

## **Тренинг по формированию жизнестойкости** **(для подростков).**

**Цель:** - позитивная самоактуализация внутренних ресурсов подростков.

### **Задачи:**

- формирование позитивных установок в общении и в самопознании
- развитие коммуникативных и познавательных способностей
- формирование умения взаимодействовать в подростковом коллективе
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции, наблюдательности

и активности детей

**Возраст участников:** 14-17 лет

### **Ход занятия:**

#### **Приветствие**

**Цель:** знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться. Отвечает на вопрос «За что вас ценят близкие», «Что вам в себе нравится больше всего», «Назовите главные свои черты» и т.п. Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга.

#### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь, называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы, животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом.. Пример: «зима» ....., «человек»....., «жизнестойкость» Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: «Что такое жизнестойкость»?

#### **Упражнение «Девиз жизни»**

**Цель:** формирование адекватной оценочной деятельности

Каждый член группы пишет на листочке свой девиз жизни, а потом все перемешиваются и зачитываются, группа должна угадать, чей этот девиз. Время: 5 минут Обсуждение: Чей жизненный девиз созвучен вашему мироощущению? Какой Вы бы взяли себе? Хотите ли бы Вы, что бы Ваш девиз стал кому-то полезен?

### **Игра-разминка «Фруктовый салат»**

**Цель:** сплочение группы, настрой на активное взаимодействие.

Важно разделиться на три группы по принципу «1-2-3-4», но вместо чисел мы используем название фруктов - «яблоко-груша-банан-апельсин». Запомните кто, какой фрукт. Ведущий называет один или два фрукта, участники (фрукты) меняются между собой местами. После фразы «Фруктовый салат» все меняются местами. Условие: быть внимательными и аккуратными постараться не столкнуться и не ушибить друг друга.

### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** развитие позитивного самосознания и самооценки.

Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

### **Упражнение «Закончи предложение»**

**Цель:** формирование ресурсов и способности доверять социальному окружению.

Каждый участник группы достает слова неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его собственными словами. 1) Предложения на карточках:

Самый большой страх это ...;

Я не доверяю людям, которые ...;

Я сержусь когда ...;

Я не люблю когда ...;

Мне грустно когда ...;

Когда я спорю ...;

Когда на меня повышают голос, я ...;

Самое грустное для меня ...;

Человек считается неудачником, если ...; и т.п.

2)Предложения на карточках:

Мой самый счастливый день ...;

Я люблю когда ...;

Мне весело когда ...;

У меня вызывает улыбку;

Человека считается успешным ...;