



Формирование навыков жизнестойкости

Занятие с элементами тренинга по итогам СПТ



Что такое жизнестойкость?

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 вперед.

1

Быстрое восстановление

Способность быстро приходить в норму после стрессов, неудач и потерь.

2

Внутренняя сила

Сохранение эмоциональной и психологической стабильности в сложных ситуациях.

3

Адаптация к изменениям

Гибкость мышления и поведения, позволяющая успешно приспосабливаться к новым условиям.

4

Воля и настойчивость

Способность ставить цели и добиваться их, несмотря на препятствия.



Диагностика жизнестойкости: кто ты?

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

“

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

“

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

”

”

“

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

”

Подумайте, к какой группе вы относите себя!



Практическое упражнение: «Мои ресурсы»

Каждый из нас обладает внутренними ресурсами, которые помогают нам преодолевать трудности. Важно уметь их осознавать и использовать. Это упражнение поможет вам вспомнить свои сильные стороны и успешный опыт.

1

Вспомни 3 ситуации

Когда ты успешно справился с серьезной 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 партнером. Что общего в ваших успешных стратегиях?

Как развивать жизнестойкость?

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

Укрепление внутренней воли

Ставьте небольшие, достижимые цели и добивайтесь их.

Забота о здоровье

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



Эмоциональный интеллект

Учитесь распознавать и эффективно управлять своими эмоциями.

Социальные связи

Стройте крепкие отношения, учитесь просить и оказывать помощь.

Ролевая игра: «Как я реагирую на стресс»

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

1

Сценарий 1: Конфликт с другом

Как решить проблему, не испортив отношения?

2

Сценарий 2: Провал на экзамене

Как справиться с разочарованием и подготовиться к следующей попытке?

3

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.



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 отключайтесь от учебы и гаджетов, уделяйте время хобби и активностям, которые приносят вам радость.

4 Обращение за поддержкой

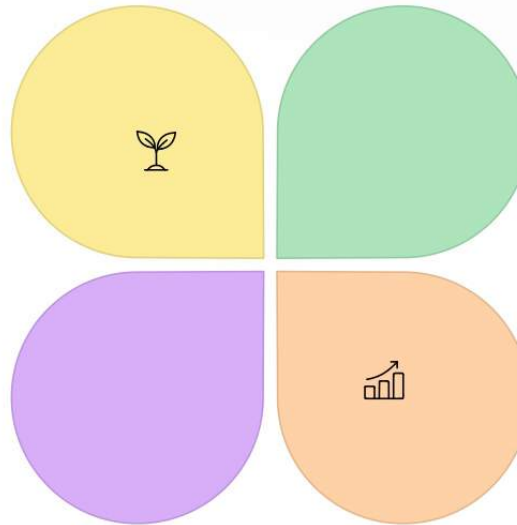
Не стесняйтесь просить помощи у близких взрослых, друзей или школьного психолога, когда это необходимо.



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!

Начните с малого
Небольшие шаги ведут к большим результатам.



Ты сильнее, чем думаешь
Внутри тебя скрыт огромный потенциал.

Достигай цели
Каждая преодоленная трудность делает тебя сильнее.

Развивайся ежедневно
Жизнестойкость растет с каждым новым опытом.

Вопросы и обсуждение:

Что ты возьмёшь с сегодняшнего занятия для себя?