, выразить враждебность по отношению к другим. **Что делать?** Ведущий должен понимать, что такой способ поведения хотя и комфортен, но не эффективен, поэтому необходимо предлагать таким участникам переформулировать вопросы в утвердительные высказывания.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Шутники**, «клоуны» в группе – дружелюбный вариант саботажников. Своими постоянными и неуместными шутками такие участники мешают серьезным намерениям других участников. Благодаря шуткам они привлекают к себе внимание. **Что делать?** Необходимо позаботиться о том, чтобы каждый участник увидел свои сильные стороны и смог получить от остальных достаточно позитивную реалистичную обратную связь.





# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Самобичевание.** Некоторые участники постоянно обвиняют либо сами себя, либо группу, делая неблагоприятные прогнозы. Таким способом они маскируют свою потребность в помощи и внутреннее одиночество. **Что делать?** Ведущему следует поддержать, приободрить участника, обратить внимание даже на незначительный прогресс в его деятельности, похвалить его за усилия, повысить его уверенность в благоприятном развитии событий: «Молодец! Ты стараешься, а это обязательно приведет к успеху!». Кроме того, ведущий может предложить участнику походить по комнате и поиграть в настоящего нигилиста, который в смешном виде изображает все, что происходит в группе. Это может помочь участнику понять бессмысленность своего поведения.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Посторонние разговоры.** Многие участники склонны порой шептаться со своим соседом, когда другой говорит. Эти разговоры вызывают недоверие и раздражение у других. **Что делать?** Спросить шепчущихся участников, готовы ли они сообщить содержание своего разговора всей группе. Обратить внимание участников на правила.



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Стремление постоянно играть** – игры важны для вовлечения участников в работу, для возбуждения интереса к процессу и для достижения ощущения безопасности, но они не могут заменить основной работы. **Что делать?** Применять интерактивные игры дозированно, использовать разнообразные формы работы.

О.А. Мельник, Н.В. Смирнова, В.А. Хриптович

# МОЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

факультатив для подростков



Минск, 2021

О.А. Мельник, Н.В. Смирнова, В.А. Хриптович

# МОЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

рабочая тетрадь  
к программе факультативных занятий



Минск, 2021

# ЗАНЯТИЕ 1. ВВОДНОЕ

- установление контакта с подростками; создание мотивации на дальнейшую работу; ознакомление учащихся с предлагаемым курсом, его целями, задачами и темами занятий; обучение принципам и правилам работы группы; развитие навыков взаимодействия в группе.

# ВЫРАБОТКА ПРАВИЛ

- Мы сидим в кругу.
- Мы активны.
- Мы поднимаем руку, если хотим что-то сказать.
- Мы слушаем, когда говорят другие.
- Каждый имеет право пропустить ход.
- У каждого есть право выражать свое мнение, даже когда оно отличается от мнения других.

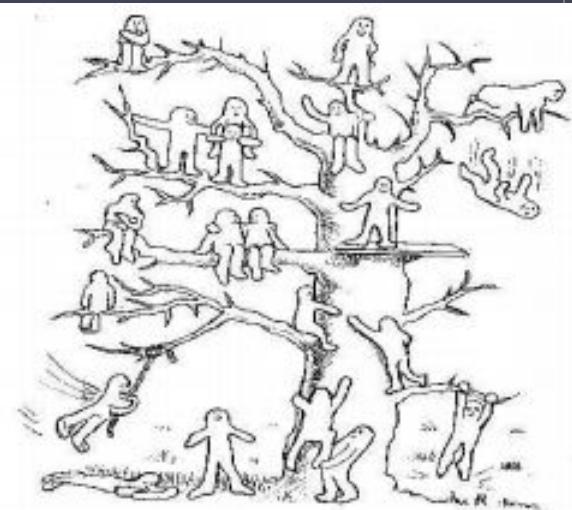
# ПРИМЕРЫ



- **Задание 3. Моя звездная карта.**
- **Задача:** помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.
- **Слово тренера:** откройте в «Рабочей тетради» Задание 3 Занятия «Вводное занятие». Составьте свою звездную карту. Ответы на вопросы впишите в звездочки. Обсудите свою карту в группе с другими ребятами (Мое главное достоинство..., Человек, которым я восхищаюсь..., Самое важное в моей жизни..., Мой главный недостаток...)
- Вопросы для обсуждения:
  - - Что вас удивило?
  - - Что узнали нового?
  - - Что было самым сложным в этом задании?



# ПРИМЕРЫ



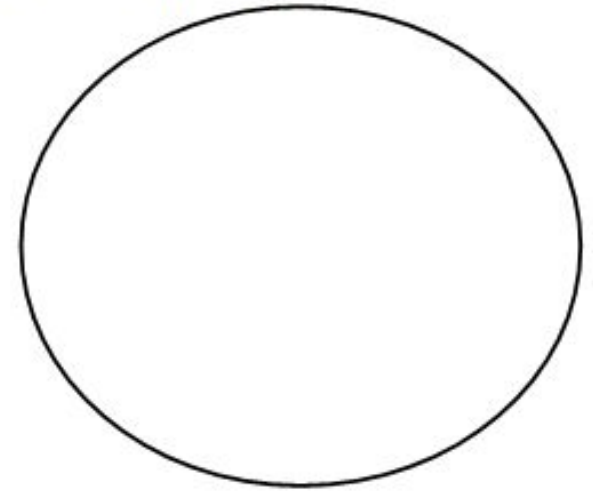
- **Задание 4. Лесная школа.**
- **Задача:** помочь подросткам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научиться уважать и принимать себя.
- **Слово тренера:** откройте в «Рабочей тетради» Задание 4 Занятия «Вводное занятие». Перед вами лесная школа. Ученики в ней – лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.



## ЗАНЯТИЕ 2. ВСЕ О ПОДРОСТКАХ

- создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей; способствовать формированию навыков умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; способствовать осознанию своей жизненной перспективы.

# ПРИМЕРЫ



- **Задание 1. Сверим часы.**
- **Задача:** знакомство, актуализация темы.
- **Слово тренера:** откройте в «Рабочей тетради» Задание 1 Занятия «Все о подростках». Нарисуйте в кругу засечки по числу участников -1 (если участников 8, то 7 засечек, и т. п.), пронумеруйте их. Это – «циферблат». Теперь вам нужно «назначить встречи» на каждый час, подписав возле каждой засечки имя человека, с которым вы договариваетесь. Следите за тем, чтобы не было повторов и чтобы все расписание было заполнено. Далее я вам буду называть час и тему, вам нужно будет встречаться с человеком, с которым у вас назначена встреча и обсуждать заданную тему: сначала один будет рассказывать, а второй слушать и расспрашивать, потом наоборот. Темы: 1 час: расскажите о самом смешном случае из вашего подросткового возраста. 2: расскажите о самом рискованном случае из вашего подросткового возраста. 3: расскажите про вашу любимую музыку в подростковом возрасте. 4: расскажите про то, кто был самым важным взрослым для вас в подростковом возрасте.

## Задание 2. Расшифруй.

П \_\_\_\_\_  
О \_\_\_\_\_  
Д \_\_\_\_\_  
Р \_\_\_\_\_  
О \_\_\_\_\_  
С \_\_\_\_\_  
Т \_\_\_\_\_  
О \_\_\_\_\_  
К \_\_\_\_\_

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 2. Расшифруй.**
- **Задача:** актуализация представлений о подростках.
- **Слово тренера:** представьте себе, что слово «подросток» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику «подростку». Откройте в «Рабочей тетради» Задание 2 Занятия «Все о подростках». Запишите свои идеи.
- Вопросы для обсуждения:
- - Давайте обсудим, что и как получилось.

# ЗАНЯТИЕ 3. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- создать условия для развития психологического благополучия; создать условия для выработки положительной Я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития; развивать навыки саморегуляции; вырабатывать навыки управления внутриличностным конфликтом; развития самостоятельности и независимости, способности противостоять социальному давлению; формирование психологического иммунитета к негативным внешним воздействиям и способности к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.

# ПРИМЕРЫ



- **Задание 2. Чемодан ценностей.**
- **Задача:** зафиксировать значимые ценности и развивать понимание, их важности в жизни подростка.
- **Слово тренера:** представьте, что мы отправляемся в далекое путешествие. Вам необходимо взять с собой 8 самых важных и нужных вам в жизни ценностей (людей, вещей, понятий).
- Откройте в «Рабочей тетради» Задание 2 Занятия «Психическое здоровье и психологическое благополучие» и запишите, что вы возьмете с собой.
- **Подсказка тренеру:** по желанию можно обсудить некоторые ценности.
- **Вопросы для обсуждения:**
  - - Что повторяется?
  - - Что было сложно?
  - - Что удивило?

# ЗАНЯТИЕ 4. КАК СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ

- формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

Нет, это не про меня	Иногда это про меня, иногда – нет	Да, это точно про меня
0	1	2

	При возникновении проблемы я	0	1	2
1.	Делюсь переживанием с другом			
2.	Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему			
3.	Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять			
4.	Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое			
5.	Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне			
6.	Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи			
7.	Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8.	Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с			

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 1.** Самопроверка.
- **Задача:** диагностика стратегии поведения в стрессе.
- **Слово тренера:** откройте в «Рабочей тетради» Задание 1 Занятия «Как совладать со стрессом». Определите свою стратегию совладания со стрессом.
- **Вопросы для обсуждения:**
- - Вызвал ли у вас удивление полученный результат? Объясните, почему.

№	Ситуация	Не могу контролировать	Могу контролировать
1			
2			
3			
4			
5			

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 4. Контроль стресса.**
- **Задача:** расширить репертуар поведенческих проявлений в стрессе, сформировать индивидуальные навыки совладания со стрессом.
- **Вопросы для обсуждения:**
  - - Что такое стресс?
  - - Какую функцию он выполняет? и пр.
- **Подсказка тренеру:** предложите подросткам определить типичные признаки проявления стресса. На доске запишите все высказывания. Можно разделить их на четыре составляющие:
  - • физическое состояние – головная боль, усталость; и пр.



# ЗАНЯТИЕ 5. ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС

- информировать об особенностях кризисных состояний; обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; актуализация собственного опыта решения проблем; расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 6. Дежурные жалобы.**
- **Задача:** самостоятельно уменьшить выраженность негативных переживаний.
- 1. Сформулируйте свою проблему одной фразой фразу и запишите в «Рабочей тетради» Задания 6 Занятия «Что такое кризис».
- 2. Начинайте читать начало незаконченных предложений (список приведен ниже), а в качестве окончания произносите фразу со сформулированной проблемой.
- 3. Каждое предложение помещает проблему в другой контекст, и изменяет ваши ощущения по отношению к ней.
- Пример: Формулируем проблему – «Меня никто не ценит». Берем список незаконченных предложений и вставляем в качестве окончания указанную формулировку.

# ЗАНЯТИЕ 6. ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА

- осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь, формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 4. Кто может оказать поддержку?**
- **Подсказка тренеру:** участники делятся на группы по 4-5 человек и придумывают как можно больше видов поддержки. После этого все собираются в круг и делятся своими вариантами.
- Предложите подросткам записать в один столбик тех людей, кому они могут оказать поддержку, в другой – у кого могут ее получить (Задание 4 «Кто может оказать поддержку?» Занятия «Что делать в ситуации кризиса» в «Рабочей тетради»). Если подростки не назовут различные городские психологические службы, которые могут помочь в трудную минуту, напомните о них и раздайте распечатки с адресами и телефонами этих служб.

# ЗАНЯТИЕ 9. КАК УСТАНОВЛИВАЮТСЯ ГРАНИЦЫ

- формирование навыков автономии, отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «Я», самопомощи и самоподдержки.

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 3. Хочу-могу-надо.**
- **Задача:** способствовать осознанию подростками их потребностей и желаний; формирование умения делать осознанный выбор.
- **Слово тренера:** При принятии решения или осуществлении любого выбора необходимо учитывать три фактора: свои желания, свои возможности и пользу для других.
- **Разбейтесь на три группы.** Каждой группе предлагается представить и обсудить, что будет, если при выборе, принятии решения человек опирается только на один из факторов: «хочу», «могу» или «надо». Первая группа – при учете только «хочу». Вторая группа – только «могу». Третья группа – только «надо».
- **Подсказка тренеру:** группы представляют и защищают результаты работы. Другие участники могут задать вам вопросы. Возможна дискуссия.

# ЗАНЯТИЕ 10. УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

- формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни, находить плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 8. Поменяй минус на плюс.**
- **Задача:** развитие умения интерпретировать события, выделяя их позитивные аспекты.
- **Слово тренера:** Вспомните об одной вашей неудаче. Безразлично, когда она случилась – недавно или же очень давно. Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.
- **Вопросы для обсуждения:**
- - Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?
- - Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?



# ЗАНЯТИЕ 12. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

- формирование навыков управления чувствами гнева, горя и тревоги; чувствами, обусловленными потерей, насилием и травмой; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы.

# ПРИМЕРЫ

Что будет, если это произойдет?	Что будет, если это не произойдет?
Чего не будет, если это произойдет?	Чего не будет, если это не произойдет?

- **Задание 3. Квадрат Декарта.**
- **Задача:** научить подростков принимать жизненные решения.
- **Слово тренера:** если взглянуть на жизнь обычного человека, то можно увидеть, что когда он оказывается в ситуации, где необходимо принимать решения, он, как правило, концентрируется на одной или двух его особенностях, тем самым загоняя себя в своеобразный тупик, в котором не замечаются другие значимые критерии выбора...

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 5. Кувшин эмоций.**
- **Задача:** развитие эмоционального интеллекта.
- **Слово тренера:** неприятные эмоции – гнева, злобы, агрессии можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.
- Откройте Задание 5 «Кувшин эмоций» Занятия «Что такое личностный рост» в «Рабочей тетради». Давайте рассмотрим кувшин эмоций.



# ЗАНЯТИЕ 13. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

- формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.

# ПРИМЕРЫ

- **Задание 3. Публичное выступление.**
- **Задача:** развитие навыков публичного выступления.
- **Слово тренера:** На столе лежат перевернутые надписью вниз карточки, на которых написана тема выступления. Например, о тюльпане, велосипеде, беге, компьютере, коже, корове, вдохновении, плавании, зиме и т. д.

УДАЧИ!

