



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБУ ДПО РД «ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**



**Тренинговые занятия для работы педагогов-психологов
образовательных организаций по результатам
психодиагностических мероприятий для определения лиц,
склонных к суицидальному поведению, совершению
насильственных действий**

Авторы составители:
Тажутдинова Г.Ш.
Ахмедова Х.М.

Махачкала 2024 г.

Составители:

Тажутдинова Г.Ш. – к.психол.н., руководитель Центра воспитания, психологии и педагогики ГБУ ДПО РД «ДИРО», доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ДГПУ».

Ахмедова Х.М.- методист Центра воспитания, психологии и педагогики ДИРО

Содержание

1. Тренинг "Я среди людей"	4
2. Тренинг «Мир моих эмоций»	6
3. Тренинг «Жизнь – Смерть».....	8
4. Тренинг «Групповая работа - как средство выхода из кризиса».....	11
5. Тренинг для подростков (5-9 классы) средней школы.....	14
6. Тренинг на тему: Чувство одиночества	19

1. Тренинг "Я среди людей"

Цель: развить психологическую наблюдательность и внимательность, возможность почувствовать настроение и состояние тех, с кем предстоит взаимодействовать, способность понять, что каждый человек интересен и сам по себе, и как член группы.

1. Упражнение «Имя с эмоцией» (10мин)

Вступительное упражнение может быть использовано и в самом начале тренинга, но гораздо больше может сыграть (и вызвать меньше неловких переживаний у участников), если его сдвинуть на второй, третий, четвертый этап тренинга. Техника поможет ещё раз вспомнить имена, настроится на партнеров. Упражнение укрепляет возможность проанализировать и выразить свои чувства, почувствовать состояние других участников.

1. Суть упражнения в том, что каждый произносит свое имя с эмоцией, которую он испытывает в данный момент.

2. Все остальные хором повторяют его имя с той же эмоцией.

2. Упражнение «Заводной апельсин» (15-20мин)

Все участники садятся в круг. Одному участнику тренер даёт в руки апельсин и отворачивается. Когда тренер говорит: «Начали!» все начинают быстро передавать апельсин друг другу по кругу.

Как только тренер произносит слово «Стоп!», упражнение останавливается и тот, у кого в этот момент в руках был апельсин, коротко рассказывает о себе и выходит из игры.

Тренер вновь отворачивается, и упражнение начинается заново. Постепенно круг сужается и в итоге определяется победитель. Но это ещё не всё.

Когда в самом начале тренер будет объяснять правила упражнения, то он должен обязательно сказать: «Победителем станет тот, кто останется последним.

И именно он получит апельсин, но только если выполнит последнее задание. А вот какое - я скажу в самом конце» (пусть в упражнении будет интрига).

Итак, победитель определён. Теперь, чтобы получить апельсин, он должен выполнить последнее задание: каждый из участников задаёт победителю по любому вопросу, касающемуся его личности и всего, что с ним связано, а победитель должен честно и искренне ответить на все вопросы (естественно, стоит предупредить участников, что вопросы не должны выходить за рамки приличия).

Если упражнение будет проводиться во второй раз и в числе участников те, кто уже участвовал в нём, то можно последнее задание менять на какое-нибудь другое.

Чтобы участники познакомились и с тренером, то в самом начале, при объяснении им правил, он может коротко рассказать о себе, тем самым и показав пример остальным, как это нужно делать, и познакомив их с собой.

3. Упражнение «Я тебя понимаю» 10 мин (4-6 человек)

Несколько пар. Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

4. Упражнение "Что такое эмпатия (сочувствие) (10-15мин)

Цели:

- дать возможность участникам сформулировать "понятие" эмпатии
- показать многоаспектность понятия эмпатия и рассказать когда в последний раз сочувствовали кому либо или переживали за них ..

5. Притча (5-7мин)

У одного человека случилось горе: попал он в болото и заплакал от безысходности. Пришли «добрые» люди поддержать его и выразить ему свои соболезнование и сочувствие. Сели они рядом и давай рыдать вместе со страдальцем. «Вот какие добрые люди, как они переживают обо мне», — подумал человек и продолжил плакать дальше. А болото тем временем от его слёз и от слёз «добрых» людей стало ещё больше, и начал страдалец погружаться в него всё быстрее и быстрее.

Узнал о случившемся и другой человек. Он не был похож на остальных пришедших. Увидев, в каком плачевном положении находится страдалец, он решительно сказал:

— Хватит реветь или ты хочешь утонуть? Лучше хватай верёвку, которую я тебе кинул, крепче держись за неё и перебирай руками и, если даст Бог, вылезешь из болота.

Не понял такой заботы о его жизни утопающий и не счёл он такое поведение проявлением сострадания и, возмущившись, прогнал он помощника, обвинив его в равнодушии, бессердечности и жестокости. Тот ушёл, предварительно привязав верёвку к ближайшему дереву.

Шло время. Слёзы из глаз страдальца и его «друзей» продолжали течь ручьями, и, естественно, что болото от этого не становилось меньше, а

наоборот увеличивалось. Когда вода стала доходить до горла, желание жить пересилило чувство саможаления. Пришлось ему схватиться за верёвку и постараться вытащить себя. Много потратил он сил на это, а когда выбрался на сухую землю, обступили его «добрые» люди и стали они со слезами на глазах радоваться, что его постигла такая «удача». Но он, как только увидел их слёзы, убежал от них, боясь, что от их слёз под его ногами образуется новое болото. И побежал он за своим спасителем, а догнав, поблагодарил его, ибо пока он вылезал из болота, то многое понял.

Понял он, что такое истинное сострадание, что «сострадание» и слёзы плакальщиков несколько не помогли ему, а наоборот ухудшили его положение, что прими он раньше помощь, когда болото было поменьше, то вылезать из него было бы намного легче, ибо тогда ему помогал бы ещё и тот человек.

6. Упражнение “Путаница” (10мин)

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

7. Ритуал прощания (5-7мин)

Участникам предлагается взяться за руки и каждый по кругу должен рассказать, что дало ему данное тренинговое занятие, что нового узнал, с каким настроением выходит из кабинета.

2. Тренинг «Мир моих эмоций»

1. Представление. Озвучивание темы тренинга.

1. Знакомство по кругу (Каждый участник называет свое тренинговое имя). Заявки участников и их ожидания от тренинга.

Эмоции есть жизнь. Мы радуемся положительным эмоциям и долго переживаем негативные. Сегодня мы попытаемся научиться долго переживать положительные эмоции и быстро забывать негативные, рассматривая их всего лишь как полезные уроки жизни.

Откуда возникают наши эмоции? Они возникают из столкновений и противоборств. Это естественный процесс. В природе всегда всё противоборствует - вода с огнём, птица с притяжением, кошки с собаками,

волки с овцами. В компьютере программные и аппаратные средства. Это было и будет всегда. Это надо принять как данность. И бессмысленно из-за этого становиться несчастными.

2. Раздаются таблицы перечня негативных инициирующих событий и таблицы перечня негативных ответов.

Таблица. Перечень инициирующих событий. Участники негативные переживания оценивают по 10 бальной шкале (Как часто и как сильно вы испытывали данные переживания).

С	А
Негативная эмоциональная реакция	Инициирующее событие
1. Волнение ,беспокойство	1 - 10 баллов
2. Гнев, обида	1 -10 баллов
3. Чрезмерное чувство вины	1 - 10 баллов
4. Глубокое уныние	1 - 10 баллов
5. Сильное огорчение	1 - 10 баллов

Время на заполнение (10 минут)

Затем участники делятся по группам в зависимости от преобладающей эмоции. (15 минут обсуждение в группах).

- 1 группа - Эмоции тревожной группы.
- 2 группа- Эмоции агрессивной группы
- 3 группа - Эмоции аутоагрессивной группы
- 4 группа - Эмоции депрессивной группы

Далее группа создает единую или выбирает наиболее ярко выраженную негативную эмоцию и один из участников группы представляет ее.

Обсуждение.

Далее каждой группе предлагается найти наилучший способ разрешения и выхода из негативного состояния (15 мин).

Подведение итогов (можно попросить высказаться по кругу)

Медитация «Я – не это тело»

– Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

– У меня *есть* тело, но Я – *это не мое тело*. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно *всего лишь* инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – *это не Я*.

У меня *есть* тело, но Я – *это не мое тело*.

У меня *есть* эмоции, но Я – *это не мои эмоции*. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, *своим Я*, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они *есть мое Я*.

У меня *есть* эмоции, но Я – *не мои эмоции*.

У меня *есть* интеллект, но Я – *это не мой интеллект*.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но *он – это не мое Я*.

У меня *есть* интеллект, но Я – *это не мой интеллект*.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное Я.

Я – Душа.

Ритуал прощания

На этом мы завершаем. Сделайте глубокий вдох-выдох. Нам было приятно с вами общаться.

3. Тренинг «Жизнь – Смерть»

1. Приветствие – (по кругу со словами – «Здравствуй, радость» и передавать прикосновением по кругу).

2. Обсуждение позитивных изменений, которые произошли с каждым за период совместного общения (самоанализ внутренних переживаний).

3. Притча.

"...Один человек умер. И когда он увиделся с Богом. Бог сказал ему:

-Хочешь, я покажу карту твоей жизни?

-Конечно, хочу - сказал человек.

Тогда Господь достал карту и стал показывать ее человеку. На карте были две пары следов. Человек спросил: - А чьи это следы?

- Мои, - ответил Бог, - я всю твою жизнь шел с тобой рядом.

Но вдруг человек обратил внимание, что в самые трудные и в самые тяжелые времена своей жизни на карте были только одни следы.

-Господи, но почему же ты покидал меня в самые тяжкие моменты моей жизни?

Почему, когда у меня было все хорошо - ты шел рядом, а когда вся моя жизнь рушилась - твоих следов на карте нет?

- Потому что в эти моменты я нес тебя на руках... ».

Обсуждение (о смысле смерти).

- Чтобы понять жизнь, нужно пережить смерть. Понять его смысл, потому что каждого мучает вопрос «Почему я смертен?» и это нормально. По исследованиям психологов особенно невротики ведут себя как бессмертные боги. Жизнь только тогда приобретает **смысл**, когда мы перед лицом смерти используем отведённое нам время максимально. Это и называется **взять ответственность на себя**. К любой жизненной ситуации, проблеме нужно подойти так, как будто *живёшь во второй раз*, и в прошлой жизни уже сделал ошибку, которую сейчас пытаешься исправить. Представьте себя в такой ситуации. - Что происходит? (звучат высказывания).

Резюме: - А теперь попытаемся осознать всю глубину ответственности, которую несём в любой момент своей жизни. Расскажите о личном страхе смерти.

Обсуждение.

4. Притча.

- Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше: у каждого в руках ложка с длиннью-ю-юющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут.

Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит:

- Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек: а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Всем нам хочется, чтобы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, чтобы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас у нас есть замечательная возможность познакомиться с большим количеством людей и поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что мы имеем полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти ТЕПЛО и СВЕТ. А он нам может на это ответить тем же. И я надеюсь, что таких встреч у нас будет как можно больше!

Обсуждение.

- По утверждению Владимира Юрьевича Баскакова сон –эта маленькая смерть. Как только мы решаем проблему смерти, мы начинаем жить. Сон – тоже нечто иное, как вид смерти. Не случайно в греческой мифологии Гипнос – бог сна - родной брат Танатоса, бога смерти. О том же говорит и старинная русская поговорка: «Сон – смерти младший брат». С каждым вдохом и выдохом наш организм рождается и умирает. У животных страх смерти пребывает на уровне инстинкта и играет охранительную роль. В момент опасности, угрозы жизни зверь либо замирает, либо моментально действует: убегает или нападает. При этом страх интегрируется в движение и не нарушает природной гармонии организма.

- А теперь вспомним, как реагируем мы, люди на опасность... ? Дело в том, что в отличие от животных мы всё больше заботимся о развитии своего интеллекта, и всё меньше уделяем внимания эмоциям, чувствам, физиологии. Чем выше у нас интеллект, тем более совершенными мы себя считаем. Но человек нуждается в сильных чувствах, и чем больше они подавляются, тем сильнее рвутся наружу. Ведь языком чувств говорит наше подсознание, которое мудрее разума. Поэтому человек инстинктивно создаёт ситуации, где он может испытать эти сильные чувства. Поскольку мы не можем повернуть вспять эволюцию и обрести свойственную животному миру гармонию, мы должны осознать свою смертность, поверить в **значимость смерти и ценность жизни**. И лишь когда приходит старость или утрачивается здоровье, мы постигаем истинную ценность тела.... «Что будет, если человек начнёт бояться принимать пищу?» Умирание так же естественно, как и потребность в пище.

Танатотерапия помогает найти золотую середину, между разумным смирением и исполнением потребностей тела.

5. Притча.

- Все в жизни имеет цену. Только сама жизнь бесценна. Мы оцениваем свое время, но само по себе время бесценно. Мы убиваем время, но вернуть один час не может никто. Чтобы понять, как ценен год, спроси студента, который не сдал экзамены. Чтобы понять, как ценен месяц, спроси девушку, которая стала преждевременно мамой. Чтобы понять, как ценен день, спроси человека, который рожден 29 февраля. Чтобы понять, как ценен час, спроси влюбленных, которые ждут момента встречи. Чтобы понять, как ценна секунда, спроси водителя, который, только что избежал аварии. Чтобы понять, как ценна миллисекунда, спроси того, кто завоевал золотую медаль на олимпиаде. Чтобы понять, как ценна жизнь, спроси себя, что ты чувствуешь, когда теряешь кого-то, кто тебе особенно дорог, или спроси того, кто потерял такого человека. **ЦЕНИ** каждый момент, который тебе дарован! **ЦЕНИ** его тем больше, когда ты проводишь его с кем-то особенным, разделяя с ним свое время. **КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ЭТО ПОДАРОК ОТ БОГА, НО ТО, КАК ТЫ ЕГО ПРОВЕДЕШЬ – ЭТО ТВОЙ ПОДАРОК.**

6. Медитация под музыку (о Будде).

7. Ритуал прощания.

4. Тренинг «Групповая работа - как средство выхода из кризиса»

Социально психологический тренинг относится к активным методам групповой психологической работы. В настоящее время существует достаточно большое количество различных форм социально-психологического тренинга, во многом пересекающихся друг с другом. Многообразие форм и видов групповой работы обусловлено различными теоретическими подходами, которые берутся за основу при разработке программы каждого отдельного тренинга.

Цель: помочь участникам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Программа тренинга включает 3 этапа.

Цель первого этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самоосознание.

Цель второго этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Цель третьего этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

Основная задача тренинга – помочь раскрыть свои потенциальные возможности, научиться управлять основными процессами в ходе общения, качественно улучшить стратегии своего поведения для достижения поставленной цели.

Ритуал приветствия. Знакомство по кругу.

Выбор тренингового имени.

Комплимент рядом сидящему.

Чье тренинговое имя вам запомнилось? Какие ассоциации оно вызвало?

(Опрос по желанию)

Обсуждение темы тренинга.

- Кризис обозначает потерю какой-то существующей жизненной формы, к которой человек привык. Эффективность совладания с кризисом определяется не столько быстротой его преодоления, сколько глубиной внутренней переработки собственных переживаний, возможностями использования возникшей проблемы для собственного роста и развития, осознанием экзистенциального контекста кризиса.

Мощным терапевтическим приемом оказания помощи человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, является групповая работа. Она позволит переключиться с собственных переживаний на переживания другого человека: рядом может оказаться человек, которому гораздо хуже и гораздо тяжелее. В ходе группового тренинга хорошо использовать стихи и текст для структурирования проблемы. Например, притчи, в которых заложена вековая мудрость человечества:

Притча- стихи.

- Белый ангел для людей счастье рисовал,
Чёрный тихо подошёл, взял... и растоптал...,
Белый вывел аккуратно: ПРАВИТ МИРОМ СВЕТ,
Чёрный криво усмехнулся: ТОЛЬКО ЗВОН МОНЕТ,
Белый пишет: НА ЗЕМЛЕ МОГУТ ВСЕ ДРУЖИТЬ!
Чёрный аж расхохотался: МОЖНО ВСЁ КУПИТЬ!
Белый ангел, взмах крыла... ВЕРНОСТЬ, ЧЕСТЬ, ЛЮБОВЬ!!!
Чёрный всё перечеркнул: ПРЕДАТЕЛЬСТВО, ИЗМЕНА, КРОВЬ...,
А на земле идёт война...,

И люди бьются вновь...,
Кто прав, кто виноват во всём,
Мы спорим вновь и вновь.
Пытаясь оправдать себя,
Другого очернив...,
И не понятно нам порой,
Кто с Белым, кто с другим.
Мол, он такой, она такая и виноваты все.
Но ключ к разгадке и судьбе...,
Ищи в самом себе!!!

Обсуждение.

Притча

- Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что было слышно, как они разговаривают.

Первая сказала: - Я СПОКОЙСТВИЕ, к сожалению, люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ничего другого, как погаснуть! И огонек этой свечи погас. Вторая сказала: - Я ВЕРА, к сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше. Едва она произнесла это, подул легкий ветерок и загасил свечу. Очень опечалившись, третья свеча произнесла: - Я ЛЮБОВЬ. У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких. И эта свеча угасла. Вдруг... в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись, он закричал: - ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ! ВЫ ДОЛЖНЫ ГОРЕТЬ - Я БОЮСЬ ТЕМНОТЫ. Произнеся это, он заплакал. Взволнованная четвертая свеча сказала: - НЕ БОЙСЯ И НЕ ПЛАЧЬ! ПОКА Я ГОРЮ, ВСЕГДА МОЖНО ЗАЖЕЧЬ ТЕ ТРИ СВЕЧИ.

Обсуждение.

Карточки:

Энергия (4 карточки)

Сила (4 карточки)

Время (4 карточки)

Деньги (4 карточки)

Разбивка по группам.

Каждая группа создаёт картину Изобилия (словесную) на заданную тему.

Медитация «Я – не это тело»

– Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

– У меня *есть* тело, но Я – *это не мое тело*. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно *всего лишь* инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – *это не Я*.

У меня *есть* тело, но Я – *это не мое тело*.

У меня *есть* эмоции, но Я – *это не мои эмоции*. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, *своим Я*, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они *есть мое Я*.

У меня *есть* эмоции, но Я – *не мои* эмоции.

У меня *есть* интеллект, но Я – *это не мой* интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но *он – это не мое Я*.

У меня *есть* интеллект, но Я — *это не мой интеллект*.

Я – центр чистого самосознания.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное **Я**.

Я – Душа.

- На этом мы завершаем наш тренинг. Нам было приятно с вами общаться.

5. Тренинг для подростков (5-9 классы) средней школы

Тема: "Психологическое благополучие и жизнестойкость"

Время: 45-60 минут

Цели тренинга:

- разработать понимание важности психологического благополучия и жизнестойкости;
- оснастить учащихся практическими навыками и стратегиями для повышения личной жизнестойкости;
- улучшить способность к саморегуляции и эмоциональному самоконтролю.

План

1. Вступление (5 минут)
 - Теплое приветствие и краткое представление темы тренинга.
 - Знакомство.
2. Обсуждение понятий (10 минут)
 - Определение "психологического благополучия" и "жизнестойкости" с примерами, соответствующими возрастной категории.
 - Групповое обсуждение о том, как эти концепции проявляются в жизни школьников.
3. Интерактивная дискуссия "Реальные сценарии" (10 минут)
 - Разбивка на маленькие группы для обсуждения и анализа реальных сценариев, где требуется жизнестойкость.
 - Представление выводов и обсуждение среди большой группы.
4. Мастерская "Стратегии укрепления" (10 минут)
 - Введение и практика стратегий, таких как позитивная переоценка, установление целей и время для тайм-аута.
 - Выработка индивидуальных стратегий на основе личных предпочтений и сильных сторон.
5. Техника релаксации "Минута спокойствия" (5 минут)
 - Обучение дыхательным упражнениям или другим техникам релаксации, приемлемым для подростков.
 - Практическое выполнение упражнения все вместе.
6. Создание персонального плана "Дорожная карта жизнестойкости" (5 минут)
 - Разработка персонального плана для укрепления жизнестойкости: установление целей, распознавание и использование ресурсов, планирование регулярных практик самопознания и самосовершенствования.
7. Заключение и обратная связь (5 минут)
 - личные размышления участников тренинга о изученном.
 - сбор обратной связи о сессии и подведение итогов.
 - напоминание о значимости ухода за собственным психологическим благополучием и поддержании жизнестойкости.

Сценарий тренинга.

1. Вступление (5 минут)
 - Приветствие: "Привет всем! Сегодня у нас особенный тренинг, который поможет вам не только чувствовать себя лучше в повседневной

школьной жизни, но и придать вам сил для преодоления любых вызовов. Мы поговорим о том, как сохранять психологическое благополучие и умение оставаться жизнестойкими перед лицом испытаний."

- Определение темы: "Мы изучим, что означают эти понятия, почему они важны и какие практические шаги мы можем предпринять, чтобы повысить нашу жизнестойкость и психологическое благополучие. У вас уже есть представление, что это может значить? Какие ваши идеи?"

- Подготовка: "Прежде чем мы начнем, убедитесь, что у вас есть что-то для записи – будь то бумага и ручка, или устройство. Будет много полезной информации, которую вы захотите сохранить."

Предварительная подготовка и настрой участников сессии на активное и сознательное участие — ключ к успешному проведению тренинга.

2. Основная часть. Обсуждение понятий (10 минут)

- Разъяснение концепций: "Итак, давайте определимся с понятиями. Психологическое благополучие — это не просто отсутствие стресса или тревоги, это чувство удовлетворенности, радости и интереса к жизни. Это когда мы чувствуем, что можем справиться с трудностями, которые нас ожидают, и находим в себе силы для достижения наших целей. Жизнестойкость — это наша способность адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после трудностей и потрясений."

- Групповое обсуждение: "Подумайте о моментах в вашей жизни, когда вы чувствовали себя психологически благополучными или когда вам пришлось быть жизнестойкими. Какие качества или стратегии вам помогли? Обсудите это с вашим соседом и будьте готовы поделиться с группой."

Этот шаг помогает участникам усвоить основные концепции и в то же время наладить связь между теорией и реальным жизненным опытом, что делает обучение значимым и лично важным.

3. Интерактивная дискуссия "Реальные сценарии" (10 минут)

- Поделитесь на группы: "В группах по 3-4 человека обсудите короткий сценарий, которые я вам сейчас раздам (см. приложение 1). В этих сценариях содержатся повседневные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в школе, дома или в социальной жизни, где нужно проявить жизнестойкость."

- Анализ сценария: "Поговорите о том, как вы бы реагировали в этих ситуациях, и какие существуют стратегии для поддержания психологического благополучия. После пяти минут разговора, один член группы представит ваши идеи всему классу."

Это упражнение направлено на развитие эмпатии и критическое мышление, позволяя учащимся рассматривать различные методы реагирования на вызовы.

4. Мастерская "Стратегии укрепления" (10 минут)

- Введение стратегий: "Теперь, когда мы обсудили разные сценарии и услышали друг друга, давайте обратим внимание на некоторые стратегии, которые могут помочь нам укрепить нашу жизнестойкость. К ним относятся позитивная переоценка, постановка целей и умение дать себе время на тайм-аут, когда это необходимо."

- Практика стратегий: "Я предложу вам краткие упражнения, которые помогут вам освоить эти стратегии. Допустим, вы столкнулись с проблемой в учебе или в отношениях с друзьями. Как можно переоценить ситуацию, чтобы она стала более позитивной? Какие цели вы можете поставить для решения проблемы? И как можно включить тайм-аут для сбора мыслей?"

5. Техника релаксации "Минута спокойствия" (5 минут)

- Освоение техник: "Чтобы сохранять спокойствие даже в самых сложных ситуациях, очень важно знать техники релаксации. Давайте сейчас все вместе попробуем одну из таких техник – дыхательную медитацию."

- Выполнение упражнения: "Я прошу вас принять расслабленную позицию, закрыть глаза и сосредоточиться на своём дыхании. Вдыхайте медленно, затем задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните. Повторим это упражнение в течение пары минут."

6. Создание персонального плана "Дорожная карта жизнестойкости" (5 минут)

- Разработка плана: "Теперь возьмите лист бумаги и создайте свой план – свою 'Дорожную карту'. Запишите, какие стратегии вы будете использовать для укрепления жизнестойкости, какие ресурсы вам понадобятся, и какие действия вы планируете предпринять, чтобы поддерживать психологическое благополучие в повседневной жизни."

7. **Заключение** и обратная связь (5 минут)

- Подведение итогов: "Мы сегодня многое рассмотрели и попрактиковались. Надеюсь, у вас теперь есть понимание того, как возможно развивать у себя жизнестойкость и поддерживать психологическое благополучие, независимо от того, что происходит вокруг."

- Обратная связь: "Пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями о тренинге. Что вам понравилось, что показалось полезным? Есть ли что-то, что вы хотели бы углубить или изучить дополнительно?"

- Напутствие: "Не забывайте о техниках и стратегиях, которые мы сегодня рассмотрели. Помните, вы намного сильнее, чем кажется, и у вас есть все необходимые ресурсы, чтобы быть жизнестойкими и душевно благополучными.

Спасибо за активное участие и до новых встреч!"

Приложение 1

Сценарий 1: Новый ученик в классе

Новый ученик появляется в классе, и ему трудно найти общий язык с остальными. Он чувствует себя одиноким и изолированным. Какие стратегии могут быть предприняты для поддержки этого ученика и создания дружелюбной обстановки в классе?

Сценарий 2: Сложный экзамен

Ученик обычно хорошо справляется с учебой, но недавний экзамен оказался для него крайне сложным. Оценки получились ниже ожидаемых, и ученик чувствует себя подавленным и сомневается в себе. Какая стратегия может помочь ученику восстановить уверенность в себе и подготовиться к следующим экзаменам?

Сценарий 3: Ссора с другом

Два хороших друга в школе ссорятся из-за недоразумения. Конфликт влияет на их дружбу и создаёт напряжённую обстановку. Какие шаги могут предпринять оба ученика, чтобы решить свои различия и восстановить отношения?

Сценарий 4: Выбор кружка или секции

Ученик стоит перед выбором посещения кружка или спортивной секции и чувствует себя перегруженным выбором, опасаясь принять неправильное решение. Как он может оценить свои интересы и возможности, чтобы сделать правильный выбор?

Сценарий 5: Давление сверстников

Группа учеников давит на одноклассника, чтобы тот присоединился к их не самым полезным занятиям после школы. Как ученик может противостоять групповому давлению и остаться верным своим ценностям?

Сценарий 6: Помощь в домашних делах

Ученик чувствует, что его перегружают домашними обязанностями, и это мешает учебе и личному времени. Как он может обсудить это с

членами семьи и найти сбалансированный подход к распределению ответственности?

6. Тренинг на тему: Чувство одиночества

Цель: разбор чувства одиночества, почему возникло одиночество, помочь в преодолении этого чувства.

1. Техника знакомства

Каждый из участников представляет друг друга. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй участник называет имя предыдущего и свое.

Последний, таким образом, запомнит имена всех участников. Ведущий кидает игрушку любому из участников и тот вкратце рассказывает о себе и перекидывает другому (по своему желанию).

2. Притча

Давным-давно жил на свете человек, который очень хотел при одном только взгляде на кого-нибудь узнавать, добрый он или злой, тёмная или светлая у него душа и что таит он в сердце своём. И вот однажды чудесным образом приобрёл он очки, которые помогли ему это сделать. Но, о ужас! Надевши их, он уже не мог снять их, и все люди предстали перед ним не в лучшем виде. Оказалось, что плохих, порочных, злых сердцем и порочных душою гораздо больше, чем хороших людей. Человек этот очень опечалился, стал сторониться людей, а они его.

Постепенно он остался совсем один, и тягостные мысли заставили его задуматься о смерти, потому что жить в таком страшном мире ему не хотелось. И вот однажды, во время таких раздумий, явился блистающий грозный ангел и сказал: «ты ищешь в других совершенства, но взгляни на себя! А потом если посмеешь, осуди их». И коснулся чудесных очков, и сейчас же человек этот увидел самого себя, свою душу, сердце и помыслы. Это было так далеко от совершенства, что человек в ужасе воскликнул: «Боже! Какой же я грешник! Прости меня! Очки упали к его ногам и рассыпались в прах. Что же мне делать? Господи, как жить?»

Обсуждение притчи.

3. Техника раскрытия

Картинки с ассоциациями.

Обсуждение.

«Не возноси себя, прощай людям их слабости и будешь счастлив»- сказал на прощанье Ангел и исчез.

4. Техника закрепления

Участники тренинга сидят друг перед другом, а по желанию держатся за руки, смотрят друг на друга передают тепло, понимание, сочувствие. Время не ограничено.

Завершение:

5. Притча о колодце

Однажды, Осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой, уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка, я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

... Возможно, в нашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь может посылать нам все новые и новые. И всякий раз, когда на нас упадет очередной ком, помните, что мы можем стряхнуть его и именно благодаря этому, кому, подняться немного выше. Таким образом, мы постепенно сможем выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в нас, но ступая по этим камням, мы можем перейти бурный поток.

Запомним пять простых правил:

1. Освобождаем свое сердце от ненависти — простите всех, на кого мы были обижены
2. Освобождаем свое сердце от волнений - большинство волнений бесполезны.
3. Ведем простую жизнь и ценим то, что имеем.
4. Отдаем больше.
5. Ожидаем меньше.

6. Возьмемся за руки, прикроем глаза на несколько секунд и почувствуем: с этой минуты мы не одни, мы большая дружная семья. Это мой Город, моя Земля, моя Планета.

6. Высказывания участников

7. Пожелания

8. Тренинг для старших школьников (9-11 классы).

Тема: "Психологическое благополучие и жизнестойкость"

Время: 45-60 минут

Цели тренинга:

- понять связь между психологическим благополучием и успешностью в долгосрочной перспективе;
- развить методы создания и поддержания жизнестойкости перед лицом предстоящих жизненных изменений;
- задействовать учащихся в задумчивом самоанализе и планировании личных стратегий благополучия.

План

1. Вступление (5 минут)
 - Теплое приветствие и введение в тему тренинга.
 - Обсуждение важности этих концепций для личной и академической жизни.
2. Разговорный круг "Моя история" (10 минут)
 - Возможность для участников поделиться собственными историями о моментах достижения благополучия и проявления жизнестойкости.
 - Деление на пары или малые группы и краткая дискуссия, затем обмен выводами с классом.
3. Мозговой штурм "Препятствия и прорывы" (10 минут)
 - Идентификация и обсуждение препятствий на пути к благополучию и стратегий преодоления этих препятствий.
 - В группах создание "карты препятствий" с различными способами их проработки.
4. Семинар "Инструменты саморегуляции" (10 минут)
 - Обсуждение и практика методов саморегуляции, таких как майндфулнесс, аффирмации и ведение дневника.
 - Практические упражнения для развития самоконтроля и эмоционального интеллекта.
5. Работа в парах "План действий" (5 минут)
 - Разработка личного плана действий на случай стрессовых и кризисных ситуаций, основанного на ранее обсужденных инструментах.

- Обмен планами с партнером и получение обратной связи.

6. Презентация "Визуализация будущего" (5 минут)

- Представление своей визуализации будущего, где учащиеся чувствуют себя жизнестойкими и благополучными.

- Написание короткого мотивационного письма себе в будущее.

7. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Краткая рефлексия и сбор впечатлений о тренинге.

- Обсуждение дальнейших шагов и как использовать эту информацию в жизни.

- Завершающие слова и благодарности за участие.

Сценарий тренинга.

1. Вступление (5 минут)

- Приветствие и цели: "Привет всем! Очень рад(а) видеть сегодня такие приятные лица. Сегодня у нас важная тема — 'Психологическое благополучие и жизнестойкость'. Эти навыки помогут вам не просто справляться с вызовами школьной жизни, но и будут крайне полезны в будущем — в университете, на работе и в личной жизни. Мы обсудим, почему это важно, и посмотрим на то, как мы можем укреплять эти качества в себе."

- Значение для личной жизни: "Итак, кто-нибудь может поделиться, как вы понимаете 'психологическое благополучие' и 'жизнестойкость'? Почему они могут быть важны в вашей жизни?"

Предоставим участникам возможность высказаться и выразить свои мысли о теме, чтобы обеспечить более глубокое погружение в предстоящий диалог и активности.

2. Основная часть. Разговорный круг "Моя история" (10 минут)

- Обмен историями: "Давайте немного больше узнаем друг о друге и о том, что мы уже знаем о психологическом благополучии и жизнестойкости. Я хочу, чтобы каждый из вас поделился личной историей, когда вы чувствовали, что успешно справляетесь с вызовом или когда вы чувствовали себя особенно благополучным."

Это могут быть маленькие победы или большие успехи. Поделитесь этой историей с кем-то рядом с вами, а затем мы дадим возможность некоторым из вас поделиться своим опытом с всем классом."

- Краткие дискуссии в парах: "У вас есть пару минут, чтобы поделиться своими историями. После того, как вы оба рассказали свои истории, обсудите, какие качества или стратегии помогли вам в этих ситуациях."

Это упражнение способствует сближению учащихся и позволяет им учиться на реальных примерах своих сверстников, распознавая источники собственной жизнестойкости и благополучия.

3. Мозговой штурм "Препятствия и прорывы" (10 минут)

- Идентификация препятствий: "Теперь давайте поговорим о препятствиях. Все мы сталкиваемся с препятствиями на пути к достижению наших целей. Но то, как мы с ними справляемся, может очень отличаться.

В своих группах обдумайте различные препятствия, которые могут помешать психологическому благополучию и жизнестойкости."

- Визуализация и решения: "Создайте 'карту препятствий' на листе бумаги, где вы изобразите эти проблемы и обозначите потенциальные пути преодоления или 'прорывы'. Это может быть что-то вроде ментальной картины или схемы. Подумайте и обсудите, какие стратегии могут помочь переходить от препятствий к успеху."

(Это упражнение помогает старшеклассникам учиться преобразовывать сложности в возможности для роста и развития).

Далее мы перейдем к более практическим аспектам тренинга.

4. Семинар "Инструменты саморегуляции" (10 минут)

- Обзор стратегий саморегуляции: "Часто мы не можем контролировать события вокруг нас, но мы можем научиться контролировать наши реакции на эти события. Это называется саморегуляцией.

Есть несколько инструментов, которые помогают нам это делать, в том числе осознанность, аффирмации и ведение дневника благодарности.

Давайте кратко рассмотрим, как каждый из них работает и как мы можем их использовать в повседневной жизни."

- Индивидуальное упражнение: "Теперь я предлагаю вам попробовать одну из этих стратегий. Вы можете выбрать, сделать несколько осознанных вдохов и выдохов, сказать себе несколько аффирмаций на выбор, или написать в своем блокноте три вещи, за которые вы сегодня благодарны."

5. Работа в парах "План действий" (5 минут)

- Составление плана: "С партнером обсудите, какие шаги вы могли бы предпринять, чтобы укрепить свою жизнестойкость. Напишите короткий план действий, который вы бы использовали в стрессовой ситуации или, когда вам нужно поддержать свое психологическое благополучие."

- Обмен и обратная связь: "Когда у вас будет готов план, обменяйтесь ими и предложите друг другу обратную связь. Будет ли этот план реалистичен и выполним? Есть ли что-то, что можно улучшить или добавить?"

6. Презентация "Визуализация будущего" (5 минут)

- Личная визуализация: "Теперь поработаем над нашими представлениями о будущем. Закройте глаза. Вообразите себя через несколько лет. Какой вы видите свою жизнь, если будете поддерживать свою жизнестойкость и психологическое благополучие? Возьмите лист бумаги и создайте визуальное представление вашего будущего — будь то проект с картинками и словами, или письмо вашему будущему 'я'."

7. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Рефлексия участников: "Оглянитесь назад на сегодняшний тренинг. Какие моменты были для вас наиболее значимы? Что вы узнали нового о себе или какие навыки хотите улучшить?"

- Сбор отзывов: "Пожалуйста, поделитесь вашими мыслями об этом опыте. Это поможет мне улучшить будущие тренинги и адаптировать их к вашим интересам и нуждам."

- Завершающие слова: "Благодарю вас за ваше участие и открытость. Помните о стратегиях и инструментах, которые мы сегодня исследовали. Практикуйте их, и вы увидите, как они повлияют на вашу уверенность и благополучие!" Всем Удачи!

9.Тренинг на тему: Чувство одиночества

Цель: разбор чувства одиночества, почему возникло одиночество, помочь в преодолении этого чувства.

6. Техника знакомства

Каждый из участников представляет друг друга. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй участник называет имя предыдущего и свое.

Последний, таким образом, запомнит имена всех участников. Ведущий кидает игрушку любому из участников и тот вкратце рассказывает о себе и перекидывает другому (по своему желанию).

7. Притча

Давным-давно жил на свете человек, который очень хотел при одном только взгляде на кого-нибудь узнавать, добрый он или злой, тёмная или светлая у него душа и что таит он в сердце своём. И вот однажды чудесным образом приобрёл он очки, которые помогли ему это сделать. Но, о ужас! Надевши их, он уже не мог снять их, и все люди предстали перед ним не в лучшем виде. Оказалось, что плохих, порочных, злых сердцем и порочных душою гораздо больше, чем хороших людей. Человек этот очень опечалился, стал сторониться людей, а они его.

Постепенно он остался совсем один, и тягостные мысли заставили его задуматься о смерти, потому что жить в таком страшном мире ему не хотелось. И вот однажды, во время таких раздумий, явился блистающий грозный ангел и сказал: «ты ищешь в других совершенства, но взгляни на себя! А потом если посмеешь, осуди их». И коснулся чудесных очков, и сейчас же человек этот увидел самого себя, свою душу, сердце и помыслы. Это было так далеко от совершенства, что человек в ужасе воскликнул: «Боже! Какой же я грешник! Прости меня! Очки упали к его ногам и рассыпались в прах. Что же мне делать? Господи, как жить?»

Обсуждение притчи.

8. Техника раскрытия

Картинки с ассоциациями.

Обсуждение.

«Не возноси себя, прощай людям их слабости и будешь счастлив»- сказал на прощанье Ангел и исчез.

9. Техника закрепления

Участники тренинга сидят друг перед другом, а по желанию держатся за руки, смотрят друг на друга передают тепло, понимание, сочувствие. Время не ограничено.

Завершение:

10. Притча о колодеце

Однажды, Осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой, уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка, я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

... Возможно, в нашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь может посылать нам все новые и новые. И всякий раз, когда на нас упадет очередной ком, помните, что мы можем стряхнуть его и именно благодаря этому, кому, подняться немного выше. Таким образом, мы постепенно сможем выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в нас, но ступая по этим камням, мы можем перейти бурный поток.

Запомним пять простых правил:

1. Освобождаем свое сердце от ненависти — простите всех, на кого мы были обижены

2. Освобождаем свое сердце от волнений - большинство волнений бесполезны.

3. Ведем простую жизнь и ценим то, что имеем.

4. Отдаем больше.

5. Ожидаем меньше.

6. Возьмемся за руки, прикроем глаза на несколько секунд и почувствуем: с этой минуты мы не одни, мы большая дружная семья. Это мой Город, моя Земля, моя Планета.

6. Высказывания участников

7. Пожелания