Повышение жизнестойкости подростков

(методические материалы для проведения профилактических занятий с обучающимися по вопросам формирования жизнестойкости)

Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Цель: знакомство подростков с понятием целеполагания и этапами постановки цели.

Инструкция: Для большей наглядности ведущий предлагает подросткам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания.

Целеполагание - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Участники приводят примеры возможных формулировок).

Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становиться обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Участники приводят примеры постановки задач к цели).

Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Участники приводят примеры ресурсов, которые могут помочь в достижении цели).

Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.

Упражнение «Лестница достижений»

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя – состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное размышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Вопросы для обсуждения: Как вы оцениваете эффективность и полезность целеполагания? Есть ли у вас цели, для реализации которых вы бы хотели применить данный метод?

Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их. Мои достижения и достоинства:

- Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)
- Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)
- Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Обсуждение: что вызывало затруднения? Может быть, вы открыли в себе новые таланты? Время выполнения: 15 минут.

Упражнение «Смятая бумага»

Цель: актуализация важности целеполагания.

Инструкция: Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты. Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача – забросить газет больше, чем предыдущий участник. Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Вопросы для обсуждения:

- На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача?
- Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?
- Что важно для успешной реализации цели?

Упражнение «Жизненный путь»

Цель: совершенствование техники целеполагания.

Инструкция: Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь». Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь… Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? …»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами. На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
- Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
- Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?

- Как можно постараться его достичь?

Упражнение «Ценности»

Цель: определение собственных жизненных ценностей.

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь, называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом.. Пример: «зима» …., «человек»…., «жизнестойкость». Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: «Что такое жизнестойкость»?

Упражнение «Социальная реклама»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Необходимо придумать социальную рекламу такого качества личности как жизнестойкость, что бы вы сказали, показали или нарисовали с целью прорекламировать жизнестойкость. Для этого важно разделиться на три группы по принципу «1-2-3-4», но вместо чисел мы используем название фруктов - «яблоко-груша-банан-апельсин». Запомните кто какой фрукт. Первой группе «яблокам» - составить текст, «грушам» - нарисовать иллюстрацию, а «бананам» - изобразить в инсценировке, «апельсины» - зрители. Каждой группе дается время на обсуждение (5 минут). Важно прийти к общему мнению и в предложенной форме прорекламировать данное качество личности – жизнестойкость. Можно использовать литературные, художественные образы, просить помощи, поддержки.

Обсуждение:

- Что было интереснее всего?
- Что вызвало затруднение? Как вы это преодолели?
- Изменились после этой совместной работы ваши личные представления о жизнестойкости.

Упражнение «Чемодан»

Цель: оценка дальнейших жизненных перспектив, ресурсов, целей.

Ведущий: собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.)

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию

Осознание ресурсов: Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают (черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п.). Ведущий предлагает вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно может быть важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из ресурсов они использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий: Участникам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию.

Задача - разработать собственную стратегию достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Это могут быть люди, которых вы хорошо знаете, либо известные личности. Необходимо записать имена 3-5 человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху. После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать вам совет. Записывается основная идея. Необходимо писать первое, что придет в голову.

Упражнение «Мой жизненный выбор зависит от...»

Цель: содействие в осознании собственных жизненных ценностей, ответственности, повышение самооценки.

Инструкция: «Наше занятие будет посвящено осознанию ваших ценностей, а также формированию умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Давайте сейчас по кругу каждый закончит фразу: «Мой жизненный выбор зависит от...».

Процедура: ведущий записывает наиболее часто повторяемые ответы на доске. Делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за будущее.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: создание позитивной модели прошлого и настоящего, коррекция негативных последствий жестокого обращения. Процедура: участники группы разбиваются по парам.

Ведущий предлагает задание: «В течение 3 минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через 3 минуты поменяйтесь ролями».

После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями. Это упражнение, помимо собственной ценности, повышает уровень жизненного оптимизма, создает хороший настрой на работу.

Ролевая игра «Встреча через 10 лет»

Цель: создание позитивной модели будущего, коррекция негативных последствий жестокого обращения.

Процедура: предложить членам группы поставить спектакль, режиссерами, актерами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет».

Обговорите с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку. Напомните о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание

обратили на подачу и принятие обратной связи. В ходе подготовки и проведения встречи психолог, по возможности, не участвует, реагируя только на прямые вопросы и просьбы к нему. После того как участники все обсудят и подготовятся к встрече, предложите им выйти за дверь на 5-10 минут и вжиться в образ себя через 10 лет, а потом сыграть. Проводить анализ после окончания игры не следует.