|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| лого 2 | ГБПОУ КК «Армавирский аграрно-технологический техникум»  Система менеджмента качества  Служба заместителя директора по В.Р. | стр.1 из 1 |

**Урок - тренинг "Формирование жизнестойкости у обучающихся"**

**Цель** – формирование жизнестойкости у обучающихся. Познакомить с понятием жизнестойкости и его значением в жизни человека.

**Задачи:**

-Способствовать формированию навыков конструктивного поведения в проблемных жизненных ситуациях;

-Познакомить подростков с алгоритмом действий при возникновении жизненных трудностей;

-Способствовать формированию умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

**Ход тренинга**

**Водная часть.**

Ведущий 1

- Перед тем как начать наше занятие, давайте выделим ряд условий, которые будем соблюдать в течение нашей встречи.

***Условия работы.***

-Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает

говорящего товарища.

-Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий

-Критикуя – предлагай.

-Не давать оценок другим участникам.

-Вся личная информация, сообщённая на тренинге является конфиденциальной.

Вводная беседа с учащимися на тему жизнестойкости:

Мы часто оказываются в сложных жизненных ситуациях, которые требуют от нас умения принимать быстрые и оптимальные решения. Формирование жизнестойкости способствует формированию нашей стрессоустойчивости и развитию навыков эффективно действовать в сложных жизненных ситуациях. Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

*Жизнестойкость определяется как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная гибкость.*

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

**Здоровье.** Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

**Экстремальные ситуации.** Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

**Воинская служба**. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

*Вопрос для группы: какие вы еще знаете жизненные сферы, где проявляется жизнестойкость человека?*

**Основная часть:**

**Проведение психологической игры: «Что делать, если…»**

Инструкция: участникам предлагаются карточки с проблемными ситуациями и решением для этой ситуации.

Затем предлагаем придумать еще способы действий в данных ситуациях.

|  |  |
| --- | --- |
| СИТУАЦИЯ | РЕШЕНИЕ |
| Что делать, если…  Малознакомый тебе человек, с которым ты общаешься по интернету, приглашает тебя к себе в гости поиграть в приставку | ОБСУДИ СИТУАЦИЮ С КЕМ-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ, КОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ  НЕ ДОВЕРЯЙ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ |
| Что делать, если…  Твои одноклассники постоянно шутят над тобой и делают пакости | ПОГОВОРИ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ И ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ |
| Что делать, если…  Ты зашел один в подъезд и вдруг заметил, что за тобой следует незнакомый человек | ГРОМКО КРИЧИ И ЗОВИ НА ПОМОЩЬ |
| Что делать, если…  С тобой никто не разговаривает в классе | НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ И ПОГОВОРИ СО ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ |
| Что делать, если…  Твои одноклассники постоянно делают пакости твоей однокласснице | РАССКАЖИ ОБ ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ |
| Что делать, если…  Мне нравится одноклассник (одноклассница), но я боюсь ему (ей) об этом сказать… | ТАНЦУЙ |
| Что делать, если…  Завтра контрольная, а я не успел подготовиться | ПОСТАРАЙСЯ УСПОКОИТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ ПО ТЕМЕ КОНТРОЛЬНОЙ. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО ТОЖЕ РЕЗУЛЬТАТ. ОБЪЯСНИ УЧИТЕЛЮ СИТУАЦИЮ И ДОГОВОРИСЬ О СРОКАХ ИСПРАВЛЕНИЯ. |
| Что делать, если…  В школу вызвали родителей из-за твоей плохой успеваемости | СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И СОСТАВИТЬ ПЛАН ПО ИСПРАВЛЕНИЮ ОЦЕНОК |
| Что делать, если…  У тебя старшеклассники вымогают деньги | РАССКАЖИ РОДИТЕЛЯМ И КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ |
| Что делать, если…  Тебе кто-то угрожает | НАЧНИ УГРОЖАТЬ В ОТВЕТ И РАССКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ |
| Что делать, если…  Твой друг уговаривает тебя прогулять уроки | СКАЖИ «НЕТ» |
| Что делать, если…  Твой друг не хочет идти в школу и не объясняет причины | ПОСОВЕТУЙ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8 800 2000 122 |
| Что делать, если…  Поссорился с родителями | ПОПРОБОВАТЬ С НИМИ ДОГОВОРИТЬСЯ, СХОДИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГУ |
| Что делать, если…  Поссорился с лучшим другом | БУДЬ ВЕЖЛИВ И ВСПОМНИ ТЕХНИКИ ПО РЕЛАКСАЦИИ, АКТИВНО ДВИГАЙСЯ И ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ |
| Что делать, если…  Не получается учиться так хорошо, как этого хотят родители. | НА ВСЕ ОТВЕЧАЙ «ПРЕКРАСНО! ПРЕКРАСНО!» |

**Работа в группах. Разбор кейсов.**

**Кейс №1 «Авторитет у друзей»:**

Сергея в группе не любили: обзывали, прятали и портили его личные вещи, смеялись над ним, когда он отвечал на уроке и.д. Сергею очень хотелось подружиться с авторитетными ребятами, которые делали ему пакости, стать «своим» среди них. И он решил подражать Виталию и Коле, своим главным обидчикам. Они уже были известны всем своими «подвигами» и вели себя как настоящие «крутые парни»: свободно выходили из группы во время пары, пинали двери, ломали цветы в коридоре, откровенно хамили учителям. Сергей присоединился к Виталию и Коле и делал все, что они ему говорили: прогуливал техникум, покупал новым «друзьям» сигареты и спиртные напитки, воруя деньги у родителей. Домой он стал приходить редко, постоянно ссорился с родителями. Через полгода его поставили на учет в полицию за кражу.

*Алгоритм анализа ситуации*

В какую ситуацию попал Сергей?

Кто были обидчиками Сергея?

Почему Сергей решил стать «другом» Виталия и Коли?

Как вы понимаете слова «стать своим» у друзей?

Какие способы выбрал Сергей, чтобы «стать своим» у друзей? Удалось ли Сергею стать их другом?

Считали ли Виталий и Коля Сергея своим другом?

Попробуй составить прогноз дальнейшего развития их дружбы, предскажи возможные последствия поведения Сергея.

Как нужно было поступить Сергею, чтобы не столкнуться с такими проблемами?

**Кейс №2 Письмо Саши**

«… Я так хочу свободы! Так хочу просто побыть одна, но с моими родственниками это просто невозможно! У меня два брата и младшая сестра, а также родители, которые заботятся обо мне так сильно, что меня уже тошнит от этого.

Если я хочу пойти к подруге на выходные, то у моих родителей сразу появляются срочные дела, которые я должна сделать именно на этих выходных. А если я скажу своим родителям, что у меня есть парень, они скажут, что он не достоин моего внимания и просто запретят с ним встречаться!

Папа говорит, что я лентяйка! Мне очень обидно!

Мой старший братец наказание какое-то! Он подкалывает меня, а я потом просто плачу ночью в подушку после его шуток! А младший брат обзывает меня перед друзьями! Сестрёнка пользуется моей косметикой и берет без спроса мои вещи! Как я устала от всего этого!

Поскорее бы мне закончить техникум и уехать от них в другой город, чтобы не видеться подольше! Я мечтаю, чтобы у меня была своя маленькая комнатка, где никто и ничего бы не трогал! Хочу решать сама с кем, куда и когда мне идти. При первой же возможности – уеду!»

*Вопросы для обсуждения:*

В чём вы согласны с Сашей?

В чём она не права?

Охарактеризуйте отношение к ней её братьев, сестры, мамы, папы.

Правильно ли поступит Саша, если уедет из дома?

Какие вы можете дать советы каждому члену семьи?

Как поступить Саше в сложившейся ситуации?

**Заключительная часть (РЕФЛЕКСИЯ)**

**Упражнение «Чемодан»**

Необходимо прикрепить к доске ватман с рисунком чемодана.

Инструкция для обучающихся:

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан.

На жизненном пути у каждого человека возникают какие-то свои сложные ситуации, и каждому может потребоваться какое-то свое решение, свой уникальный выход и способ для решения такой ситуации.

На листочках напишите, как вы будете действовать, какой свой уникальный способ будете применять для выхода из трудной жизненной ситуации, и прикрепите на наш чемодан.

Закончить нашу встречу я бы хотела тем, чтобы узнать ваше мнение о сегодняшней нашей встречи.

Что вам понравилось больше всего?

В чем были трудности?

Чтобы вы хотели еще узнать, может быть что-то добавить?

Большое спасибо всем! Вы очень активно и старательно работали.