

Краевое государственное казённое учреждение
«Шушенский детский дом»

Тренинговое занятие «Я справлюсь!»

по формированию стрессоустойчивости
и жизнестойкости у воспитанников

Разработчик:
педагог-психолог
КГКУ «Шушенский детский дом»
Григорьева Е.В.

п. Шушенское, 2025 г.

Тренинг «Я справлюсь!»

Цель тренинга: 1. Повышение уровня жизнестойкости у воспитанников. 2. Знакомство с основными техниками и способами самопомощи и самоподдержки в сложных жизненных ситуациях. 3. Развитие умения находить внутренние и внешние ресурсы для разрешения трудных ситуаций. 4. Формирование адаптивного отношения к жизни.

1. Организационный момент. Здравствуйте, ребята! Нам сегодня предстоит совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, кто-то возможно мечтает о имени, которое носит его кумир. У вас есть 30 секунд, для того чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бейдже. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

2. Вступление. Каждый человек в своей жизни встречается с какими-то трудностями. Одни люди их легко преодолевают и идут дальше, а другие раскисают, опускают руки, сдаются, находят неправильные выходы. Вы наверняка наблюдали трудные жизненные ситуации в фильмах, анализировали в литературных произведениях, слышали о проблемах от своих друзей, читали в социальных сетях, возможно сами испытывали их в своей жизни. Сегодня у нас пойдёт речь о том, как преодолеть жизненные трудности. Сегодня мы познакомимся с несколькими способами самопомощи в разрешении проблем.

3. Игра «Линия».

Участники встают вдоль воображаемой линии (например, встать вдоль шва). Я буду озвучивать предложение, и те, кто согласен с ним, делают шаг к линии, а затем возвращаются на исходную.

- кому нравятся яркие цвета.
- у кого есть тик-ток.
- у кого иногда случается непонимание, конфликты с воспитателями;
- кому кажется, что вас никто не понимает.
- кто не любит, когда над ним смеются;
- кто бы хотел, чтобы окружающие были немного добрее к вам;
- кто сталкивался в своей жизни с трудностями;
- кто умеет преодолевать трудности.

Вывод: между участниками много общего, хотя на первый взгляд может показаться, что это не так.

4. Обсуждение.

- Скажите, какие ассоциации возникают у вас при слове трудность, проблема?
- Скажите, с какими проблемами сталкиваются подростки?
- Можно ли увидеть проблему по внешним признакам человека?

5. Упражнение «Чёрное-белое»

Демонстрируется белый лист с черной точкой в центре.

- Что вы видите? (ответы)

- На самом деле — это белое пространство, а на нём чёрная точка. Так и в жизни, зачастую мы видим негатив, а позитив не замечаем. Важно научиться различать хорошее в людях, событиях, акцентировать внимание на плюсах жизни.

6. Упражнение «Найди положительное».

Цель: научиться находить что-то хорошее даже в самых сложных и неприятных ситуациях.

- Сейчас я брошу мяч одному из вас и задам ситуацию, если вы отвечаете позитивно, группа соглашается, а если нет, то вам снова необходимо отвечать, и так пока не найдете позитивного способа. Ответив позитивно, мяч возвращаете мне.

1. Предательство лучшего друга.
2. Переход в новую группу.
3. Слишком застенчив, неуверен в себе.
4. Получил двойку за контрольную работу
5. Сорвалась долгожданная поездка на море летом, останешься в городе.
6. Заболели.
7. Конфликт с другом.
8. Я весь вечер провела в одиночестве.
9. Не попал на вечеринку.
10. Дали прозвище, кличку.

Вывод: в любой неприятной ситуации можно найти небольшой, но «плюсик».

7. Упражнение «Капкан или замкнутый круг».

Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину?

Представьте, что те, кто стоит в центре – люди. А кто образует круг – это капкан.

Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определённых обстоятельствах (*Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия*).

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга.

Обсуждение:

- Что чувствовали пойманные люди?
- О чем думал капкан?
- Как пришли к верному решению?

8. Упражнение «Мои ресурсы. Волшебная коробка конфет».

Многие люди, сталкиваясь с проблемами, чувствуют себя «загнанными» в тупик и неспособными изменить ситуацию. Это происходит потому, что их видение ситуации становится «туннельным», то есть они видят только тупик и не способны посмотреть на ситуацию со стороны. «Туннельное» зрение действительно похоже на то, что человек видит, находясь в настоящем туннеле. Он способен различать только светлое пятно – проблемная ситуация. Что же делать, как увидеть выход? Попробуйте ответить на этот вопрос. Самое главное, нужно успокоиться и оглянуться вокруг в поиске ресурсов. Ресурс – это запас, который есть у каждого. Ресурсы – это помощь друзей, значимых взрослых, обращение к людям,

имеющим опыт разрешения подобных ситуаций. Ресурс – это собственные возможности, которых мы часто не осознаём.

К каждой конфете в коробке прикреплен листочек с определённым качеством характера. Участникам предлагается взять конфету с тем качеством, которое, по их мнению, у них есть, для того чтобы справиться с трудностями.

9. Просмотр и обсуждение видеоролика о Нике Вуйчиче.

10. Завершение. Притча.

В дни, когда бывает тяжело и трудности кажутся непреодолимыми, когда не видишь выхода и впору предаться отчаянию, на помощь могут прийти притчи. И становится легче, и снова откуда-то берётся надежда, и впереди видится свет... Иногда роль притч вполне могут сыграть и реальные истории, и любопытные факты. Такой, например, как этот.

Всем известно, что самым крупным сухопутным животным на Земле является слон. Взрослый слон обладает гигантской силой. Однако известно, что слоны подчиняются более слабым существам – людям.

Знаете, как маленького слоненка приручают к веревке? Его привязывают к толстому дереву. Слонёнку это, конечно же, не нравится. Он изо всех сил старается освободиться. Но он ещё мал, и мощи его недостаточно, чтобы порвать веревку, которая кажется очень прочной. Животное привыкает к тому, что веревка сильнее его.

Проходит время. Слоненок вырастает в большого слона. Теперь, казалось бы, его ничто не сможет удержать. Но его привязывают все той же веревкой. Слон больше не проверяет веревку на прочность.

Не так ли и мы порой смиряемся с обстоятельствами, ошибочно считая их непреодолимыми и не решаясь даже попытаться их изменить. А ведь порой в том, чтобы попытаться, вообще нет никакого риска. Ведь у нас на самом деле достаточно сил.