

Министерство образования Иркутской области  
Государственное автономное учреждение Иркутской области  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании методсовета ГАУ ЦППМиСП  
протокол от «\_\_17\_\_» сентября 2018г. № \_\_\_\_1\_\_

Развивающая психолого-педагогическая  
программа  
**«Шаг в будущее»**

Составитель: Левина Л.М., педагог-психолог

**Иркутск - 2017**

## Пояснительная записка к программе «Шаг в будущее»

«А что касается Ваших вопросов... Постарайтесь понять, что не существует единственного для всех будущего. Их много, и каждый Ваш поступок творит какое-нибудь из них... Вы это поймете... Вы это обязательно поймете...»  
(Аркадий и Борис Стругацкие).

В настоящее время современная молодежь живет в условиях быстрых социально-экономических, политических, духовных изменений. Вместе с тем, дискредитация нравственных ценностей, существующая неустойчивость экономической, социальной, идеологической обстановки являются источником психологического стресса.

В юношеский период интенсивно происходит социально-психологическое становление личности, осуществляется процесс социализации и индивидуализации, формируется профессиональная ориентация. Учитывая выше сказанное, можно представить какой высокий уровень психологической нагрузки ложится на современного выпускника образовательного учреждения.

Выпускники кадетских образовательных учреждений не являются исключением, они также испытывают психологические нагрузки, что может проявляться в высоком уровне тревожности, в высоком уровне конфликтности, в завышенном уровне самооценки.

Поэтому для обеспечения гармоничного психологического развития остается актуальным психологическое сопровождение учащихся в условиях кадетского образовательного учреждения.

Одним из направлений такого сопровождения является реализация программы «Шаг в будущее».

**Цель программы:** повышение уровня социальной адаптации обучающихся кадетского корпуса.

Достижение цели предполагается через решение ряда **задач:**

- формирование личностных качеств, способствующих социализации обучающихся кадетского корпуса и их интеграции в общество;
- формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- развитие психологической устойчивости обучающихся кадетского корпуса.

Программа построена с учетом возрастных особенностей кадетов 9-10 класса.

В рамках данной программы с обучающимися проводятся тренинги, направленные на развитие жизнестойкости, жизненных целей, ассертивного поведения.

Данная программа позволяет кадетам осознать свои положительные и отрицательные качества личности, особенности жизнестойкости и самоконтроля; предполагает повышение адаптивных возможностей через развитие чувства ответственности за свои действия, свой выбор, готовности к самопознанию и саморазвитию.

Данная программа высокоэффективна в условиях ограниченности времени.

Программа осуществляется в виде коррекционно-развивающих 4 занятий из расчета 8 академических часов.

Занятия проводятся с группой ребят одного класса (15-17 человек).

**Срок реализации** программы октябрь 2018года – апрель 2018 года.

**Методы работы**, применяемые в программе:

1. Метод мозгового штурма.
2. Метод психодрамы.
3. Метод ролевой игры.
4. Метод арттерапии (музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия, метафорические ассоциативные карты).
5. Кейс-метод.

**Формы организации работы**, используемые в программе:

1. Индивидуальная работа.
2. Групповая работа.
3. Работа в мини-группе.

Непременным условием проведения любого вида занятий является положительная поддержка личности ребят. При проведении занятий исключена всякая критика личности и деятельности детей, принимается и выслушивается все, что делается и говорится ими.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол- во час	Методы и формы работы
1.	Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?	2	Презентация. Беседа, вопросы, ответы. Тренинговые упражнения, игры. Анкетирование, тестирование. Рисование.
2.	Тренинг по развитию жизнестойкости	2	Метод арттерапии (музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия, метафорические ассоциативные карты). Упражнение «Три слова о себе», «Мое эмоциональное состояние», «Притча о жизни: разноцветная реальность», «Карта внутреннего мира», «Мои ресурсы».

3.	Тренинг развитию жизненных целей	2	Метод ролевой игры. Упражнения «Мое имя», «Ритмичные хлопки», «Кот в мешке», «Принятие решений», «Башня», «Абстрактные картинки», «Броуновское движение», «Скала».
4.	Тренинг по развитию асертивного поведения	2	Метод мозгового штурма. Кейс-метод. Упражнения «Имя», «Представление без слов», «Ворвись в круг», «Молодец», «Рекламный ролик», «Холодный суп», «Пирамида рукопожатий», «Долг»

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Внутренний контроль реализации Программы осуществляет администрация Иркутского кадетского корпуса и администрация Государственного автономного учреждения Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». Цель внутреннего контроля — информационное обеспечение внедрения Программы для получения возможности принятия эффективных решений.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Участники программы «Шаг в будущее» должны:

- уметь планировать свое будущее, стремиться к достижению поставленной цели.
- знать свои индивидуально-личностные особенности, адекватно оценивать собственные возможности
- понимать себя и других людей
- уметь управлять своим поведением и эмоциональным состоянием

### **Примерное содержание тренингов по программе «Шаг в будущее»**

#### **Занятие 2. Тренинг по формированию жизнестойкости**

Цель тренинга: развитие самосознания подростков и повышение уровня их жизнестойкости.

Задачи тренинга:

1. Способствовать ценностному отношению к жизни.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание.
3. Способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности.

Целевая аудитория: кадеты 11 класса.

Количество участников в группе: 10-17 человек.

Продолжительность тренинга: 2 часа.

Тренинг проводится в изолированном помещении, в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), то есть имеется возможность участникам работать за столами и в круге.

Оборудование: мультимедийная установка (звук, видео), ноутбук, аудиозаписи, бумага (формат А4 и А3), цветные карандаши, наборы метафорических ассоциативных карт.

## План тренинга

### I. Вводная часть (20 минут)

1. Приветствие. Представление цели и задач тренинга, организационные вопросы.

*Упражнение: «3 слова о себе»*

Цель: знакомство участников тренинга, создание эмоционально-комфортной атмосферы.

Инструкция: Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

*Правила тренинга*

Инструкция: групповой процесс подчинен определенным психологическим законам и правилам. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Вот некоторые из них:

- **Общение по принципу «здесь и теперь».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- **Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

- **Персонификация высказываний.** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

- **Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

- **«Обратная связь».** Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Вы можете предложить свои правила или дополнить имеющиеся

### II. Основная часть (1 час 20 минут)

*1. Упражнение: «Мое эмоциональное состояние» (15 минут)*

Цель: определение актуального эмоционального состояния участников тренинга.

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего они переворачивают карту и рассказывают о своем эмоциональном состоянии, глядя на карту.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Эмоциональное состояние».

*2. Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность» (10 минут)*

Цель: осознание различных способов разрешения трудных ситуаций.

Инструкция: Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?

*Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу:*

*Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмущился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета».*

*И это было чистой правдой.*

*Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».*

*3. Упражнение: «Карта сказочной страны» (40 минут)*

Авторы методики Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов предлагают использовать проективный рисунок «карта сказочной страны» для исследования индивидуального образа цели. Методика может

*использоваться как диагностическая и психотерапевтическая и позволяет клиенту осознать собственные желания и цели, проанализировать собственную систему ценностей, найти внутриличностные ресурсы и «проблемные зоны». Методика актуальна и для проработки травматического опыта, так как в этом случае человек зачастую не может определиться с собственными желаниями, целями и жизненными ориентирами.*

Групповая или индивидуальная работа.

Материалы: лист белой бумаги А4 / А3, цветные карандаши, ноутбук, аудиозаписи.

Цель: осознание своей жизненной цели, системы ценностей, жизненных ориентиров.

Инструкция: Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись: «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений.

Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь? Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.



Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы, совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

*Психологический анализ. Семь ключей от «Карты сказочной страны»*

1) Энергия рисунка

Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

2) Местоположение «флажка цели»

Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких – об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.).

3) Расположение «флажка цели» относительно центра карты

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние,

мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

#### *По горизонтали*

Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть – символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

#### *По вертикали*

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

#### 4) Характер маршрута

Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него

появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой – это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5) Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

«Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты). Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

«Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней. Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

«Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней. Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

«Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» в левой. Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния,

имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

#### 6) Урок-путешествие

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

#### 7) Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологический анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

#### 4. Упражнение: «Мои ресурсы» (15 минут)

Цель: осознание своих внутренних и внешних ресурсов для решения сложных ситуаций.

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего участники переворачивают карту и рассказывают о том, какие внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций у них есть.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Она» / «Все-все-все» / «Сокровищница жизненных сил».

#### III. Заключительная часть (20 минут)

Цель: подведение итогов, рефлексия, обратная связь.

Инструкция: участникам тренинга предлагается рассказать о том, что они получили на тренинге, начиная со слов «Сегодня я...»

#### *Резюме:*

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

### Занятие 3. Тренинг по развитию жизненных целей

Цель тренинга: развитие у кадетов навыков постановки жизненных целей и разработки стратегий их достижения.

Задачи тренинга:

Способствовать:

1. сплочению группы;
2. развитию уверенности в себе;
3. развитию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию.
4. осознанию своих жизненных целей.

Целевая аудитория: кадеты 11 класса.

Количество участников в группе: 10-17 человек.

Продолжительность тренинга: 2 часа.

Тренинг проводится в изолированном помещении, в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), то есть имеется возможность участникам работать за столами и в круге.

Оборудование: ноутбук, колонки, аудиозаписи, бумага (формат А4 и А3), маркеры.

#### План тренинга

##### I. Вводная часть (20 минут):

Приветствие, знакомство, правила группы, ожидания (снятие тревоги, создание комфортной атмосферы), разминка.

##### 1. Приветствие.

##### 2. Знакомство

##### Упражнение «Моё имя»

Цель: знакомство участников, принятие ими себя, своего имени, своих личностных качеств.

Инструкция: участникам по кругу предлагается назвать своё имя и то, с чем оно у них ассоциируется.

##### 3. Принятие правил группы

Работа в группе предусматривает выполнение определенных правил. (Основной смысл правил – показать участникам, что в группе им будет безопасно. Кроме того, правила помогают упорядочить все тренинговые процедуры). Я предлагаю вам предложить правила, которые надо выполнять на нашем тренинге.

Итак, *правила в группе*:

- Правило «0:0» - четкое соблюдение временного регламента.
- Правило «Здесь и теперь» - мы обсуждаем и рассматриваем в круге только те ситуации, которые имеют место в группе.
- Правило активного участия в упражнениях и играх.
- Правило «Я» - высказывания от своего имени.

- Правило выключенного сотового телефона;
- Правило конфиденциальности.

Мы принимаем данные правила? Все согласны?

4. *Ожидания от тренинга:* каждый участник по кругу проговаривает свои ожидания от тренинга.

#### 5. *Разминка*

*Упражнение «Ритмичные хлопки»*

Цель: настрой на работу в группе, переключение внимания на аудиальный канал.

Инструкция: все участники повторяют движения ведущего, постепенно увеличивая темп. Очень важно всем вместе начать упражнение и одновременно закончить. Упражнение повторяется 3 раза.

## II. Основная часть (1 час 20 мин.):

### 1. *Упражнение «Кот в мешке» (15 минут)*

Цель: развитие навыков в построении стратегии достижения цели.

Инструкция: группа делится на пары. Каждый участник из первой команды идет топтать кота в мешке, каждый участник из второй команды - прохожий. Задача 1-ого участника - утопить кота, задача 2-ого - уговорить их не делать этого. У вас есть 5 минут.

*Обсуждение:*

- *результаты;*
- *трудности;*
- *мнения участников.*

### 2. *Упражнение «Принятие решения» (40 минут).*

Цель: сплочение, развитие навыков постановки целей, разработка стратегии их достижения, развитие навыков работы в команде.

Инструкция: группа делится на 3 подгруппы. Каждая подгруппа – это молодежная общественная организация. У Вас есть неограниченные возможности, власть, финансы, но ограничено время. Вам необходимо за 25 минут придумать название вашей организации, проблему, которую надо решить, программу деятельности по решению проблемы, программу развития организации. Далее каждая подгруппа защищает свой проект.

*Обсуждение. Вопросы участников друг другу.*

### 3. *Упражнение «Башня» (5 минут)*

Цель: сплочение, развитие навыков работы в команде (стратегия действий, распределение ролей, выявление лидеров в группе.)

Группа делится на 2 равные команды. Задача команд: быстрее соперников выстроить башню из вещей, которые есть у участников при себе. Пользоваться мебелью, техникой и т.д. - нельзя.

### 4. *Упражнение «Абстрактные картинки» (15 мин.)*

Цель: сплочение, развитие навыков постановки целей, умения гибко ориентироваться на пути их достижения в зависимости от ситуации, развитие навыков работы в команде.

Инструкция: участники делятся на 3 подгруппы. Игроки должны все вместе нарисовать картину, участие каждого обязательно. Разрешается в рисунке использовать только геометрические фигуры. Игроки рисуют по очереди, при этом каждый новый «художник» должен ориентироваться на то, что уже нарисовал его предшественник. Картина должна быть как можно более интересной. **Во время работы разговаривать не разрешается!!!**

*Обсуждение:*

- *Как вам кажется, насколько слаженно работала ваша команда?*
- *Вы удовлетворены результатом своей работы?*
- *Что бы вы сделали по-другому, если бы снова участвовали в этой игре?*

5. Упражнение «Броуновское движение» (5 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники движутся по комнате в произвольных направлениях под музыку. По сигналу «стоп» ведущий называет то, что должны выполнять участники. Например, «Локоть к локтю», или «Пятка к пятке», или «Рукав к рукаву» и т.п. Все находят пары и выполняют задание. Затем по сигналу движение начинается снова.

III. Заключительная часть (20 минут):

1. Упражнение: «Скала»

Цель: позитивный настрой на достижении цели.

Инструкция: Встаньте в круг и закройте глаза. Представьте себе, что Вы большая, могучая красивая скала. Подножье скалы омывает чистая прохладная вода. А теперь мы вместе вслух повторяем: «Я уверен в себе. У меня хватит сил. Я добьюсь своей цели, мечты. Моя мечта исполнится».

2. *Рефлексия:* каждый из участников высказывается, начиная со слов: «Сегодня самым важным для меня было...»

## Занятие 4. Тренинг по развитию асертивного поведения

*«В мире нет таких вершин, что взять нельзя...»*

*В. Высоцкий*

Цель тренинга: освоение новых стратегий поведения, развитие у подростков уверенности в себе.

Задачи тренинга:

1. Повысить уровень ответственности подростков за себя и свои поступки.

2. Отработать адаптивные стратегии поведения в конкретных ситуациях.

Целевая аудитория: кадеты 11 класса.

Количество участников в группе: 10-17 человек.

Продолжительность тренинга: 2 часа.

Тренинг проводится в изолированном помещении, в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), то есть имеется возможность участникам работать за столами и в кругу.

Оборудование: ноутбук, колонки, аудиозаписи, бумага (формат А4 и А3), карточки с заданиями, маркеры, ручки.

### План тренинга

I. Вводная часть (30 минут)

Приветствие, знакомство, правила группы, ожидания (создание комфортной атмосферы, снятие тревоги).

1. Упражнение «Имя».

Цель - знакомство, создание положительного эмоционального настроения.

2. Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: развитие эмпатии, умения невербально передавать свои эмоции и чувства.

Инструкция: «Сейчас мы будем поприветствовать друг друга в течение двух минут как можно большее количество членов группы – но без слов, используя лишь возможности вашего тела, взгляда, мимики и жесты. Можно приветствовать одного участника несколько раз. Постарайтесь попробовать как можно больше возможностей для приветствия».

3. Упражнение «Рекламный ролик».

Цель: представление каждого участника, повышение самооценки.

Инструкция: Сейчас Вам нужно разделить на пары. Затем в течение 2-3 минут придумать рекламу, представляющую своего партнера как «человека, обладающего неповторимыми чертами» и прорекламить своего партнера.

4. Принятие правил группы

Для работы в группе необходимо соблюдать определенные правила. Цель – создание безопасного пространства в группе.



Давайте обсудим правила, которые будут соблюдаться в группе в течение всего занятия.

- Правило «Здесь и теперь» - мы обсуждаем и рассматриваем в кругу только те ситуации, которые имеют место в группе.
- Правило «Я» - высказывания от своего имени.
- Правило выключенного сотового телефона;
- Правило конфиденциальности.
- Правило активного участия в упражнениях.

Если кто-то хочет добавить еще правила, давайте внесем их в список.

5. *Ожидания участников от работы в тренинге.*

## II. Основная часть (1 час 10 минут)

1. *Мини-лекция «Понятие ассертивного поведения»* о возможных моделях поведения: уверенное и неуверенное, а также о двух «полюсах» неуверенного поведения – агрессивности и застенчивости. Отличие ассертивного от других форм поведения.

2. *Упражнение «Выйди из круга».*

Цель: определение участниками своей способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях.

Инструкция: *Образовать круг.* Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях, не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него.

*Обсуждение:*

*Для участника в кругу:*

- Какие чувства испытывал?
- Какие использовал средства?
- Почему удалось / не удалось выйти из круга?

*Для «круга»:*

- Какие чувства испытывали?
- Почему использованные стратегии сработали / не сработали?

3. *Упражнение «В чем разница».*

Цель: отработка умения различать ассертивные и неассертивные модели поведения; выработка способности осознанно использовать различные стили поведения.

Материалы: карточки с ситуациями.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем тренироваться различать ассертивные модели поведения от других моделей. Вам нужно найти установки ошибочные, не соответствующие ассертивному поведению, затем перефразировать их, превращая в ассертивные.

4. *Упражнение «Молодец»*

Цель: Самооценка своего поведения.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по сигналу по

очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «Ты молодец! Раз! Ты молодец! Два!». И так далее.

*Важно:* Если вы думаете о себе плохо, вы все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее».

По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Упражнение продолжается до возвращения к первому участнику в паре.

*Рефлексия:*

- Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
- Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
- Чему вы научились у своего партнера?

#### *5. Упражнение «Долг»*

Цель: анализ стратегий участников поведения, которыми они владеют сейчас, развитие умения распознавать манипуляции. Отработка альтернативных паттернов поведения.

Материалы: карточки с ситуациями, схема «Типы поведения и стратегии».

Участники обсуждают ситуации и стратегии поведения

#### *6. Ролевая игра «Не поддаваться»*

Цель: отработка уверенного поведения и способности противостоять манипуляциям.

Инструкция: Разыграть ситуацию с позиции уверенного человека. Важно разговор заканчивается разными способами: активно заканчивать - без извинений – например: «Послушай, я рад тебя видеть, но я знаю также, как сейчас обстоят у меня дела и должен сейчас, к сожалению, с тобой попрощаться».

Ситуация: «К вам вечером приходит друг и приглашает пойти погулять, выпить пива. У вас еще много работы, к следующему дню вам нужно напечатать реферат. Несмотря на то, что вы рады этому неожиданному визиту, никак не может провести этот вечер с другом. Ваш друг настаивает и изобретательнее в аргументации».

*Важно:* С каждой новой ролевой игрой «посетитель» становится все настойчивее «Уверенный не отвечает на эту аргументацию

#### *7. Упражнение «Холодный суп»*

Цель: тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях при отстаивании своих интересов.

Материалы: 4 карточки: «Пассивный», «Уверенный», «Агрессивный», «Манипулятивный», карточки с описанием возможных реакций

Вниманию участников предлагается ситуация, затем задается вопрос, о том, как бы они поступили в данной ситуации.

### **III. Заключительная часть (20 минут)**

#### *1. Упражнение «Пирамида позитивных пожеланий»*

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Инструкция: Давайте посмотрим, друг на друга, теперь вытягиваем вперед руку ладонью вниз и произносим пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет «три» дружно скидывают руки вверх.

2. *Рефлексия тренинга:*

- Что для Вас было важным, значимым?
- С каким чувством Вы заканчиваете встречу?
- Какой опыт вы приобрели?

## Литература

1. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М., 2005.
2. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности // материалы III Всерос. науч. конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / ответ. ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. университета Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.
3. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2000.
4. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995.
5. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2004.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
8. Мироненко И.А., Современные теории в психологии личности. - СПб, 2003.
9. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
10. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. - Челябинск, 2006.
11. Свешникова С.Л. Значение временной перспективы в развитии индивидуальности. Психология индивидуальности // материалы III Всерос. науч. конф., Москва в 2-х ч. // ответ. ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.
12. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008.- 230с.
13. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2011.