ПРОЕКТ «ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ» (для родителей)

1. Описание проблемной ситуации

Жизнестойкость – личностное качество, включающее в себя: умение противостоять стрессам, эффективно решать проблемы; развиваться, не боясь рисковать и действовать; способность проявлять свои лучшие качества, позитивно мыслить, испытывать интерес к жизни.

1. Перечень методик, наиболее эффективных для решения ситуации (диагностических и коррекционных);

* Методика СМАДИ для оценки жизнестойкости;
* Тест адаптации Д.Леонтьева;
* Тесты на диагностику типа темперамента (авт.Г.Айзенк, Белов и др.)
* Тест Хайма по выявлению копинг-стратегий;
* Тесты на выявление уровня стресса, стрессоустойчивости;
* Тест локуса контроля Дж.Роттера;
* Тест воспитательских умений Ткаченко;
* Методики по выявлению стратегий воспитания (Варга-Столина и др.)

1. Рекомендации для родителей по развитию жизнестойкости:

* Стремиться к ведению здорового образа жизни;
* Развивать умение планировать свое время;
* В сложных ситуациях не поддаваться эмоциям, учиться управлять своим эмоциональным состоянием с помощью различных способов («Книга моих сил», дыхательная гимнастика и др.)
* Развивать навыки взаимодействия с окружающими, практиковать использование «Я-сообщений» с окружающими и своими детьми;
* Уметь принимать ребенка таким, какой он есть, видеть в нём индивидуальность;
* Уметь видеть в ребенке позитивные черты;
* Быть ребенку другом, а не наставником;
* Стараться проводить больше времени с детьми, посещать вместе с ними досуговые мероприятия.

1. Сценарий коррекционно-развивающего занятия по теме

Практико-ориентированный семинар: «Жизнестойкость в стрессовых ситуациях »

Цель: повысить жизнестойкость родителя в повседневной жизнедеятельности и во взаимоотношениях со своими детьми

Задачи

- ознакомить с понятием жизнестойкости, способами ее развития;

- помочь в выявлении своего отношения к стрессам и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям;

- информировать родителей о способах постановки и достижения целей.

Участники: родители учеников ОУ численностью до 15 человек.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, цветные фломастеры; мультимедиа, презентация ведущего.

Продолжительность семинара: 1,5-2 часа

План семинара.

1. Знакомство с участниками
2. Разработка и принятие правил взаимодействия
3. Теоретическая часть.
4. Практическая часть.
5. Рефлексия. Подведение итогов занятия

Ход занятия

1. Представление ведущего. Знакомство с участниками. Участники рассаживаются в круг. Ведущий предлагает каждому по кругу назвать свое имя, 2-3 своих личностных качества, сам также отвечает на эти вопросы.
2. Разработка и принятие правил взаимодействия. Ведущий предлагает участникам перечень правил работы в группе:

Правила проведения

1. Доверительный стиль общения

2. Общение по принципу «здесь» и «сейчас»

3. Персонификация высказываний

4. Недопустимость непосредственных оценок

5. Уважение к говорящему

6. Активность

7. Искренность

8. Говорим за себя

9. Группа всегда права

10. Конфиденциальность

По желанию каждый из участников предлагает свои правила, которые после согласования с другими участниками утверждаются ведущим

1. Теоретическая часть. Лекция «Жизнестойкость как условие успешных детско-родительских отношений», содержащая раскрытие вопросов определения понятия жизнестойкости, факторов ее формирования и развития; влияния качества на взаимодействие со своими детьми.
2. Практическая часть
3. *Упражнение «Я и стресс»*

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?

ели вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

1. *Создание «Книги моих сил» (выдача буклетов)*

Цель: осознание собственных ресурсов для мобилизации и релаксации, и, консолидация их в удобный формат.

Инструмент: черновые листы для записей, красивые листы, журналы для создания коллажа и элементы для скрапбукинга.

Инструкция: перед выполнением этого упражнения лучше дать домашнее задание для подготовке книги, опираясь на информацию в буклете (см.ниже).

*Нужно собрать два «тома» книги. Первый – для мобилизации сил, а второй для релакса и отдыха. Итак, в первый том мобилизации вы записываете все, что вам дает силы перед значимым и ответственным событием. Музыка, картинки, на которые вы смотрите и настроение поднимается, запахи (ароматические масла), фото человека, с которого хочется брать пример, состояние или поза, вспоминайте, когда вы себя чувствовали максимально успешным и положите это воспоминание туда же, погрузиться в это состояние – тоже ресурс. Этот список будет пополняться в течение повседневной жизни. Всегда имейте ваш эксклюзивный арсенал для поддержания боевого духа, если это понадобится. Что мы еще забыли? Любимая подруга и ее напутствие, любимый свитер, подаренная мамой иконка. Все, что вам поможет должно быть учтено и записано.*

*Второй том – это то, что после волнительного и энергозатратного события поможет расслабиться. Инструменты те же. Музыка, звуки природы, игрушки с крупой внутри, пластилин и кинестетический песок, теплая ванна и запахи масел (уже других), сериал и подруга, вкусненькое печенье и чай, или отметить в пиццерии с друзьями огромной пиццей? Опять же список очень индивидуальный и только ваш.*

*Найденные ресурсы будут помощниками в различных жизненных ситуациях. Каждый человек их собирает неосознанно всю жизнь, но в стрессовых ситуациях бывает просто не в состоянии вспомнить и то или иное средство самоспасения. Имея же под рукой плейлист, подборку из визуального ряда или страницу из дневника, где записаны его личные ресурсы, можно просто выбрать наиболее подходящий по силе воздействия.*

На втором занятии обсудить с родителями выполненное домашнее задание, выполнить корректировки по необходимости, сообщить рекомендации по дальнейшему заполнению книги.

1. *Упражнение «Технология достижения цели» (выдача буклетов)*

Цель: ознакомить с понятием целеполагания; на практике отработать 8-мишаговую технологию достижения цели.

Предложить участникам максимально подробно ответить на вопросы, касающиеся постановки и достижения цели, содержащиеся в буклете:

1. Чего именно я хочу?
2. Зачем мне это надо?
3. Какую цену я готов заплатить?
4. Как отнесутся к этому мои близкие?
5. Какие конкретно действия надо предпринять?
6. Какие промежуточные результаты будут?
7. В какой срок я хочу достичь цель?
8. Что произойдёт, когда я достигну цель?

Начать работу по формулированию ответов, консультируя участников, у которых возникают сложности. Ответы на оставшиеся вопросы оставить на домашнее задание. На следующем занятии обсудить получившиеся результаты. По необходимости провести индивидуальные консультации с участниками по коррекции ответов.

5.Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Участникам задаются вопросы:

* Легко или сложно было выполнять данное упражнение? В чем была легкость/сложность? Что ее обусловило?
* От чего зависело успешное выполнение задания? Какие изменения в ход выполнения задания вы бы предложили, если бы пришлось выполнить его снова?

1. Перечень внешних ресурсов для осуществления сопровождения (в том числе межведомственных): общественные организации, в том числе по пропаганде ЗОЖ; учреждения системы профилактики (КДН, учреждения соц.защиты, досуговые клубы и др.)