

«Технологии работы с обучающимися по развитию жизнеспособности»

Тема: «Особенности развития смысложизненных ориентаций современных подростков».

Жизнеспособность человека как потенциал сохранения им собственной целостности является синергетическим единством четырех компонентов: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысления жизни.

Слайд 2

К содержанию и средствам, способствующим формированию компонентов жизнеспособности подростков, следует отнести:

1. Включение подростка в различные виды деятельности.
2. Самовоспитание подростком волевых качеств.
3. Составление совместно с подростком жизненных планов, обсуждение способов их реализации.
4. Осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.
5. Повышение физического и психического здоровья подростков, успешная адаптация в стрессовых ситуациях с выходом на уровень трансадаптации, связанной с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление границ собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).

Слайд 3

1. Включение подростка в различные виды деятельности.

В детском и подростковом возрасте социально- значимые качества «пробуждаются» посредством включения подростков в **позитивные социальные практики заботы.**

2. Самовоспитание подростком волевых качеств (воля, как человеческое качество — это способность делать выбор и совершать действия.

Воля — свойство сознания человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своими эмоциями и поступками).

Игра «Различи тип поведения» (проводится двумя учениками)

Цель: развитие мотивации к волевому поведению

Информация первого ученика:

— Психологи различают поведение целевое (**желаемое**) и **волевое**.

Желаемое поведение — это поведение ребенка: когда он хочет есть или игрушку - он кричит; когда хочет спать — засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего поведения. Но человек растёт и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба вида поведения, нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, которые живут, удовлетворяя только все свои желания.

Второй ученик:

— У вас на столах две карточки: синяя (желаемой) и красная (волевое).

Прослушайте ситуацию, и, когда поведение героя будет меняться, поднимайте соответствующий цвет карточки.

Ситуация

Кирилл находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (**волевое**). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Кирилла играть в футбол. Кирилл решил, что ещё успеет подготовиться, и побежал во двор (**желаемое**). Он играл в футбол целый час (**желаемое**). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силой, простился с ребятами и побежал домой читать физику (**волевое**). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (**желаемое**). Спohватившись, Кирилл снова сел за физику (**волевое**). Позвонил одноклассник, Кирилл начал с ним обсуждать фильм (**желаемое**).

Первый ученик:

— Продолжите рассказ...

Вывод. Для того чтобы добиться значимых результатов в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.

3. Составление совместно с подростком жизненных планов, обсуждение способов их реализации (это ресурс).

Графическая методика «Мечта» (основана на идеях позитивной психологии).

Цель: развитие умения планировать свою жизнь.

Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели. Нарисуйте прямую линию, в конце которой — ваша заветная мечта - цель, отметьте её. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть вы в момент, когда ваша мечта осуществится? Отметьте место на линии, на каком расстоянии вы находитесь сейчас от своей мечты. Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы сделать шаг к своей мечте? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год? **(работа с группой и индивидуально)**

Вывод. Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении поставленных целей.

4. Осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии (потребности в развитии собственного «Я»).

В числе критериев социального здоровья принципиально важным является возможность удовлетворения **двух типов потребностей** подростков:

витальных (условия жизни, жизнеутверждение) и смысложизненных.

При этом, вторая группа потребностей представляется более важной.

Слайд 4.

В свете проблемы развития феномена жизнеспособности в подростковом возрасте, важно отметить, что это возраст, когда происходит **изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства».**

В связи с этим принципиально важным при проведении мероприятий является «воспроизводство Смысла», обеспечение смысловой нагрузки – некоего «пантеона идеалов». Другими словами, психолого-педагогическое сопровождение в содержательной части должно опираться на принципы: Долга (перед людьми, делом, интересом, призванием), Служении (чему-то более высокому, нежели сам индивид), Вере (в идеалы), Справедливости (т.е. готовности признавать надличностные стандарты) и Милосердию (вне которого никакого преодоления вины – неустранимого экзистенциала – быть не может).

Когда же в качестве идеала провозглашаются цели приземленные, сводимые к индивидуальному благополучию и эгоизму, то детское сообщество неизбежно попадает в режим «продуцирования девиаций».

Эти девиации начинают принимать устойчивый характер, превращаясь в неустранимые системные дисфункции: гедонизм, конфликты, «отступающее» (аддикции) поведение.

В процессе нашего взаимодействия в выборе эффективных психолого-педагогических технологий, мы будем опираться на концепцию В.Э.Чудновского о смысле жизни как феномене, который имеет свои этапы становления. В.Э.Чудновский считает, что сегодня мы сталкиваемся с остро стоящей проблемой «ноологического взросления». «Употребляя понятие «ноологическое взросление», мы имеем в виду разумное, осмысленное взросление, сознательное «выстраивание» **перспективы собственного будущего с учетом трудностей, которые могут подстергать взрослеющего человека».**

Слайды № (5-9)

Вопросы к слайду: «Дороги, которые мы выбираем»

- Почему ты выбрал эту дорогу?

- Что символизирует твоя дорога?
- Кого (что) встретишь на жизненном пути?
- Что ты ожидаешь от жизненного пути?
- Что (кто) тебя вдохновляет на этот путь?
- Что пугает, останавливает?
- Что бы вы пожелали своим друзьям при выборе пути? Себе?
- Что возьмете с собой в путь?

Предлагаемые специально подобранные технологии («Дом моего будущего»; «Рюкзак. Что возьму с собой в жизненный путь?»; «Дороги, которые я выбираю»), способствуют осознанию подростками своих жизненных целей, способов их достижения, а также препятствий, которые могут помешать в их осуществлении.

Цель упражнения - формирование у участников представления о собственных смысло-жизненных ориентациях, об отношении к собственной жизни, как к единому смысловому пространству жизни, выраженное через создание творческого продукта.

Слайд: 10.

5. Повышение физического и психического здоровья подростков, успешная адаптация в стрессовых ситуациях с выходом на уровень трансадаптации, связанной с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление границ собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).

Трансценденция (Transend - (от лат. transendere - подниматься выше, или за пределы, преодолевать, превосходить)) - выходить за пределы:

- 1- переправиться или пройти выше (физического препятствия или ограничения); вскарабкаться или подняться выше вершины (стены или горы)...
- 2- пройти или расшириться за пределы или над, пройти за пределы ограничений (чего-то нематериального), превзойти.

Трансценденция появляется в психологии там, где появляется представление о вертикальном развитии человека.

Осмысленность жизни- признак «самого человеческого в человеке» - определяет человеческое существование. Это высший, духовный компонент жизнеспособности, выводящий человека из самодостаточности для настоящего понимания с другим через трансцендирование. Он отражает переживание человеком самого себя и своей жизни.

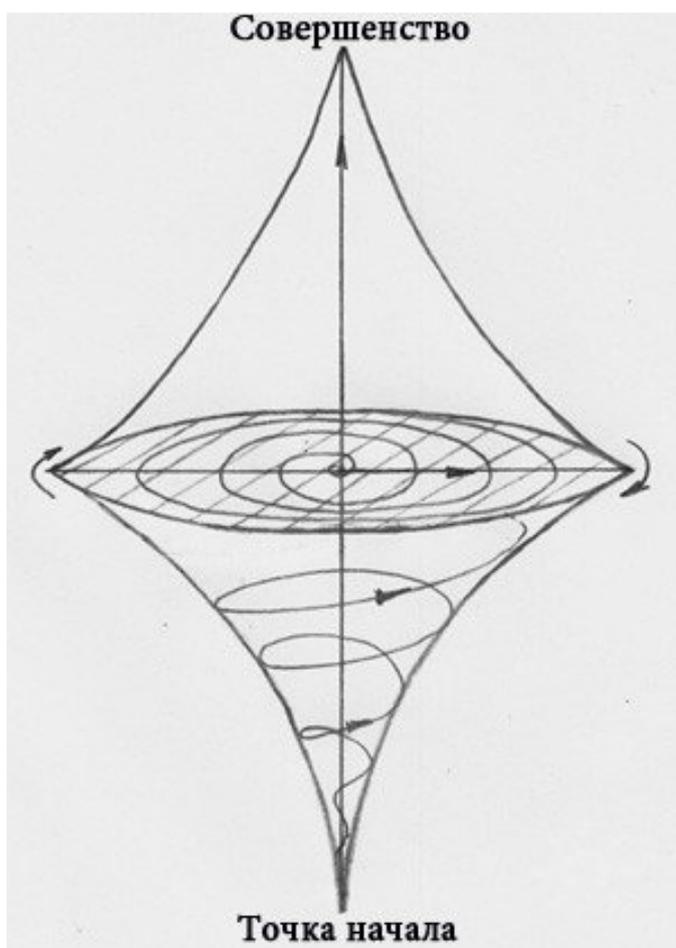
Системная работа с использованием специально организованных занятий сознательного проектирования сначала воображаемых отношений, действий, т.д. затем приобретенный опыт, осознанный выбор жизненной позиции переносится и в реальную жизнь ребят. **Трансценденция за границы — как правило, есть следствие интеграции как переходной точки.**

Так, трансцендентный аспект выражает духовно-нравственное развитие личности, способность к самотрансцендированию, преодоление границ собственного «я».

Никакое материальное благополучие, изменение места жизни не в состоянии удовлетворить потребность **в нахождении высшего, трансцендентного источника смысла.** Именно обращённость к трансцендентному делает жизнь осмысленной, смыслодержательной.

Отрицание людьми трансцендентного параметра жизни, порождает гедонистический тип человека, нацеленного на беспрепятственное удовлетворение своих потребностей. Гедонистический тип человека тяготеет к отказу от трансцендентного уровня бытия, поскольку оно требует от него серьёзных духовных усилий, выстраивания определённых ограничений, работы над обеспечением целостности самости, своего «я».

Трансцендентный подход в развитии ребенка можно сопоставить с моделью с рабочим названием «Волчок».



Итак, для начала представьте себе крутящийся волчок, опирающийся на точку.

Будем считать, что точка, на которую опирается волчок, это точка, откуда начинает расти, развиваться каждый человек. Сначала человек растёт естественно, поскольку в него встроены механизмы роста на биологическом уровне.

Вертикальная стрелочка показывает направление развития, но каждый ребёнок развивается по своей **уникальной траектории**, которую мы обозначим на этой модели восходящей спиралью. Спираль отражает, что каждый человек вследствие своего уникального опыта и условий развития, отклоняется от вертикали специфическим образом.

При этом при малейшем отклонении от вертикали на человека начинает действовать центробежная сила, которая усиливает и раскручивает спираль.

Как правило, большинство людей доходя до срединного уровня (это уровень социума), встраиваются в социум (приобретают профессию, находят

работу, место жительства, женятся), далее обустроиваются и живут на этом уровне, и их потихонечку сносит по течению от центра.

Чем они успешнее, например, известные артисты или политики — тем больше они встроены в социальную систему, и на этой модели это изображается как сильное отклонение от вертикальной оси.

И только редкий человек, достигнув уровня социума и заняв на нём какое-то место, начинает задумываться о смысле жизни и ещё более редкий от своих раздумий переходит к действиям и совершает усилия по поиску этого смысла, что на модели может быть сопоставлено с движением вверх. Эти усилия, как правило, сопряжены с трудностями, поскольку необходимо двигаться против основного течения, образуемого центробежной силой, чтобы приближаться к центру, преодолевая силу социального самосохранения, которая, как правило, влияет на каждого человека. Соседи, друзья, родственники, коллеги, как правило, и предъявляют эту силу духовному искателю: куда ты собрался? На семинар? Совсем с ума сошёл ...

Чтобы чего-то добиться, что-то поменять, необходимы прежде всего внутренние усилия. Они-то и являют из себя путь развития человека.

Слайд № 11.

Вопросы к слайду:

- Что вы видите на картинке?
- Что символизируют на картинке протянутые друг к другу руки?
- Что символизирует свет от солнца? (как варианты: светлые: чувства, дела, мысли, стремления)
- Какие еще вы видите абстрактные символы, которые можно сравнивать с общечеловеческими ценностями? (гора- достижение, чистое небо- свобода. Разлом- препятствие, рука- ресурс помощи, солнце- душевное тепло, свет знаний и т.п.)
- Какое бы вы дали название картинке?
- Вспомните, какие ближайшие события в вашем классе напоминали то, что изображено на картинке?

Поэтому настоящей традицией, помогающей продвинутся вверх, является живое взаимодействие с уже идущими людьми, которые помогают друг другу взбираться, иногда страхуя, а иногда обозначая вершину.

Предлагаю рассмотреть технологический подход, способствующий выходить за рамки ситуативных поведенческих моделей. Проявляя активность, выбирая роли.

Проведение упражнения «Ты сможешь, ты добьешься».

Данное упражнение поможет участникам осознать свои цели, наметить этапы их достижения, определить препятствия, а главное — найти помощников, которые поддержат на пути к достижению цели.

Одно из направлений профилактики саморазрушающего поведения — развитие духовно- нравственной сферы подростков: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, содействие в планировании и структурировании собственной жизни, помощь в устранении дефекта смыслообразующего компонента личности посредством осознания подростком своих истинных целей и ценностей. Такого рода работа в школе формирует жизнеутверждающие установки у учащихся подросткового возраста, которые выступают факторами, предупреждающими суицидальные тенденции.

Слайд 12

С учётом современных особенностей подросткового возраста (раскованность, демократичность, информированность, невысокий культурный и нравственный уровень и др.) при развитии нравственных качеств личности подростка необходимо наполнять их новым содержанием. При проведении психолого-педагогических мероприятий также необходимо **учитывать 4 качества подросткового сознания, необходимые для**

полноценной жизни в переходном возрасте: (у нас есть возможность поучаствовать в новом, созидательном процессе).

-эмоциональная искра- внутренние ощущения, наиболее сильные в переходном возрасте, придают глубину и осмысленность жизни и в последующие годы.

- Социальная активность- важные связи с другими людьми, которые поддерживают в жизненном странствии; осмысленные и взаимовыгодные взаимоотношения.

- Новизна- поиск нового жизненного опыта и впечатлений, которые стимулируют мысли, чувства и ощущения.

- творческие исследования- концептуальное и абстрактное мышление и **расширение границ сознания позволяют видеть мир в новой перспективе.**

Слайд 13.

Мы разобрали, насколько важно учитывать возрастные особенности и потребности детей подросткового возраста. Не менее важным фактором личностного, духовного развития школьников в ОО является насколько сформирована оптимальная система отношений их с окружающей действительностью.

Если не изменить позицию, не поменять стиль поведения и общения с подростком, не стать для него старшим товарищем, добрым и заботливым, требовательным и референтным, то он, как правило, выходит из-под влияния родителей и педагогов.

По А. С. Макаренко, «дефектность личности» есть не что иное, как «дефектные отношения» личности с обществом, следовательно, содержание процесса воспитания трудных подростков составляет формирование оптимальной системы отношений их с окружающей действительностью, которое осуществляется через организацию различных видов деятельности, характерных для подросткового возраста.

Таким образом, системная психолого-педагогическая работа с использованием упражнений по развитию жизнеспособности подростков позволяет трансцендировать переживание смысла собственной жизни за пределы индивидуума, позволяя расширить и углубить восприятие реальности, что, как правило, приводит к росту психологической устойчивости, уверенности в себе и оптимизации своего отношения с окружающей средой

Переходный возраст- это время интенсивного расширения границ, которое может быть опасным, но оппозиция существующему положению вещей также может быть удивительно позитивной. Наша совместная задача- активно изучать и искать новые пути расширения границ существования. Тренинги, деловые игры, различные формы интерактивного взаимодействия — это современная система создания актуализирующей среды.

Переходный возраст- не просто этап, который надо пережить, а время формирования важнейших навыков. Перемены, происходящие в подростковом возрасте, - это не просто борьба «зрелости» с «незрелостью», а структурные изменения, открывающие новые способности и возможности развития.

Слайд 14.

«Своими действиями я непрерывно взрываю, изменяю ситуацию, в которой нахожусь, а вместе с тем, непрерывно выхожу за пределы самого себя. Этот выход за пределы самого себя не есть отрицание моей сущности, но становление и реализация» С. Л. Рубинштейн.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Формирование умения справляться с трудностями

(классный час)

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Поднимите руку, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями. У кого в жизни нет проблем? (Ученики могут стесняться либо бравировать и не поднимать руки, учитель должен поднять свою руку). Всё верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливицков» от «небезучих».

Хотите, чтобы вас считали «везунчиком»? Хотите научиться преодолевать трудности? Тогда это занятие для вас.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации

На доске вывешивается плакат:

- критическая оценка ситуации;
- конструктивные выводы;
- действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям. Анализ проблемной ситуации «Везунчик».

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор:

— Два друга Денис и Антон, 18 лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на занятия на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились встать пораньше, чтобы поменять летнюю резину, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

Антон:

— Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

Психолог:

— Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя?

Он прав или нет? Может быть, ему просто не повезло и это случайность?

(Обсуждение.)

Антон:

— Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололёд, лучше я пойду пешком.

Психолог:

— Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном? (Обсуждение.)

Автор:

— Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту в гараж, тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили целые детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. В течение двух недель вечерами он обзванивал знакомых и сумел продать почти все запчасти, а оставшиеся отвёз в автомагазины, где принимали подержанные запчасти на реализацию. Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. К лету у него накопилась сумма, приблизительно равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везёт же этому... уже на другой машине».

Психолог:

— Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы? (Обсуждение.)

Денис:

— Я разбил машину, потому что мне не повезло. Многие выехали утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тётка на красной «Старлетке» (я бы тёткам вообще права' не давал, ездить не могут), ничего бы не случилось. Просто он меня «подрезал», а она не вовремя затормозила, уроды на дорогах ездят.

Психолог:

— Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?

(Обсуждение.)

Денис:

— Мне просто не повезло.

Психолог:

— Кто ещё делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться дальше события? (Обсуждение.)

На следующий день Денис пошёл к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провёл у Петьки вечер и ему как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал им о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Ещё через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошёл к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Всё это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

Психолог:

— Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым

человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (Обсуждение.)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывёт, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везёт.

(Н.М. Кий. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок)

Упражнение «Банка»

Предложить ребятам на листочках анонимно написать «трудности» и сдать учителю. Листочки помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить подросткам написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы.

Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др. Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов её разрешения ключевой должна быть мысль о том, **что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть.**

Упражнение «Ценности»

(необходимо фоновое музыкальное сопровождение)

Цель: осознание жизненных ценностей.

Описание: участникам раздаются по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить, что случилось какое-то событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке (например, уехали учиться в другой город, поэтому произошла разлука с родителями и т.п.). Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так - шесть раз. Ценности возвращаются к их владельцам, и они могут добавить какие - либо ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Примерные ценности:

любовь

семейные традиции

жизнь с родителями

своя собственная будущая семья

карьера

знания

эрудиция

профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост

увлечения, хобби

развлечения

путешествия

ОТДЫХ

ДЕНЬГИ

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

ЛИЧНОЕ ИМУЩЕСТВО

ФИНАНСОВЫЕ НАКОПЛЕНИЯ

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ПСИХИКИ

ВНУТРЕННЕЕ РАЗВИТИЕ, ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ ДУХА

ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ

ЗДОРОВЬЕ

СПОРТ, КРАСОТА И ГИГИЕНА ТЕЛА

ДРУЖБА, ОБЩЕНИЕ

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

СТАТУС УВАЖЕНИЕ

ПРИЗНАНИЕ

Обсуждение:

- ваше внутреннее состояние, что вы чувствуете после потери ценности (после каждой потери);
- что вы чувствовали, когда теряли ценность и когда их приобретали;
- хотелось ли вам что-нибудь поменять, добавить, не возвращать.

Резюме: очень важно выстроить собственную иерархию ценностей, которая меняется с осмыслением, со временем.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом

завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «ТЫ СМОЖЕШЬ, ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ!»

Драматизация- Это инсценирование, разыгрывание по ролям содержания познавательного материала (как на уроках, так и вне их). Требования к драматизации: ролями могут наделяться живые персонажи и любые неживые предметы и феномены из любой области знания, Сценарий драматизации существует, но не является жестким, а служит лишь канвой, в пределах которой развивается импровизация.

Достижение цели: мои помощники и препятствия

Данное упражнение подходит для тренинга целеполагания, оно поможет участникам осознать свои цели, наметить этапы их достижения, определить препятствия, а главное — найти помощников, которые поддержат на пути к достижению цели.

Возраст участников: от 14 лет.

Условия проведения: упражнение подходит для подростков, уже знакомых друг с другом и имеющих определенный уровень доверия.

Материалы: магнитофон с инструментальной музыкой, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Этап I

Инструкция. У каждого из нас есть свои цели. Иногда мы эти цели осознаем, иногда нет, но в любом случае они влияют на нашу жизнь, и чем лучше мы сможем осознать свои цели, наметить этапы их достижения, поймем, что нам мешает, а что помогает, тем быстрее мы достигнем желаемого результата.

Напишите, пожалуйста, на листе бумаги все цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшие два года (10 минут).

Выберите одну из этих целей, самую значимую. Именно с ней мы будем работать; далее на примере этой работы вы сможете провести работу и с другими целями.

Примечание. В зависимости от целей тренинга предполагаемые сроки достижения целей могут быть и год-два, и 10 лет.

Этап II

Инструкция. На листе бумаги напишите вашу цель и нарисуйте символ, отражающий ее. Можно использовать фломастеры и цветные карандаши (5 минут).

Теперь нарисуйте лесенку, ведущую к вашей цели, на ступеньках которой будут располагаться этапы — то есть то, что нужно сделать для достижения цели (10 минут).

Примечание. В зависимости от целей тренинга рисование может занять длительный период, а можно ограничиться схематическим рисунком. Можно также организовать обсуждение полученного результата в парах или мини-группах.

Этап III

Инструкция. У каждого из нас есть различные качества, нас окружают разные люди, происходят какие-то события; какие-то из этих качеств нам помогают достигать поставленных целей, а какие-то мешают. Так же и некоторые люди и события могут помочь или помешать достижению наших целей.

Теперь в левом углу вашего рисунка (рисунок с целью и лесенкой) напишите список препятствий: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации). В правом углу напишите список ваших помощников: внутренних (черты характера, мысли, эмоции) и внешних (люди, ситуации) (15 минут).

Этап IV

Далее ведущий вызывает желающего в центр тренинговой комнаты.

Инструкция участнику. Выбери какой-нибудь предмет, который будет олицетворять цель, к которой ты стремишься, и размести его где-нибудь в пространстве, на некотором отдалении от себя. Теперь прочти, какие у тебя три самых значимых препятствия на пути к достижению цели и какие три помощника. Выбери кого-то из участников нашей группы, кто чем-то напоминает тебе каждое из этих качеств.

Участник располагает свои «препятствия» вокруг себя, при этом каждое из них (в лице выбранных участников тренинга) каким-то образом словесно и физически воздействует на участника сценки.

Примечание. В зависимости от временных ресурсов можно увеличивать или уменьшать количество помощников и препятствий.

ПРИМЕР

Ведущий. Лена, какой из предметов, которые нас окружают, мог бы символически отображать твою цель?

Лена. М-м-м... пусть это будет будильник, он большой, красивый и звенит. Мне кажется, студенческая жизнь такая же... Я хочу поступить в институт.

(Лена ставит будильник перед собой на стул примерно в 7 метрах от себя.)

Ведущий. Зачитай, пожалуйста, какие три препятствия могут помешать тебе достичь твоей цели и какие три помощника помогут тебе.

Лена. Вот эти качества. Препятствия: лень, неорганизованность, отсутствие времени. А вот мои помощники: большое желание, мама, которая мне все время напоминает, что мне надо делать, и интерес — мне интересно учиться дальше.

Ведущий. А теперь выбери кого-нибудь из нашей группы, кто чем-то напоминает тебе одно из этих качеств. Вовсе не обязательно, чтобы человек сам проявлял это качество, просто у тебя он вызывает определенные ассоциации.

Поочередно вызывай каждого участника-качество и располагай его рядом с собой. При этом постарайся понять, как это качество воздействует на тебя. Может быть, оно тянет тебя назад или толкает вперед, может быть, прижимает к земле, может, что-то говорит тебе...

Лена. Хорошо... Это сложно... Так... Вот Сережа. Ты мне чем-то напоминаешь мою лень. (Сережа выходит в центр.) Лень стоит за моей спиной и сильно давит на плечи. (Сережа становится сзади Лены и давит на плечи.)

Ведущий. Так? А что «лень» при этом говорит тебе?

Лена. Она говорит, нет, скорее шепчет мне на ухо: «Да ладно, расслабься, отдохни... не беспокойся, все само собой как-нибудь образуется...» И при этом давит на плечи, так что мне сложно двигаться вперед.

Далее ведущий просит вызвать остальные препятствия и помощников и расположить их вокруг участника.

Лена. А Оля мне напоминает мое сильное желание. Оля такая же энергичная и яркая. (Оля выходит в центр к остальным участникам сценки.)

Ведущий. А что делает твое «сильное желание», как оно воздействует на тебя?

Лена. О! Оно очень крепко держит меня за обе руки и тянет вперед. И так громко говорит: «Вперед, ты сможешь! Ты добьешься!»

Этап V

Инструкция участнику. Лена, сейчас ты будешь находиться в пассивной роли, а все твои препятствия и помощники будут одновременно воздействовать на тебя. Они будут одновременно говорить и одновременно физически воздействовать. Итак, по моей команде все, кто сейчас играет роль препятствий и помощников, начнут одновременно воздействовать на Лену: что-то говорить ей, тянуть за руку и т.п. **Это продлится всего одну минуту. По моему сигналу вы закончите.**

После этого действия ведущий вкратце спрашивает о чувствах.

ПРИМЕР

Ведущий. Лена, что ты чувствовала, когда находилась в центре событий?

Лена. Ой, это ужас какой-то... Очень похоже на то, что у меня в голове. Все что-то кричат, все хотят разного, тянут меня в разные стороны...

Далее ведущий предлагает участнику **выступать уже не в пассивной, а в активной роли. Более того, если понадобится уменьшить воздействие каких-то качеств, надо сказать: «Тише!» — а другим, наоборот, сказать: «Громче!»**

Ведущий. Итак, по моей команде все помощники и препятствия вновь начнут воздействовать на тебя, но ты, Лена, уже сможешь двигаться и регулировать активность помощников и препятствий. Каким-то качествам ты можешь говорить «Тише!», а каким-то «Громче!» **Это продлится около двух минут.**

Далее проводится обсуждение чувств.

ПРИМЕР

Ведущий. А каково тебе, Лена, было сейчас? Что ты чувствовала, когда могла регулировать происходящее?

Лена. Сейчас гораздо лучше! Но все-таки «лень» очень сильно давила на меня, а «нехватка времени» мешала идти вперед. Но «желание двигаться вперед» меня выручило — оно очень помогло. Да и «мама» тоже хорошо помогала справиться с неорганизованностью (смеется).

По окончании сценки ведущий проводит шеринг чувств:

— Какое качество мешало больше всех, что больше всего помогало?

— Как такая ситуация с помощниками и препятствиями проявляется в жизни?

— Какие еще качества можно добавить в помощники?

— Как в будущем можно использовать своих помощников?

— Увидели ли зрители в сценке что-то общее со своей жизненной ситуацией?

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВЕДУЩЕМУ ТРЕНИНГА

1. Важно подчеркнуть, что люди, выбираемые на роли помощников и препятствий, — это ассоциации участника сценки (выражаясь языком психодрамы — протагониста), а не объективное олицетворение этих качеств. По окончании всех этапов необходимо «снять» роли с участников: «Сереза, ты больше не лень...»

2. Небольшое физическое воздействие (нажимание на плечи, держание за руки и т.п.) возможно лишь в группе с достаточно высоким уровнем доверия, в противном случае лучше ограничиться словесным воздействием. Фразы предлагает сам участник сценки-этюда (протагонист).

3. Очень важно, что участник-протагонист сам регулирует свои качества, делая кого-то громче и сильнее, а кого-то слабее и тише. Это показывает, что именно он управляет своими качествами, а не они ими.

4. Иногда оказывается, что протагонисту не хватает помощников, чтобы справиться с препятствиями. Тогда можно спросить: «А какое дополнительное качество может тебе помочь справиться с препятствиями? Что оно будет делать?» И вызвать нового персонажа на импровизированную сцену. Таким образом, будет найден дополнительный внутренний ресурс.

5. В результате взаимодействия всех качеств протагонист должен достичь своей цели.

Упражнение включает в себя несколько этапов и может занять достаточно длительное время, однако его результаты впечатляют.

Во-первых, сам протагонист (центральный участник всех действий) проживает опыт достижения цели, сам регулирует свои препятствия и управляет помощниками, находит внутренние ресурсы.

Во-вторых, зрители и исполнители вспомогательных ролей тоже часто примеряют увиденную ситуацию к себе и получают позитивный опыт достижения цели, использования собственных внутренних ресурсов. И, конечно же, все участники более четко определяются со своими целями, у них появляется возможность найти ресурсы для их достижения.

Стоит отметить, что в данном упражнении акцент сделан именно на работу с препятствиями и помощниками. На других этапах тренинга «Целеполагание» можно сделать акцент на других аспектах: как правильно сформулировать и поставить цель, как эффективно разбить путь к цели на этапы и т.д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОКАЗАВШИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуации.

Таблица 1 – Этапы проведения беседы

Этапы беседы	Задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнера	Сопереживание, эмпатийное слушание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации, снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к

		содержанию, определение конflikта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации интерпретация	Планирование, удержание паузы, фокусирование на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности	Активная психологическая поддержка, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности

Список литературы.

1. Антология тяжёлых переживаний: социально – психологическая помощь / под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
2. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика – 2004 - № 3-С.75-77.
3. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика – 2004 - № 1. – С.12-18.
4. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М., 1995. – Т. 1.-С. 55–56.
5. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, 5/2012 (электронный ресурс file:///C:/Users/DNS/Downloads/formirovanie-u-podrostkov-zhizneutverzhdajuschih-ustanovok.pdf)
6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл.

2005. №6. С. 17-21.

7. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2006.- 271 с.
8. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. -96 с.
9. Малкина Пых И. Т. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2009.-960 с.
10. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / Михайлина М.Ю. авт.-сост., Павлова М.А. авт.-сост., Волгоград.: Учитель, 2016- 207 с.
11. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Академический проект, 2005.- 75 с.
12. Д.А. Леонтьев. Психология Смысла. Издательство "Смысл", 1999.
13. М. Чиксентмихайи. Поток. Издание ООО "Альпина нон-фикшн", 2011.
14. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. Психология мотивации и эмоций. Издательство ООО "Издательство Астрель", 2009.
15. Х. Кэдьусон, Ч.Шефер. Практикум по игровой психотерапии. Издательство ЗАО "Питер Бук", 2001.
16. Л. В. Петрановская «Большая книга про Вас и Вашего ребенка», «Если с ребенком трудно».
17. И. Ю. Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему»; «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей».
18. А. М. Максимов « Как не стать врагом своему ребенку»

19. Ю. Б. Гиппенретер «Самая важная книга для родителей»; «Поведение ребенка в руках родителей»; «Чувства и конфликты».