

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕМХОВСКИЙ
ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ШАДОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

Шадрин А.П. Шадрина

«25» *ноября* 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для выполнения
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Психологий тренинг

«Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи»

Разработал:
Педагог-психолог
Комарова А. И.

2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Матрица тренинга	5
Используемая литература	11
Приложения:	12
Согласие	12
Ведомость	13
Техника «Колесо Жизни»	13
Лист рефлексии	14

Пояснительная записка

Муниципальное образование: Город Черемхово

Полное название образовательной организации: Министерство образования Иркутской области Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Черемховский горнотехнический колледж им. М.И. Щадова».

Формат, тема материалов: Методическая разработка для выполнения профилактической работы с обучающимися в форме Психологического тренинга «Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи».

Сведения о целевой аудитории: Тренинг рассчитан на обучающихся из числа студентов в возрасте старше 15 лет с явной рискогенностью вовлечения в зависимое поведение по результатам Социально-психологического тестирования.

Сведения об авторе: Комарова Алёна Игоревна, ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Щадова», педагог-психолог. KomarovaAI@chgtk.ru

Цель тренинга: реализация профилактических мероприятий, направленных на формирование личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам среди обучающихся из числа детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей.

Задачи тренинга:

1. Формирование жизнестойкости и совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;
2. Развитие стрессоустойчивости и устойчивости к фрустрации;
3. Обучение навыкам нейромышечной саморегуляции как способ развития эмоционально-волевой сферы;
4. Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения.

План работы:

1. Приветствие. Формирование положительного настроения на занятие.
2. Правила группы. Ведущий объясняет участникам основные принципы тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группе.
3. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринуждённой, доброжелательной атмосферы, повышению сплочённости группы, они необходимы для подготовки к восприятию основного содержания занятия.
4. Основное содержание. Психотехнические упражнения и задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
5. Рефлексия. Обмен между участниками своими мнениями, впечатлениями, чувствами, связанными с темой занятия. Позволяет постепенно привыкать считаться с особенностями настроения других, развивает умение слушать и слышать другого.

Правила тренинговой группы:

В каждой тренинговой группе могут быть особые правила, но в основе её лежат следующие:

1. Доверительный стиль общения. Обращение ко всем на «ты».
2. Принцип «Здесь и сейчас». Всё, что волнует, все эмоции и чувства обсуждаются сразу, здесь и сейчас, и не превращаются в жалобу другому человеку.
3. Конфиденциальность. Никакая информация не выносится за пределы группы.
4. «Безопасно». Оценивается действие, поведение человека, но не он сам. Запрещаются оскорбления, упрёки, обвинения.
5. Слушать друг друга. Один говорит, остальные слушают и слышат его.
6. «Комфортно». Искренность и откровенность каждого участника.
7. Право на личное мнение, на возможность сказать «нет». Принимается и обсуждается мнение каждого.
8. «Интересоваться друг другом». Для этого необходимо быть активными, и принимать участие в упражнениях. Проявлять активность и участие в происходящем, не быть безразличным друг к другу.

Введение правил в работу тренинговой группы важный управленческий момент, который позволяет проговорить социокультурные нормы поведения в обществе в целом, обучает тактичности и этичности в общении в среде сверстников, обозначает наличие правил поведения и общения в обществе,

Длительность тренинга: 1 час 40 минут.

**Матрица тренинга
«Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи»**

№	Упражнение	Проведение	Содержание работы	Время
1	Приветствие Знакомство.	Вся группа.	<p>Тренер приветствует группу, рассказывает о цели занятия. Вводит правила тренинговой группы. (Правила необходимо распечатать на формате А4 каждое и разместить на доске). Из числа участников группы выбирается Ответственный за соблюдение установленных правил всеми участниками тренинга, за их нарушения вводятся санкции.</p> <p>Участник называет имя того, с кем знаком из присутствующих и его положительную черту характера «Иван. Мне нравится в тебе ...».</p> <p>Кидает ему мяч. Упражнение продолжается пока не назовут каждого. В тупиковые моменты мяч ворачивают тренеру группы.</p> <p>Инвентарь – мяч.</p>	10 мин
2	Введение Правил тренинговой группы	Работа в подгруппах по 6 человек.	<p>Группа разбивается на подгруппы по 6 человек, задача которых договориться о правилах, которые они принимают, и возможно правила с которыми они не согласны, объяснить свой выбор. Затем каждая группа предлагает правила на утверждение. Обсуждают их. Утверждают принятые. Следующим этапом является предложение наказаний за нарушение правил. Например 10 отжиманий, приседания, 10 минут молчания и неучастия – изоляция, предложенные участниками. Следующий этап. Назначается человек, который будет отслеживать соблюдение правил и определять наказания за их нарушения. Ответственный прописывается на доске. Выбирается путём голосования.</p> <p>Инвентарь: распечатанные правила, скотч.</p>	10 мин

3	<p>Упражнение «Поменяйтесь местами»</p> <p>Формирование положительного настроения на занятие.</p>	Работает вся группа	<p>Участники сидят на стульях по кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами те, кто ... и добавляет какое-то качество или увлечение», например: меняются местами те, кто занимается волейболом, бывает врёт, не списывает на контрольных, много играет в компьютерные игры и другое. Задача тех, кто обладает данным качеством поменяться местами друг с другом. Задача ведущего успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть становится новым ведущим. Упражнение заканчивает тренер, говоря о том, как много общего у участников тренинга.</p> <p>Данное упражнение носит и диагностический характер, важно отследить какие качества и увлечения актуальных в данной группе. Выявить проблемные зоны.</p>	10 мин
	<p>Переход к теме тренинга</p> <p>Притча «Есть проблема? Нет проблем!».</p>	Вся группа.	<p>Ведущий берёт стакан с водой и держит его на вытянутой руке.</p> <p>Вопросы группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Как вы думаете сколько весит этот стакан?»; - «Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?»; - «Действительно, ничего страшного не случится. А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два? А если целый день?» - Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать? - А что нужно делать, чтобы всё это исправить? - Точно! - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. <p>Подумай о какой-нибудь проблеме</p>	5 мин.

			<p>несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и ты станешь погружаться в неё. Если будешь думать целый день, проблема тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя».</p> <p>Мотивируем участников группы на рассуждения о возможностях решения проблемы на примере стакана с водой.</p> <p>Инвентарь: стакан с водой.</p>	
4	Трудная жизненная ситуация	В парах.	<p>«В жизни все мы испытываем разные трудности, преодолеваем ситуации, осложняющие нам жизнь. А возможно кто-то из вас и сейчас находится в трудной жизненной ситуации и не знает, как с ней справиться».</p> <p>Сейчас постарайтесь честно написать такую ситуацию на листе бумаги анонимно. После индивидуального написания проблем, карточку необходимо положить в коробочку. Психолог перемешивает все карточки и предлагает каждой паре выбрать две карточки из коробки, если вытянул свою – карточка меняется. Предоставляется время на обсуждение проблемы. Далее каждая пара представляет проблему и её решение всей группе. Можно разыграть по ролям.</p> <p>Принцип: «Взгляд со стороны на вес проблемы».</p> <p>В подведении итога: Мы способны справиться с разными жизненными ситуациями.</p>	15-20 мин.

			<p><i>Инвентарь:</i> чистые небольшие листы, ручки, карточки с трудными жизненными ситуациями, если студенты не пишут свои проблемные ситуации, коробочка.</p> <p>Контролируем время. На написание карточки – 2 мин., на обсуждение 5 мин., на представление решения 2 мин.</p>	
5	<p>Продолжение работы</p> <p>Упражнение «Стоп, Подумай, Действуй».</p> <p>Сказать уверенно фразу «Нет, мне это не нужно».</p>	<p>Работа в группах по 3-4 человека</p>	<p><i>Инвентарь:</i> Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком. Инструкция: После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.</p> <p>Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три возможные реакции. Участники должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.</p> <p>На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.</p>	10 мин.
6	<p>Проблема = Стресс.</p> <p>«Программа защиты от стресса».</p> <p>Саморегуляция по Джекобсону.</p>	<p>Индивидуально</p>	<p>Ведущий знакомит участников с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание). 2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...) 	10 мин

			<p>3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай... - Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы. - Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают). - На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду. <p>Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.</p> <p>Текст саморегуляции.</p> <p>Инвентарь: музыка «Море».</p>	
7	Техника «Колесо Жизни». Целесолагание	Индивидуально	<p>Инструкция: Оцените Вашу удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0% до 100%, где 0% – полная неудовлетворенность, а 100% – максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0%, а окружность как 100%. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе Вы едете в данный момент по жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области Вашей жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спросите себя, в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой). - Спросите себя, какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области. - Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти 	15 мин

			изменения? - Решите, когда Вы сделаете эти шаги. Инвентарь: бланки со схемой, цветные карандаши.	
8	Рефлексия Пожелания	Вся группа	Подведение итогов тренинга. Каждый участник говорит понравилось ли занятие, на сколько занятие было эффективным и полезным для него, и говорит пожелание соседу с права.	5 мин

Необходимый инвентарь:

1. Для каждого участника – бейджик с именем, ручка.
2. Для группы – мяч, бумага, правила группы, скотч, цветные карандаши, бланки к технике «Колесо Жизни», музыкальное сопровождение.

Список использованной литература

1. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
2. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программа/ под науч.ред. Л.М. Шпициной. – СПб.: Изд-во «Образование – Культура», 2003.
4. Психология социальных ситуаций /Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001.
5. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004. – 256 с.
6. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001
7. Чаусова О.А. Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ЩАДОВА»

СОГЛАСИЕ

на участие в социально-психологическом тренинге
«Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи»

Я _____
(ФИО обучающегося, возраст)

даю своё добровольное согласие / несогласие на участие в социально-психологическом тренинге «Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи», проведение которого осуществляет педагог-психолог Комарова Алёна Игоревна.

Дата _____ подпись _____

Примечания

Социально-психологический тренинг включает в себя:

- психологическую диагностику;
- психологические коррекционно-развивающие, формирующие, релаксационные упражнения;
- межличностное взаимодействие с участниками тренинговой группы, в парах;
- консультирование.

Осуществление фотосъёмки.

С примечаниями ознакомлен, к психологической деятельности педагога-психолога А.И. Комаровой возражений не имею. _____.

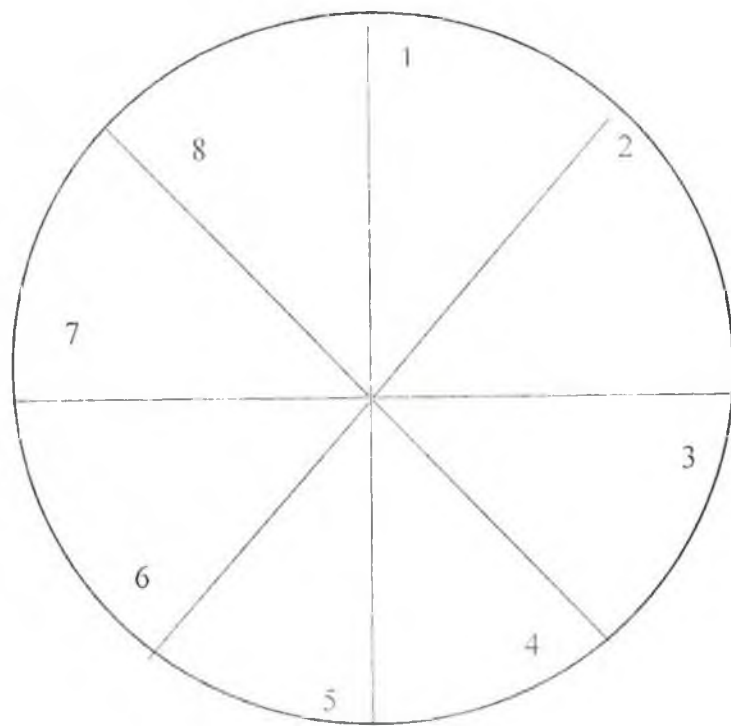
Ведомость присутствующих на тренинге

«Жизнестойкость, как осознанный выбор современной молодёжи»

_____ курс

№ п/п	ФИО обучающегося	Группа	Подпись	Дата занятия	Время занятия	Каб.
1						
2						
3						
4						
5						
...						

Техника «Колесо Жизни»



1. Здоровье, физическая сила;
2. Внешность, имидж;
3. Ум, образование;
4. Отношения в семье;
5. Друзья, общение;
6. Отдых, досуг;
7. Вредные привычки;
8. Спорт, ЗОЖ.

Целеполагание

		На каком % присутствует	На какой % изменить	Что для этого вы можете сделать	В какой период реализуете
1	Здоровье, физическая сила				
2	Внешность, имидж				
3	Ум, образование				
4	Отношения в семье				
5	Друзья, общение				
6	Отдых, досуг				
7	Вредные привычки				
8	Спорт, ЗОЖ				

Лист рефлексии

ФИО _____

Группа _____ дата _____

Самым сложным для меня было _____

Мне позволило понять _____

Ваш отзыв о занятии _____
