

## **Занятие с элементами тренинга по итогам СПТ для учащихся 7-11 классов «Формирование навыков жизнестойкости»**

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости подростков по итогам СПТ.

**Задачи:**

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать своё отношение к ценностям жизни.

**Оборудование:**

Проектор для воспроизведения презентации, бумага, ручки.

### **1. Организационный момент. Приветствие педагога-психолога**

*Слайд 1 - «Формирование навыков жизнестойкости»*

Здравствуйте, ребята. Я педагог-психолог и меня зовут...(психолог представляется). Мы начинаем занятие, которое называется «Формирование навыков жизнестойкости», но прежде выполним упражнение на знакомство.

*Упражнение «3 слова о себе»*

*Инструкция:* каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

### **2. Основная часть занятия**

*Слайд 2 - «Что такое жизнестойкость?»*

Как вы считаете, что такое жизнестойкость? (Ответы детей)

Жизнестойкость – это не просто способность выживать, но и активно развиваться, несмотря на жизненные трудности. Это внутренний стержень, который позволяет нам не ломаться под давлением, а находить в себе силы для роста и движения вперёд.

Главные составляющие жизнестойкости:

**Быстрое восстановление** – способность быстро приходить в норму после стрессов.

**Внутренняя сила** – сохранение эмоциональной и психологической стабильности в сложных ситуациях.

**Адаптация к изменениям** – гибкость мышления и поведения, позволяющая успешно приспосабливаться к новым условиям.

**Воля и настойчивость** – способность ставить цели и добиваться их, несмотря на препятствия.

*Слайд 3 - Диагностика жизнестойкости: кто ты?*

Чтобы определить, над чем работать, важно определить свой текущий уровень жизнестойкости. Обратите внимание на слайд. Мы разделим вас на три условные группы, которые помогут оценить ваше отношение к трудностям и способы реагирования на стресс.

### **1 группа «Активные и уверенные»**

Легко справляются с вызовами, имеют крепкие дружеские связи, быстро восстанавливаются после неудач.

### **2 группа «Растерянные»**

Испытывают стресс из-за социальной изоляции, нуждаются в поддержке и направлении, чтобы справиться с трудностями.

### **3 группа «Замкнутые»**

Испытывают серьёзные трудности с адаптацией, общением и поиском решений в стрессовых ситуациях.

Подумайте, к какой группе относить вы себя!

*Слайд 4 - Практическое упражнение «Мои ресурсы»*

Каждый из нас обладает внутренними ресурсами, которые помогают нам преодолевать трудности. Важно уметь их осознавать и использовать. Упражнение «Мои ресурсы» поможет вам вспомнить свои сильные стороны и успешный опыт.

*Психолог раздаёт каждому участнику по листку бумаги.*

1. Для начала вспомни 3 ситуации, когда ты успешно справился с серьёзной трудностью или сложной задачей.
2. Запиши качества и действия. Что именно помогло тебе в этих ситуациях? Какие черты характера или поступки?

### 3. Обсуждение в парах. Поделитесь своими историями с партнёром. Что общего в ваших успешных стратегиях?

*Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»*

Инструкция: Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?

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: Закройка 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, осмотришь, 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 не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни всё то 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 стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».*

*Слайд 5 - Как развивать жизнестойкость?*

Жизнестойкость – это не врождённое качество, а набор навыков, которые можно и нужно развивать. Целенаправленная работа над собой в этих направлениях укрепить вашу способность справляться с жизненными вызовами.

## **1. Укрепление внутренней воли**

Ставьте небольшие, достижимые цели и добивайтесь их.

## **2. Эмоциональный интеллект**

Учитесь распознавать и эффективно управлять своими эмоциями.

## **3. Забота и здоровье**

Регулярный спорт, полноценный сон и сбалансированное питание – основа для всего.

## **4. Социальные связи**

Стройте крепкие отношения, учитесь просить и оказывать помощь.

*Слайд 6 – Ролевая игра «Как я реагирую на стресс»*

Ролевые игры помогают безопасно проработать стрессовые ситуации и найти эффективные стратегии поведения в реальной жизни. Мы разберём несколько типичных сценариев.

### **Сценарий 1. Конфликт с другом**

Как решить проблему, не испортив отношения?

### **Сценарий 2. Провал на экзамене (контрольной)**

Как справиться с разочарованием и подготовиться к следующей попытке?

### **Сценарий 3. Неудача в важном проекте**

Как принять ошибку и двигаться дальше?

После каждого сценария мы обсудим различные варианты реакций, их возможные последствия и выработаем наиболее позитивные и конструктивные стратегии поведения.

*Слайд 7 – Советы для повседневной жизни*

Внедрение небольших, но регулярных практик в вашу повседневную жизнь может значительно укрепить вашу жизнестойкость. Эти простые привычки помогут вам лучше справляться с эмоциями и сохранять внутреннюю гармонию.

## **1. Ведение дневника**

Записывайте свои успехи, переживания и эмоции. Это помогает лучше понимать себя и видеть свой прогресс.

## **2. Дыхательные практики**

Научитесь простым упражнениям на дыхание и релаксацию, которые помогут успокоиться в моменты волнения.

## **3. Осознанный отдых**

Регулярно отлучайтесь от учёбы и гаджетов, уделяйте время хобби и активностям, которые приносят вам радость.

## **4. Обращение за поддержкой**

Не стесняйтесь просить помощи у близких взрослых, друзей или школьного психолога, когда это необходимо.

## **3. Завершение занятия**

*Слайд 8 – Итог и мотивация*

Жизнестойкость – это не талант, а навык, который можно и нужно развивать каждый день. Помните: вы гораздо сильнее, чем вам кажется. Начните с малого, и вы увидите, как большие перемены не заставят себя ждать!

### **1. Начните с малого**

Небольшие шаги ведут к большим результатам.

### **2. Достигай цели**

Каждая преодолённая трудность делает тебя сильнее.

### **3. Ты сильнее, чем думаешь**

Внутри тебя скрыт огромный потенциал.

### **4. Развивайся ежедневно**

Жизнестойкость растёт с каждым новым опытом.

## **4. Рефлексия**

Вопросы и обсуждения. Что ты возьмёшь с сегодняшнего занятия для себя?