



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

# **Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости**

**Методические рекомендации**

**Иркутск - 2017**

УДК Печатается по решению редакционно-издательского  
ББК совета ГАУ ЦППМиСП  
В

Составитель:

А.Ю.Баранова – педагог-психолог отдела психолого-педагогической  
помощи

**Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости:**  
Методическое пособие/ Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск:  
Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21с.

Методические рекомендации содержат общие теоретические положения о феномене жизнестойкости подростков, практические рекомендации по формированию жизнестойкости, тренинг по формированию жизнестойкости с использованием метафорических ассоциативных карт и элементов сказкотерапии.

Пособие может быть полезно воспитателям, учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам.

Рецензенты: В.Н. Михайлова, директор ГАУ ИО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».  
Л.И. Панова, заместитель директора по организационно-методической работе.  
Л.М. Левина, руководитель отдела психолого-педагогической помощи.

© ГАУ ИО Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
© А.Ю.Баранова, 2017

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| 1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования.....              | 5  |
| 2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков..... | 6  |
| 3. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости.....  | 11 |
| Заключение.....  | 21 |
| Литература.....  | 22 |

## Введение

Актуальность темы «Жизнестойкость» определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

Жизнестойкость личности становится очень важной в периоды социальных перемен, экономических перепадов и кризисов, что особенно актуально для подрастающего поколения. Мы живем в стране, где действует огромное количество негативных факторов, начиная с природных и кончая социальными. Подростки как достаточно ранимая часть нашего общества подвержены всем этим негативным обстоятельствам. Жизнестойкость может выступать ресурсом для подростков, находящихся в социально опасном положении, помогая им сохранить эмоциональное благополучие, комфорт и снизить риски стресса, связанные с их возрастом.

## **1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования**

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. В современной психологии понятие жизнестойкости личности привлекает все большее внимание исследователей. Проблемы утраты смысла жизни, совладания со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры.

О феномене жизнестойкости и его значимости для человека впервые заговорил американский психолог С. Мадди. С его точки зрения, понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события.

С точки зрения Мадди, существуют жизнестойкие люди («с высоким уровнем активации») и не жизнестойкие («с низким уровнем активации»). Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Структура жизнестойкости включает в себя следующие компоненты:

1. Вовлеченность - уверенность в возможности позитивно участвовать в разного рода ситуациях.
2. Контроль - убеждение в возможности влиять на события, либо, если ситуация не поддается воздействию, способность изменить отношение к ней.
3. Принятие риска - уверенность в способности противостоять риску.

Каждый человек может развить жизнестойкость. Тренировка преследует две основные цели:

1. Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.

2. Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

## **2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков**

В подростковом возрасте проблемные ситуации связаны с ситуациями несоответствия желаний личности имеющимся возможностям: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребностях в безопасности, реализующихся через принадлежность к группе; независимости от семьи; привязанности; успехе; развитии собственного «Я». Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей подростка «запускают» его поведение на преодоление стресса. В подростковом возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей.

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни (Е. Шаплавская, И. Плотка, 2009), значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и организации педагогической деятельности.

По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка: влияние языка, систему отношений с взрослыми и сверстниками. В более позднем возрасте от социального контекста воспитания ребенка зависит процесс формирования образа мира (А. Хоменко, 2011).

К. Вехерт считает, что ребенок нуждается в определенном избытке положительного социального опыта школы (создание определенных ситуаций успеха), рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей образовательной организации (педагогического коллектива) и родителей (И.А. Хоменко, 2011).

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

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера. Зная механизмы развития психологических структур, можно обратить внимание на сензитивные периоды в развитии того или иного психологического свойства, связанного с проявлением жизнестойкости, отметить различные проявления феномена жизнестойкости в разных возрастных периодах. Это может быть использовано в разработке развивающих программ для детей и подростков. Подрастающему человеку важно показать его возможности, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, а уже затем это приводит к действию в выбранном направлении.

Общие качества жизнестойких детей:

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе

2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. Независимость. Такие дети живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельности. Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему различные стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развить коммуникативную компетентность.

Ребенок формирует установку на активное взаимодействие с миром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции (значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является формирование локуса «Я могу», что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков).

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие навыков интеллектуальной деятельности: позитивный анализ трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры; коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику; навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время

конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смысло-строительства». Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами:

- развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»;
- совместная деятельность со значимым взрослым;
- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражают самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

- самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;
- рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;
- желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности

их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью. Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает развитие ценностных установок. У подростков на уровень самых значимых ценностей выходят «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов», «твердая воля» - как некая заданность культурного идеала восприятия жизни. Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы). В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – родителей, сверстников. У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «укороченного будущего».

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль). Внутренний ресурс детей и подростков связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Однако нельзя

переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций.

### **3. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости**

Целевая аудитория: учащиеся 15-17 лет.

Тип группы: учащиеся одного класса (8-11 классы).

Тренинг проводится в течение 3 астрономических часов, в изолированном помещении, в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), то есть возможность участникам работать за столами и в кругу.

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

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование самосознания подростка.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

План тренинга

#### **I. Вводная часть.**

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

Упражнение: «3 слова о себе»

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

#### Упражнение: «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

#### Упражнение: «Мое эмоциональное состояние»

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».

#### Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»

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: Закройка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмутился: «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».*

### Упражнение: «Карта сказочной страны»

Групповая или индивидуальная работа.

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

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.

*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.*

#### Упражнение: «Мои ресурсы»

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. Рефлексия. Обратная связь

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

## **Заключение**

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 вышперечисленных компонентов жизнестойкости.

## Литература

1. 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. / отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. университета Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.
2. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии /СПб.: ООО Речь, - 2000, 310 С.
3. Крайг Г. Психология развития. Учеб. пособие. Грейс Крайг, Дон Бокум; науч.ред.пер на рус.яз, ТВ.Прохоренко – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004.
4. 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.
5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат. Москва, 2010.
6. Маклаков. А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал 2001,Т.22, №1.
7. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
8. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.
9. Свешникова С.Л. Значение временной перспективы в развитии индивидуальности. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва в 2-х ч. / / отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.

Составитель: Баранова Анастасия Юрьевна

## **Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости**

Методические рекомендации

Подписано в печать. Бумага офсетная. Формат 60x84 1/16  
Усл.печ. л. – Уч-изд. л. – Тираж 100 экз. Заказ №.  
Отпечатано с готового оригинал-макета на RISO в  
ГАУ ИО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи».  
664022, г.Иркутск, ул. Пискунова, 42.  
Телефон: (3952) 700037, Факс: (3952) 700940  
Эл.почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)