

## **Тренинг развития психологической устойчивости подростков в ситуациях неопределенности**

Программа развития психологической устойчивости личности включает 20 встреч, продолжительность одного занятия – 1 час. Каждое занятие начинается с обсуждения того, что ждут участники от работы, каким новым опытом они хотели бы овладеть, что случилось в их жизни после предыдущих занятий и т.д. Основная часть включает дискуссии и упражнения. Заключительная часть занятия содержит рефлексию занятия, ответы на вопросы.

Программа развития психологической устойчивости обучающихся включает *несколько блоков*:

- Освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний.
- Самопознание, повышение ценностного самоотношения и доверия к себе.
- Формирование коммуникативных навыков и гуманитарной позиции
- Формулирование и уточнение целей жизни
- Развитие субъектной позиции личности.

Цель программы: формирование психологической устойчивости обучающихся.

### Задачи:

- освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний
- детализация Я-концепции, осознание реального образа Я, развитие целостного самосознания;
- определение целей и детализация направления и способа самореализации;
- формирование ценностного самоотношения и доверия к себе;
- развитие способности к рефлексии;
- развитие субъектной позиции;
- формирование гуманитарной позиции личности;
- формирование навыка занимать метапозицию в сложных или конфликтных ситуациях
- развитие толерантности к неопределенности и открытости новому опыту.

### Формы работы:

- групповые психотехнические игры и упражнения;
- индивидуальное консультирование;
- тематические обсуждения и дискуссии;
- домашние задания.

Прогнозируемыми результатами реализации программы являются: освоение школьниками умения анализировать ситуации; лучшее осознание и понимание своих чувств, эмоциональных состояний, качеств личности; осознание своих ожиданий относительно реакций других людей; формирование навыков целеполагания и развитие проектного мышления;

формирование навыка занимать метапозицию в сложных и конфликтных условиях; повышение психологической устойчивости; овладение навыками общения (в частности отстаивания своей позиции в стрессовых и конфликтных ситуациях, умение сказать «нет»).

Программа развития психологической устойчивости содержит ряд блоков: освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний; самопознание, повышение ценностного самоотношения и доверия к себе; формирование коммуникативных навыков и гуманитарной позиции; формулирование и уточнение целей жизни; развитие субъектной позиции личности. Поскольку субъектность может развиваться только в реальной деятельности, а не в искусственно созданной тренинговой ситуации, упражнения программы направлены на снятие неуверенности в своей способности изменить ситуацию; на анализ и переосмысление своих действий и реакций на наиболее значимые в данный период времени ситуации; на выработку новых линий поведения.

	Темы	Количество занятий
	Вводное занятие	1
	Освоение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний.	4
	Самопознание, повышение ценностного самоотношения и доверия к себе.	4
	Формирование коммуникативных навыков и гуманитарной позиции	3
	Формулирование и уточнение целей жизни	3
	Развитие субъектной позиции личности.	4
	Заключительное занятие	1
	Итого:	20

При проведении занятий использовалась стандартная схема организации тренинговых занятий. Каждое занятие содержит вступление, основную часть и рефлексию. Во вступительной части (обычно 3-5 минут) ведущий обозначает тему, цель и задачи занятия. Участники делятся своими ожиданиями и пожеланиями относительно того, что они хотели бы получить в итоге данного занятия.

Основная часть (40 мин) – это упражнения и дискуссии. По окончании каждого упражнения проводится обсуждение эмоций, которые были вызваны проведённой работой, участники обсуждают новое понимание и видение различных явлений. Обсуждение после каждого упражнения позволяет участникам не только озвучить собственные переживания и впечатления, но и познакомиться с незнакомыми ему вариантами воздействия данного конкретного события на других людей, что улучшает понимание других людей и в то же время обогащает личный опыт каждого участника.

В заключение (в процессе рефлексии занятия, 10-15 мин) происходит

общий обмен мнениями участников о том, какой новый опыт и понимание они получили за время работы в группе, что понравилось и запомнилось больше всего, что хотелось бы сделать на следующем занятии.

Особое внимание уделяется домашнему заданию, необходимому для развития психологической устойчивости. Опыт, который был получен и осмыслен на занятии или в процессе консультации психолога, участникам группы необходимо опробовать в реальных жизненных ситуациях. В начале каждого следующего занятия в течение 5-10 минут участники рассказывают о том, что у них получилось, с какими ситуациями они сталкивались и как использовали то, что получили в процессе предыдущих занятий.