

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА №13 г.ВОЛГОДОНСКА

Принято

Решением педагогического совета
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней школы №13 г.Волгодонска
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждено

Приказом директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения средней школы №13
г.Волгодонска
от 30.08.2024 г № 247

**Рабочая программа
психологической подготовки
к трудным жизненным ситуациям
(7-9 класс)**

Составитель: Пасынкова Ж.В.
педагог-психолог

г.Волгодонск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии .

Однако вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стали предметом научного анализа. Между тем в психолого-педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Вместе с тем существует проблема разработки адекватных возрастным особенностям подростков и возможностям педагога (который не может проводить психологическую консультацию) систем групповых и индивидуальных занятий с учащимися.

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Цели реализации предлагаемой программы:

- > актуальная - психолого-педагогическая поддержка подростков в трудные периоды жизни;

- > пропедевтическая - психологическая подготовка учащихся 7-9 классов к проживанию трудных жизненных ситуаций с наименьшими личностными потерями.

Задачи курса:

- > ознакомить учащихся с зонами риска, характерными для их возраста;
- > обучить навыкам диагностики психологических признаков опасности;
- > сформировать личностно конструктивные модели поведения в сложных жизненных ситуациях.

Программа предусматривает проведение занятий в активной, часто игровой форме. При этом следует учитывать, что подростки не готовы играть просто так. Им нужно объяснять смысл и личную пользу от любой игры. Поэтому каждое из предлагаемых упражнений после названия содержит краткое описание его целей. Это описание является основным тезисом для мини-

лекции (3-5 минут), в которой педагог или психолог, проводящий занятия, должен объяснить подросткам личностную значимость предлагаемой игры.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Возрастные особенности как факторы риска	1	
2	Психологические признаки опасности	1	
3	Вопросы ответы	1	
4	Я не такой как все и мы все разные	1	
5	Стоп! Действуй! Думай!	1	
6	Основы саморегуляции	1	
7	Программа защиты от стресса	1	
8	Формулировка цели	1	
9	Главные цели и определение временных границ	1	
10	Оценка ресурсов и препятствий.	1	
11	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1	
12	Как преодолеть тревогу	1	
	ВСЕГО	12	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

РАЗДЕЛ 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И ПОДГОТОВКА К ВСТРЕЧЕ С НИМИ

ЗАНЯТИЕ 1. Возрастные особенности как факторы риска

Цель: Информирование подростков и обсуждение с ними возрастных особенностей, которые делают их психологически уязвимыми.

В процессе занятия обсуждаются следующие специфические особенности подростка: социальная активность, состоящая в восприимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрослых; эмоциональная неустойчивость; стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственности; реализация потребности быть взрослым через подражание внешним признакам поведения старших, наиболее легким в воспроизведении; высокая референтность группы сверстников; формирование новой субъективной реальности; изменение представлений о мире и о себе; нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствие признания и самореализации, психологические срывы.

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей, позволяющих определить его как наиболее сензитивный для формирования аддиктивного поведения, в том числе наркотической зависимости. Среди них: эгоцентрическая доминанта интересов; установка на большой масштаб при низкой субъективной значимости текущих целей; тяга к сопротивлению; желание познания и стремление к неизвестному; слабое целеполагание и др.

ЗАНЯТИЕ 2. Психологические признаки опасности

Цель: Анализ психологических особенностей сверстников, у которых обнаруживаются аддиктивные (зависимые) формы поведения или склонность к ним (алкоголь, наркотики, игромания и др.). Рассмотрение собственных факторов риска. Обсуждение приведенных черт. Составление совместно с подростками списка причин, способствующих началу асоциального, в том числе и наркотического поведения.

Подростки, употребляющие наркотики или склонные к этому, согласно научным исследованиям, отличаются постоянным присутствием легкой депрессии; беспокойством; подозрениями в том, что никто их не воспринимает всерьез; нарциссизмом или эгоцентризмом; частыми размышлениями

надсобственной индивидуальностью, независимостью и свободой мыслей и слова; трудностями в обычном общении с окружающими.

Выделяются также и личностные черты подростка, которые могут стать причиной наркомании: эмоциональная незрелость; неполноценная психосексуальная организация; садистские и мазохистские проявления; агрессивность и нетерпимость; слабые адаптационные способности; склонность к регрессивному поведению.

ЗАНЯТИЕ 3. Вопросы ответы

Когда мы слушаем истории из жизни своих товарищей, у нас появляется шанс узнать об опыте, который нам, возможно, не довелось испытать. Может быть, перед нами откроются новые жизненные перспективы. Может быть, мы заметим, что существует разное отношение к одним и тем же проблемам и трудностям. Мы можем заметить, что трудности и счастье в жизни человека странным образом перемешаны.

Инструкция: Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать - это ничего. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно большее количество участников успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «...». Примерные темы для рассказов:

- > Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?
- > Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
- > Расскажи о своих семейных традициях.
- > Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.
- > Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
- > Как твои родители зарабатывают на жизнь?
- > Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?
- > Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
- > Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.
- > Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Когда участники освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Вопросы для обсуждения:

- > Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- > Что ты испытывал во время рассказа?
- > Что ты чувствовал, когда слушал?
- > Переживал ли ты нечто похожее?
- > Понимаешь ли ты теперь кого-то лучше?

ЗАНЯТИЕ 4. Я не такой как все и мы все разные

В семье, как правило, не обходится без проблем и сложностей, но при этом каждый хотел бы гордиться своей семьей. Эта игра позволит поддерживать это желание, предоставив возможность рассказать о своей семье что-нибудь хорошее.

Для подготовки к этой игре дайте задание - принести на следующее занятие такой предмет (или его фотографию, рисунок), который уже давно хранится в семье и является ее гордостью. Попросите обсудить с родителями, что именно стоит принести в класс, чтобы показать, чем гордятся их семьи. Участники должны принести семейную реликвию в непрозрачном пакете и до начала занятия никому не сообщать, что это такое.

Инструкция: Сегодня мы поговорим о наших семьях. Семья состоит не только из нас и наших родителей, но и из наших бабушек и прадедов. Именно им мы должны быть благодарны за свое существование на этой земле, именно они дали нам многое из того, что наполняет нашу жизнь смыслом и дает нам надежный багаж жизненного опыта и знаний. Поставьте свои пакеты перед собой на пол. По очереди каждый из вас должен продемонстрировать принесенный с собой предмет и рассказать о нем.

Вопросы для обсуждения:

- > Узнал ли ты при подготовке этой игры что-нибудь новое о своей семье?
- > Какую семью ты хотел бы иметь, когда вырастешь?
- > О ком из товарищей ты узнал сегодня что-то новое?
- > Чем ты гордишься в своей семье?

ЗАНЯТИЕ 5. Стоп! Действуй! Думай

Представления о большой отчужденности родителей и подростков, по данным современных исследований, являются распространенным психологическим мифом. Подростки действительно предпочитают проводить досуг со сверстниками. Но, сталкиваясь с серьезными проблемами, большинство обращается к родителям (А.А. Реан). Поэтому хорошие отношения с родителями - это значимый ресурс совладения с трудными жизненными ситуациями. В этой игре-эксперименте обращается внимание на то, как подростки могут «осчастливить» своих родителей.

Инструкция: Все вы, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали все для того, чтобы вы были веселыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее.

Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли почаще улыбаться... (10 минут).

Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того, напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали еще счастливее... (5 минут).

А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты своего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать сегодня или завтра... (3 минут).

Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает твой партнер по поводу твоих идей... (5 минут).

Позднее при случае можно вернуться к этой теме и попросить подростков рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Вопросы для обсуждения:

- > По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?
- > По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены?
- > За что ты больше всего благодарен своим родителям?
- > Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?
- > Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

ЗАНЯТИЕ 6. Основы саморегуляции

Эта игра развивает навык налаживания дружеских взаимоотношений, позволяет повысить реалистичность ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция: Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и том, с кем ты только собираешься подружиться. Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать (15 минут).

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Можете показать друг другу свои сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте других (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

- > Как человек находит друга?
- > Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- > Есть ли у тебя друг в нашем классе.

ЗАНЯТИЕ 7. Программа защиты от стресса

Эта игра тренирует способность принимать иную, отличную от собственной, точку зрения. Способность «стать на место другого» существенно повышает качество взаимоотношений с людьми, делая их более уважительными и менее конфликтными.

Инструкция: Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или же человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- > Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- > Что в этом человеке тебе нравится?
- > Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- > Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- > Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

ЗАНЯТИЕ 8. Формулировка цели

Значительная часть проблемных ситуаций в жизни подростков возникает при взаимодействии со взрослыми. В связи с этим важно, чтобы подростки могли в корректной форме высказывать свои пожелания. Не зная, как это делать вежливо, подростки или молчат от неуверенности, или грубят и тем самым наносят обиду или вызывают неудовольствие. Эта игра развивает навык конструктивного взаимодействия со взрослыми.

Инструкция: Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда взрослые (учителя, родители и др.), по вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять различных вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около тех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обижают другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса. Теперь вы можете походить по классу, показать другим то, что написали, и послушать, что они об этом думают.

Вопросы для обсуждения:

- > С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими - плохо?
- > Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- > Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- > Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- > Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- > В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?
- > Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

ЗАНЯТИЕ 9. Главные цели и определение временных границ

Любой человек в кризисной ситуации психологически уязвим. Рядом с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, как правило, оказываются разные люди - и сверстники, и взрослые. Некоторые из них пытаются в той или иной мере «поучаствовать» в его судьбе. Не всегда предлагаемые ими советы действительно полезны, свободны от манипуляций и продиктованы искренним желанием помочь. Эта игра способствует развитию коммуникативной компетентности подростков, повышая их способность различать убеждение и внушение, правду и ложь. Кроме того, в ней практически ставятся сложные вопросы доверия - недоверия себе и окружающим.

Инструкция: Нам нужны при добровольна, которые готовы первыми попробовать предлагаемую игру. Один из вас будет кладоискателем. Ему завяжут глаза, и после этого он должен будет найти клад. Что это за клад? Кладом будет монета, которую двое других ребят, договорившись между собой, положат на пол на расстоянии примерно двух метров от кладоискателя.

Что должны делать в игре эти двое других ребят? Они будут исполнять роли доброго и злого советников. Добрый, говоря кладоискателю, куда ему надо идти, чтобы найти клад, всегда сообщает правду. А злой - всегда врет и посылает кладоискателя в ложном направлении. Но кладоискатель не должен знать, кто играет роль доброго, а кто - злого советника. Поэтому советники, после того, как завяжут глаза кладоискателю, должны отойти в сторону и тихо договориться о том, кто будет говорить правду, а кто ложь. После этого они возвращаются к кладоискателю, и игра начинается... У всех трех ребят очень трудное задание. Кладоискатель ничего не видит и нуждается в помощи. При этом он должен еще выяснить, кому он может доверять. У доброго советника тоже трудная задача. Он ведь должен говорить правду, однако что он может сделать, чтобы справиться с ложью злого советника? Но злому советнику тоже придется нелегко. Как ему соврать так, чтобы это было похоже на правду? Поэтому мы не можем предположить, как быстро кладоискатель найдет свой клад, и найдет ли он его вообще. Если кладоискатель найдет монету, ему можно будет снять повязку, и мы все поздравим его бурными аплодисментами... (Затем наступает очередь следующей тройки.)

Вопросы для обсуждения:

- > Как ты, будучи кладоискателем, выяснил, кто был добрым советников, а кто злым?
- > Что ты чувствовал, когда был кладоискателем?

- >Что ты чувствовал, когда был добрым советником?
- >Жак ты, когда был добрым советником, пытался завоевать доверие кладоискателя?
- >Что ты чувствовал, когда был злым советником?
- >Что ты делал, чтобы войти в доверие к кладоискателю?
- >Чему ты научился в этой игре?
- >Легко ли ты даешь сбить себя с толку?
- >Ты сразу доверяешь людям или сначала хорошенько присматриваешься к ним?
- >Умеешь ли ты уговаривать других людей?
- >Умеешь ли хорошо убеждать?
- >Что ты будешь делать как-то иначе, если снова будешь играть в эту игру?

ЗАНЯТИЕ 10.

Оценка ресурсов и препятствий

Подростки смогут поддерживать устойчиво хорошие отношения с ровесниками или взрослыми только в том случае, если выработают индивидуальные способы следования оправданным и уклонения от ненужных и манипулятивных ожиданий окружающих.

Инструкция. Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и неособенно хотим это делать. Например, друг приглашает пойти вместе с ним на концерт. А у меня в этот день нет настроения слушать музыку. Надо ли мне в этом случае идти ИЛИ нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что вам это знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы это все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще). Как вы себя чувствовали в такой ситуации? (15 минут)

Теперь объединитесь по двое и покажите друг другу, что вы написали. Спросите у своего партнера, что он об этом думает (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

- > Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?
- > Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?

- > Говоришь ли ты прямо «нет» или начинаешь искать оправдания?
- > Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?
- > Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

«СПАСИБО, МНЕ ЭТО НЕ НУЖНО!»

Навыки, полученные в процессе выполнения предыдущего упражнения, могут быть использованы в ролевой игре «Спасибо, мне это не нужно!». Участники моделируют предложенные ведущим и имеющиеся в личном опыте ситуации, в которых под различными предлогами предлагается употребление алкоголя или наркотика. В процессе проигрывания этих ситуаций участники тренинга отрабатывают варианты уверенного и эффективного поведения, направленного на противостояние негативному влиянию социального окружения.

«СТОП! ПОДУМАЙ! ДЕЙСТВУЙ!»

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком. После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку «Стоп!». На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стой! Подумай! Действуй!» для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

ЗАНЯТИЕ 11. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях

Одним из видов трудной жизненной ситуации является конфликт. Умение конструктивно разрешать споры и конфликты значительно повышает психологическую (и не только психологическую!) безопасность личности. В ходе этой игры подростки могут обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций, которые помогают им не доводить ситуацию до насилия и драки.

Инструкция: Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что произошло тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Как вам удалось избежать драки? Дай этой истории какое-нибудь название (15 минут).

Вопросы для обсуждения:

- > Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- > Драка - это хороший способ разрешить спор?
- > Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- > Что ты делаешь, когда видишь, что двое твоих сверстников вот-вот поедутся?
- > Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- > В чем различие между спором и дракой?

ЗАНЯТИЕ 12. Как преодолеть тревогу

ИНФОРМАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Жизненная ситуация может наносить ущерб психическому здоровью. Такая ситуация является психической травмой и называется кризисной.

Ситуация с психологической точки зрения представляет собой внешние обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком. Критическая жизненная ситуация определяется как эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления.

К критическим жизненным ситуациям относятся стрессы, конфликты и кризисы.

Важно различать обстоятельства жизни и их восприятие, переживаемое человеком, которые в совокупности образуют его жизненную ситуацию. Одинаково значимыми являются и объективные факты жизни, и их субъективное переживание, и интерпретация самим человеком. При этом влияние субъективных представлений оказывается сильнее объективных факторов. Поэтому мысль о том, что если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к ним, психологически обоснована и конструктивна.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Самоанализ методов разрешения кризисных ситуаций и проживания кризисов. Каждому участнику дается задание вспомнить, каким образом он чаще всего проживает трудности. Предлагается начинать фразу словами: «Обычно я ...». В ходе обсуждения ведущему необходимо обращать внимание на следующее:

- > что именно оценивается участником как жизненная трудность;
- > продуктивность или непродуктивность проживания ситуации и разрешения кризисных проблем с научной точки зрения и с точки зрения самоэффективности самого участника;
- > степень саморефлексии и самоанализа члена группы;
- > степень осознанности опыта и понимание его источников;
- > готовность к изменениям и усвоениям новых способов;
- > причины отказа использовать всем известные методы и приемы;
- > степень индивидуальности и оригинальности;
- > наличие или отсутствие позерства и т.д.