

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА**

**Тренинг жизненной  
стойкости в развитии  
социальной компетентности  
подростков**

**Статья, которую мы вам предлагаем, адресована прежде всего школьному психологу и классному руководителю. Ценность этого тренинга, на наш взгляд, в его практической значимости, в побуждении учеников думать в этом направлении, прилагать усилия. Это гораздо эффективнее словесных призывов («надо уметь преодолевать трудности», «надо быть настойчивым» и т.д.). Тренинг заставит учителя поработать организационно и содержательно. Но эти усилия — конструктивны.**

*Наталья Калинина,  
старший научный  
сотрудник научно-  
исследовательской  
лаборатории психолого-  
педагогической и  
социологической  
диагностики Ульяновского  
института повышения  
квалификации и  
переподготовки  
работников образования,  
кандидат  
психологических наук,  
доцент*

**С**оциальная компетентность современного человека во многом определяется его способностью преодолевать жизненные трудности. Подросток встречается с трудностями на каждом шагу: он переживает возрастной кризис, семейные неурядицы, бы-

товые ссоры, сталкивается с непониманием и попадает в социальные катаклизмы. Для преодоления трудностей и решения жизненных проблем ему необходима жизненная стойкость. Как показывают психологические исследования, жизненная стойкость личности

определяется активным, творческим отношением к окружающей действительности и к себе, осознанным поведением, позволяющим преобразовывать окружающую действительность, преодолевать неблагоприятные обстоятельства. Такая позиция основана на использовании внутренних ресурсов для решения жизненных проблем.

Организуя работу с подростками, мы ставим задачу помочь им осознать и наращивать собственные ресурсы в преодолении трудностей, формировать конструктивное поведение в трудных жизненных ситуациях. Решению этих задач способствует тренинг жизненной стойкости. Тренинг рассчитан на детей подросткового и раннего юношеского возраста (15–17 лет). Его может проводить педагог, психолог, классный руководитель, социальный педагог в группе с числом участников 12–14 человек.

## Содержание занятий

### Занятие 1. Знакомство. Выяснение ожиданий

Для проведения этого занятия необходим лист ватмана, фломастер, кнопки, скотч. Выбор способа знакомства определяется контактами между членами группы вне тренинга. Если в группе люди не знакомы, то лучше начать с того, что назвать имена детей, попросить их коротко представить себя. Если же ребята знакомы между собой (учатся в одном классе), то началом занятия служит представление себя. Его очень полезно завершить такими фразами:

- Мне приятно, когда меня называют...
- Больше всего я люблю...
- Лучше всего я умею...
- Мне нравится, когда...

После того, как все ребята по очереди выскажутся, выясните, как каждому из них помогает в жизни то, что он умеет делать лучше всего; входит ли это умение в понятие жизненной стойкости; какие умения ещё можно отнести к жизненной стойкости; чему хотелось бы научиться. При ответах на эти вопросы идёт обсуждение, обмен мнениями. Ведущий на доске либо ватмане коротко фиксирует мнения учеников о содержании понятия «жизненная стойкость». В конце обсуждения учитель подводит итог, обобщая групповое представление о понятии «жизненная стойкость» (это групповое представление, созданное в начале тренинга, должно быть сохранено до его окончания).

### Занятие 2. Осмысление собственной картины мира

Для этого каждому участнику необходимы альбомные листы для рисования, наборы цветных карандашей, фломастеров, скотч, кнопки.

**Задание:** нарисовать свой образ мира, каким его видит каждый, и себя в этом мире.

После выполнения задания дети показывают свои рисунки и комментируют их.

Затем из рисунков складывается групповая картина мира и обсуждается, в чём схожи и различны рисунки, каковы ассоциации, которые вызывает большая картина. Обсуждается содержание, которое вкладывают разные люди в понятие «картина мира». Особое внимание советую уделить тем трудностям и проблемам, которые отражены в картинах мира различных учеников, а также тем составляющим картины мира, которые позволяют эти трудности преодолеть.

### Занятие 3. Самодиагностика

Для проведения самодиагностики необходимы лист бумаги и ручка (каждому участнику). Используется тест «20 позиций Куна».

Предложите ребятам за 15 минут ответить на вопрос: «Кто я?», используя 20 слов, словосочетаний или предложений. Попросите школьников проанализировать ответы по таким пунктам:

#### 1. Уровень самопрезентации.

Если названо менее 8 позиций, то вы не можете либо не хотите представить себя себе самому. Умеете ли вы размышлять о себе? Умеете ли видеть те качества, которые помогают вам или мешают добиться успеха? Эти вопросы — главные для размышления в аспекте самопрезентации.

9–17 позиций отражают средний уровень самопрезентации, умеренный интерес к себе, от случая к случаю — самоанализ.

18–22 позиции показывают разностороннее внимание к себе, способность задумываться над собой, осмысливать свои возможности.

Более 22 позиций: может быть, вы ведёте игру «Кто больше?» Это один из способов защиты от самоанализа. Поможет ли он в жизни?

2. Выделение ролевых и формально-биографических характеристик. Позиции типа: ученик, юноша, девушка, 15-летний человек, родился там-то и т.п. отражают формальные характеристики. Их преобладание свидетельствует о трудностях самоанализа.

3. Повторы. В позициях, описывающих одну и ту же тему, отражается, как правило, волнующая человека проблема.

4. Время. В своих высказываниях ученик отражает настоящее? Может быть, он приближает и торопит будущее или грустит о прошлом? Ка-

кое время отражено в его позициях? Противостоять проблемам можно, лишь осмысливая настоящее.

5. Отношение к себе. Предложите ребятам подсчитать позитивные и негативные высказывания о себе. Каких больше? Может быть, ученик не уверен в себе? Неуверенность не способствует преодолению трудностей. Принятие себя поможет поиску внутренних резервов.

В завершение упражнений сообщите о том, что жизненная стойкость предполагает преодоление трудностей, которое начинается с самоанализа, с поиска внутренних резервов к преодолению сложностей. В этом задании каждому удалось обнаружить в себе какие-то важные личностные качества и умения. Но самоанализ — это искусство, требующее специальных усилий в овладении им. Спросите ребят: «Что, по-вашему, надо уметь анализировать в себе, чтобы найти силы преодолеть трудности?» Выслушав высказывания, обобщите их и при помощи наводящих вопросов подведите ребят к выводу о том, что решение любой проблемы начинается с постановки цели.

### Занятия 4–5. Постановка целей

- Начинать работу по постановке цели лучше с упражнения «активатора», содержащего задания на выполнение 2-х и более целей одновременно. Это может быть упражнение «Меняемся местами». Ребята сидят на стульях, образуя круг. Учитель находится в центре. Для него стула не предусмотрено. Он ставит цель: «Меняются местами те, кто...» (называет любой признак, например, кто выше 110 см ростом). Все участники, имеющие этот признак, должны поменяться местами, а учитель занимает чьё-то место на стуле. Человек, которому не

хватило места, становится ведущим и ставит цель, называя другой признак. В этом упражнении создаются трудности быстрого выявления признаков; нужно также удерживать в сознании задачу обменяться местом с «нужным» человеком. Могут быть затруднения в чёткости формулирования признака или выполнения инструкции. Эти трудности можно обсудить с точки зрения того, какую цель выполнять легче (конкретную, чётко сформулированную) и от чего зависит успех выполнения 2-х и более целей сразу (от их пошаговой формулировки). Далее можно отрабатывать постановку цели.

• Для этого упражнения необходимы листы бумаги и ручки (каждому участнику).

Учитель даёт задание всем:

Вспомните ситуацию, когда вы неудачно начинали новую жизнь. Говорили себе: «Вот с понедельника (с утра, с нового года) начну... (что-то делать)» А теперь письменно ответьте на вопросы:

1. Почему возникло желание начать новую жизнь?
2. Что вы решили делать?
3. Что делали на самом деле?
4. Сколько времени продолжались эти попытки?
5. Почему они прекратились?

После письменных ответов на вопросы желающий зачитывает их вслух. Учитель после каждого прочитанного ответа задаёт уточняющие вопросы.

1. Важным ли для вас было решение начать новую жизнь? Это нужно вам или кому-то другому — родителям, например?

2. Как была сформулирована цель, в каких терминах — позитивных (сделать, добиться) или негативных (не делать, больше никогда не...)?

Кто стал действующим лицом — вы или кто-то другой? От кого зави-

сит их выполнение (решение)? Кому вы ставите цель?

Конкретны ли запланированные действия? Как вы узнаете, что цель достигнута?

3. Совпали ли ваши действия с планом? Если нет, то почему?

Какие умения и навыки есть у вас для выполнения намеченных действий? Чего не хватает? В чём вы видите свои резервы?

4. Как сказывается на вашей жизни то, что вы не выполняете намеченные действия? На кого вы перекладываете ответственность (на других людей, на обстоятельства)?

Вместе с активными участниками и учителем на эти вопросы по своим текстам отвечают все ребята (для себя). Обсуждение вопросов может быть организовано в парах, где дети по очереди выполняют роль учителя и активного участника тренинга.

Итогом упражнения становятся некоторые важные правила целеполагания. Наиболее важные из правил таковы:

- цель формулируется в позитивных принципах;
- в цели определяется ожидаемый результат (то есть должны быть очевидны те показатели, по которым мы оценим достижение цели);
- цель формулируется для себя, а не для других (ответственность несёт тот, кто ставит цель);
- достижение цели расписывается по шагам, по этапам.

## Занятия 6–7. Осознание установок

На пути к достижению цели у любого человека всегда возникают трудности. Одни люди преодолевают их легко, другие — упорным трудом, а для третьих трудности становятся непреодолимыми. Почему так происходит? Дело в том, что кроме внешних

преград, человек сталкивается с внутренними преградами — своими установками, которые он не осознаёт. В следующих упражнениях мы попробуем продвинуться в понимании собственных внутренних преград.

**А) Понимание проблемы.** Для упражнения нужны листы бумаги и

Недостаток	Что вы теряете из-за него (потери)	Что вы имеете благодаря недостатку (преимущества)	Положительные стороны потерь	Отрицательные стороны преимуществ	Вывод

**Пример:**

Мой недостаток — частые опоздания. Что я из-за него теряю? Спокойствие, хорошее отношение учителей. Что имею? Повышенное внимание к своей персоне. Положительные стороны потерь: потеря спокойствия приводит к переживаниям, волнениям, и я становлюсь активен; потеря хорошего отношения учителей приводит к чувству собственной победы над зависимостью и к вниманию одноклассников. Отрицательные стороны преимуществ: постоянное внимание ко мне заставляет меня переживать угрызения совести. Вывод: мне не хватает внимания. Но его можно привлечь к себе и по-другому.

По ходу работы учитель помогает каждому ученику. Затем объединяет их в пары (по желанию), члены пары также могут оказать помощь другу в виде вопросов и перечисления вариантов ответов.

При обсуждении упражнения участники тренинга зачитывают содержание таблицы или примеры из неё только по желанию. Обсуждение же строится вокруг вопросов: чем было полезно задание? с какими трудностями встретились при выполнении? что удивило? какие эмоции вызвало задание?

**Полезным будет такое упражнение:** На обратной стороне исполь-

зующего листа по предложению

**Задание:** составить список своих недостатков, выбрать три недостатка, больше всего мешающих жить.

После этого заполните таблицу.

На примере продемонстрируйте заполнение таблицы.

учителя ребята рисуют солнце с лучами, в круге солнца пишут букву «Я», а к каждому лучику подписывают свою положительную характеристику (добрый, ответственный и т.п.). Как только работа закончена, предложите хором читать: «Я — умный, Я — добросовестный», и так все характеристики. Кто характеристики исчерпал, замолкает, остальные продолжают читать до последней характеристики.

**Б) Встреча с саботажником**

Спросите ребят о каком-нибудь деле, которое нужно завершить, но нет ни сил, ни желания.

Вызовите для работы активного ученика (по желанию). На полу начерчены 3 круга (либо поставлены 3 стула).

Ученик встаёт в позицию 1-ю и рассказывает о деле, которое нужно завершить. Затем учитель просит представить, что дело завершено, переводит в позицию 2-ю и просит взглянуть на позицию 1-ю. Сообщает участнику: «Вы видите препятствие, которое Вам мешало. Нарисуйте его словесный портрет. Назовём его саботажником и дадим его роль второму ученику (или ученикам). Им даются имена, и они встают в позицию 3-ю. Первому предлагается также перейти в позицию 3-ю и сообщить

«саботажникам», как они мешают завершению дела, почему, каких уступок требуют. Затем первый ученик возвращается в позицию 1-ю и ведёт переговоры с «саботажниками»: спрашивает, что их не устраивает, чего они хотят, сам просит их об уступках. «Саботажники» оценивают уступки, озвучивают выгоду. Цель «саботажников» — помочь человеку осмыслить причины нежелания или препятствий, которые мешают довести начатое дело до конца, продумать способы их преодоления. В качестве активных участников могут выступить 2–3 ученика.

При обсуждении акцент делается на вопросы: что нового узнал о себе каждый участник? удалось ли взглянуть на проблему «со стороны»? что помогало и что мешало её осмыслению? все ли одинаково вели себя с «саботажниками»?

## **Занятия 8–9. Работа с идеалами, смыслами, образом «Я»**

Обсуждая саботажников, участники тренинга уже узнали, что далее, осмыслив проблему, каждый человек выбирает свой путь её решения. Этот путь зависит от его ценностей, идеалов, смыслов. Обращаясь к «саботажникам», участники акцентируют внимание на разных их характеристиках, как бы «зацикливаясь» на одном. То, что становится препятствием для одного человека, может не замечаться другим, так как для него оно не значимо, не входит в систему его ценностей. Глядя на один и тот же предмет, люди часто видят разные вещи. Есть такая народная мудрость: «Человек видит то, что хочет видеть». Каждому немаловажно знать, на что же он обращает внимание в первую очередь, и разбираться в своём образе «Я». Этому помогут такие упражнения.

### **1) «Кто дышит мне в затылок?»**

Активный ученик встаёт посреди зала. Участники 2-й, 3-й и 4-й встают перед ним и исполняют роль трёх зеркал. Остальные участники встают за спиной активного ученика на некотором удалении от него. 5-й ученик встаёт строго за спиной 1-го так, чтобы тот его не мог видеть. Участники 2-й, 3-й и 4-й — «зеркала» — начинают изображать участника 5-го так, чтобы помочь 1-му определить, кто дышит ему в затылок. «Зеркала» изображают характерные движения участника 5-го, позы, отражающие его внутренний мир; мимику, отражающую отношение к людям и миру и т.п. 1-й ученик угадывает стоящих за спиной людей, желательно до совпадения. Затем происходит смена ролей. Лучше, если каждый член группы попробует себя во всех 3-х ролях: водящего, «зеркала» и дышащего в затылок.

Затем упражнение обсуждается. Важно озвучить переживания, испытанные участниками в каждой роли, ожидания от «зеркал» при изображении себя и совпадение ожиданий с тем, что увидел. Учащимся предлагается понять, на что обращалось их внимание при изображении другого члена группы, когда исполнялась роль зеркала. Это помогает осмыслению собственных идеалов и того, что для них важно в человеке и в себе, на что они обращают внимание.

### **2) «Рисунок Я-героя»**

Для выполнения этого упражнения каждому необходим стандартный лист бумаги, сложенный пополам (в виде книжечки из 4-х страниц), и цветные карандаши (фломастеры) шести цветов.

**Инструкция:** нарисовать символические образы, соблюдая такую последовательность. На 1-й странице нарисовать плохого человека,

используя только 3 цвета. Затем на 2-й странице изобразить хорошего человека, используя другие три цвета. Теперь на 3-й странице — себя, используя любые из шести цветов.

Обсуждение задания проводится фронтально. Попросите посчитать на рисунке Я-образа количество цветов, которые использовались в рисунке хорошего человека, и количество цветов, применённых в рисунке плохого человека. Определить похожесть «Я-рисунка» на другие и подумать над отношением к себе. Напомните о задании по самодиагностике, выполненном в начале тренинга, попросите сравнить результаты.

Затем идёт работа на 4-й странице: нарисовать образ «Я-героя» художественного фильма «про мою будущую жизнь», подумать над тем, что в каждом есть для этого уже сейчас, и это обязательно нарисовать, а также нарисовать то, чего сейчас в себе нет, но есть в облике хорошего человека; чего из рисунка плохого человека у меня не будет, а от чего не хочется отказываться.

После выполнения рисунка предложите написать под ним самые важные правила героя в жизни, признаки его жизненной стойкости.

По желанию рисунки и надписи демонстрируются всем участникам группы. Признаки жизненной стойкости озвучиваются обязательно. Обсуждается содержание рисунков и процесс рисования с точки зрения вызванных эмоций и наличия у каждого школьника в рисунке «Я-героя» признаков жизненной стойкости. Выясняется, что каждый ученик уже обладает тем качеством, чему хочет научиться, чтобы быть жизненно стойким, и за счёт чего можно обогатиться жизненной стойкостью (какие ресурсы нужны для этого).

## Занятия 10–11. Работа над ресурсами

Во вступительном слове вернитесь к обсуждению ресурсов жизненной стойкости. Особое внимание уделите внутренним ресурсам каждого человека: самоконтролю, умению сосредоточиться на проблеме и посмотреть на неё со стороны, умению снимать аффективность реакции, справляться с эмоциональным возбуждением. Затем предложите поработать с собственными ресурсами. В качестве основных ресурсов для старшего подросткового возраста мы выделили два: сознательное сосредоточение на проблеме и эмоциональное саморегулирование. Работа строится в два этапа.

### 1) Упражнение «Сыщики»

Участникам раздаются карточки с инструкциями для выполнения конкретных действий: сбор цветов, вколачивание гвоздя в стену, прополка грядки, выбор косметики, чтение газеты, завязывание узлов на нитке, выбор книги в библиотеке и т.д. (на каждого по одному заданию). Каждый школьник выбирает себе объект для наблюдения и пишет его имя на листочек, который прячет.

Задачи каждого: выполнять своё действие, наблюдать за объектом и догадаться о его занятии; понять, кто следит за ним самим.

Действия выполняются в течение 5 минут. Затем идёт обсуждение: удалось ли справиться с заданием на карточке? кто следил за мной? как я это определил (эту версию можно проверить)? трудно ли сосредоточиться сразу на всех инструкциях? что помогало, а что мешало выполнять задание? что я узнал о себе нового, какие знания подтвердились, а какие опроверглись?

Это упражнение может быть заменено любым другим, требующим концентрации и распределения внимания.

## 2) Упражнение «Термометр»

Это упражнение позволяет наработать ресурс эмоционального саморегулирования и обеспечить эмоциональное благополучие.

Для него нужны ручки и листки бумаги для каждого. Ученики садятся в круг в удобные позы, закрывают глаза и представляют термометр, по которому движется красная жидкость. Она показывает уровень счастья каждого на отметке, которую нужно запомнить, после чего открыть глаза. Ребята делятся увиденным друг с другом. Затем учитель каждому предлагает на листочках написать сначала то, что мешает его полному счастью, а затем ответ на вопрос: «За что я благодарен судьбе сегодня, за что я могу благодарить судьбу?» После каждый читает про себя вторую половину записи. Затем учитель просит всех снова сесть в удобную позу и представить термометр, обозначающий уровень счастья, запомнить отметку, на которой останавливается жидкость и открыть глаза. Участники снова делятся увиденным друг с другом, подчёркивая изменения, произошедшие с показаниями термометра, и объясняя их. Особой проработке со стороны учителя подлежат случаи, когда уровень счастья участника во втором случае резко падает. Ему необходимо оказать поддержку, помочь увидеть то, за что он может быть благодарен судьбе.

## Занятие 12.

### «Групповая картина мира»

Для проведения работы нам понадобится лист ватмана, набор цветных карандашей или фломастеров. Задание даётся аналогично рисунку картины мира с той лишь разницей, что созда-

ётся групповая картина, где есть место каждому и где все связаны чем-либо друг с другом. Картина выполняется коллективно в течение 10–15 минут.

Обсуждение проводится как с точки зрения содержания (единство сюжета, осмысленность, наличие или отсутствие абсурдов и т.п.), так и с точки зрения процесса рисования (помогали ли участники друг другу, поддерживали ли друг друга, сумел ли каждый встроиться в общую картину). С обсуждения групповой картины мира логично перейти к обсуждению итогов тренинга. Каждый участник тренинга выражает своё мнение о нём, о том, что узнал, что запомнил, как изменил свою позицию и как после работы в группе понимает, что такое «жизненная стойкость». Задача учителя заключается в том, чтобы подчеркнуть заслуги и продвижение каждого участника в тренинге.

## Упражнения-активаторы

**«Чужие коленки».** Группа садится в тесный круг, сдвинув стулья как можно ближе друг к другу. Каждый кладёт руки на колени соседям: правая рука на левое колено соседа справа, левая — на правое колено соседа слева. По команде ведущего руки участников по очереди хлопают по коленям (порядок определяется последовательностью рук, следить нужно за тем, когда очередь дойдёт до вашей руки, а не до вашей коленки). «Ошибающаяся рука» выходит из игры (участник убирает ту руку, которая нарушила очерёдность).

В упражнении имеет значение темп выполнения. Можно изменять направление движения хлопков по кругу по специальной команде учителя.

**«Толкни меня».** Участники разбиваются на пары. Стоя напротив друг друга, ребята принимают устойчивое положение и упираются ладонями в

ладони друг друга. Задача — вывести напарника из положения равновесия.

**«Зеркало».** Участники становятся в круг. Все они выполняют роль зеркала. Члены группы по одному по очереди обходят «зеркальный круг», смотря поочерёдно в каждое зеркало, выполняя при этом команды ведущего: умываетесь, чистите зубы, вынимаете из глаза соринку, смотрите, нет ли воспаления в горле, гримасничаете и т.п.

«Зеркало» копирует (отражает) действия того, кто их изображает.

**«Автобус».** Стулья сдвигаются спинками к центру комнаты, создавая закрытое пространство наподобие автобуса. В него должны уместиться, тесно стоя друг к другу, все игроки кроме одного. Ведущий становится водителем. Он объявляет остановки и называет имя игрока, который должен выйти из автобуса (в качестве двери используется один стул: он может отодвигаться и задвигаться). Вместо вышедшего в «автобус» входит стоящий на остановке. Игра ориентирована на сплочение группы.

**«Гвалт».** Один из членов группы (водящий) выходит за дверь. В это время группа выбирает известную поговорку, пословицу, строчку из стихотворения, афоризм. Выбранная фраза распределяется между играющими по одному слову на человека. Когда водящий входит в комнату, каждый участник начинает неустанно многократно повторять выпавшее на него слово. Все участники произносят свои слова одновременно, хором. Водящий должен понять, какую фразу говорит группа.

**«Кто прозрачнее?»** Эта игра — ранжирование. Водящему предлагается проранжировать группу по признаку, который не имеет определённой оценочной окраски в быденном сознании. Водящий должен расставить игроков в ряд и объяснить принцип расстановки (ответить на

вопрос, почему расставил именно так, а не иначе). Признаки могут быть такие: прозрачность, везучесть, звонкость, упругость, внезапность, вертикальность, пушистость и т.п.

**«Эстафета».** Играющие усаживаются в круг и закрывают глаза. Один из игроков задумывает какое-либо чувство, эмоцию или переживание, после чего открывает глаза, встаёт, подходит к соседу и передаёт ему задуманное через телесное проявление (прикосновение, поглаживание). Затем играющий садится на своё место и глаза уже не закрывает. Сосед находит свои средства выражения чувства и передаёт следующему.

**«Послание самому себе».** Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу. Правофланговый говорит своему соседу на ухо фразу, которую он сам хотел бы услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передаёт фразу по цепочке (причём, передаёт смысл, а не дословно). Затем он говорит фразу для себя и бежит на левый фланг. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не получают послание самому себе.

\* \* \*

**Подведём некоторые итоги.** Представленный вниманию учителей тренинг выполняет функцию расширения возможностей ребят в решении трудных жизненных проблем, в поиске выхода из кризисных ситуаций. Это — основные составляющие жизненной стойкости, обеспечивающие социальную компетентность личности. Реализация тренинга или его элементов в образовательном процессе позволит психологам и классным руководителям формировать жизненную стойкость подростков. На наш взгляд, развитие этого качества личности — одна из главных стратегий формирования социальной компетентности детей, подростков и молодёжи.

г. Ульяновск