**Жизнестойкость в стрессовых ситуациях**

Жизнестойкость - способность легко преодолевать трудности и изменения и приспособиться к ним.

**Факторы**

Внешние:

* поддержка, подбадривание близких
* окружение
* безопасная среда
* семья
* вовлечённость
* хобби

Внутренние:

* состояние здоровья
* адекватная самооценка
* активность
* тип нервной системы
* чувство предназначенности
* целеполагание
* уверенность
* уровень развития познавательной активности

**Методика:**

* наблюдение
* опрос
* тест Мади
* проективные методики
* консультирование
* тест Люшера
* детско-родительские методики
* тренинги

**Психологическое занятие**

**«Тренинг жизнестойкости»**

**Цель занятия:**способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья подростков попавшим трудную жизненную ситуацию посредством развития у них стрессоустойчивости и жизнестойкости.

**Задачи:**

1. Активизация самопознания подростков.
2. Обучение подростков навыкам принятия решения, выбора действий в сложных ситуациях.
3. Формирование позитивной жизненной установки у подростков.

**Время проведения:** 1,20 (два урока)

**Количество детей:** 15 человек

**Упражнение «Мое состояние»**

**(5-10 мин.)**

Детям предлагается на выбор пастель, краски. Нарисовать свое состояние.

Далее рисунки вывешиваются на стену. Ребенок рассказывает

с чем он пришел и что бы хотел получить от сегодняшней встречи.

**Беседа «Жизненные ситуации»**

**Упражнение «Ролевая игра»**

Детям предлагается проиграть стрессовую ситуацию, распределив роли.

**Упражнение**

**Техника принятия решений - Квадрат Декарта**

Квадрат Декарта является предельно простой техникой принятия решений, которая требует для своего использования очень небольшого количества времени. При помощи Квадрата Декарта легко установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить последствия любого варианта принимаемого решения. Квадрат Декарта рассчитан на то, чтобы сначала подумать, но не просто перебрать в голове несколько вариантов, а расписать всё на бумаге, следуя определённой технологии.

Как пользоваться Квадратом Декарта? Для использования Квадрата Декарта вам понадобится листок бумаги, ручка или карандаш. Как только эти инструменты будут готовы, вы можете приступать к работе с Квадратом, которая подразумевает ответы на четыре основных вопроса. Эти четыре вопроса можно образно представить как четыре пункта наблюдения за проблемой, с которых можно рассмотреть проблему с разных сторон и получить о ней наиболее объективное представление. И ещё: очень важно дать на каждый из четырёх вопросов как можно большее количество ответов, т.к. это позволит рассмотреть максимальное количество особенностей проблемы.

Тема: «Я хочу быть Волшебником»

Вопросы квадрата «Декарта»

Задаем последовательно 4 вопроса и отвечаем на них:

1. Что будет, если это произойдет
2. Что будет, если это не произойдет?
3. Чего не будет, если это произойдет?
4. Чего не будет, если это не произойдет?

**Притча «Осёл в колодце»**

Однажды один осел в старый колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал его хозяин и всплеснул руками:

– Как же его оттуда вытащить?

Тогда хозяин ослика рассудил так:

– Осел мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно старый, никому не нужный. Я давно собирался его закопать. Так почему бы не сделать это сейчас?

Он пригласил своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же начал издавать страшный визг.

И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих.

А соседи вздохнули с облегчением.

Когда уже колодец был почти засыпан, хозяин решил заглянуть в него. К своему удивлению он увидел живого осла. Осел работал всеми четырьмя ногами. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал копытами. И очень скоро, ко всеобщей радости, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца!

В нашей жизни часто так бывает, как с этим осликом. Порой, кто-то на нас кидает комья земли. Можно сетовать на это, а можно стряхивать вниз и приминать ногами, подымаясь всё выше.

**Рефлексия**

Что для меня на сегодня было самым интересным?

Что для меня было бесполезным?

Что я сегодня получил от встречи?

С чем ухожу?

**Рекомендации подросткам**

В свою очередь, сами подростки имеют возможность снизить влияние стресса с помощью следующих советов:

* полноценно питаться и заниматься спортом;
* воспитывать в себе уверенность и самодостаточность;
* заранее готовиться к стрессовым ситуациям, например, можно изучать ораторское искусство, если вам нелегко выступать перед классом;
* учиться управлять сложными задачами, например, если задание объемное и трудное, разделите его на несколько маленьких частей, которые следует выполнять поочередно, приближаясь к намеченной цели;
* научиться принимать положительный итог работы, а не безупречный, не нужно требовать совершенства от себя и от окружающих людей;
* музыка, общение с друзьями – то, что нужно;
* формирование круга друзей, которые придут на помощь и одобрят ваши поступки.