

Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение (НОУ)
гимназия «Школа бизнеса»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8-Х КЛАССОВ**

**Автор методических разработок –
социальный педагог
НОУ гимназии «Школа бизнеса»
Жосан Евгения Васильевна**

Сочи – 2025

Оглавление

1. Аннотация	3
2. Пояснительная записка	4
3. Основная часть	5
3.1. Особенности формирования жизнестойкости в подростковом возрасте	5
3.2. Тематическое занятие № 1 для подростков «Что такое жизнестойкость»	6
3.3. Тематическое занятие № 2 для подростков «Включенность – как находить смысл»	8
3.4. Тематическое занятие № 3 для подростков «Контроль: твоя суперсила влиять на события»	10
3.5. Тематическое занятие № 4 для подростков «Принятие риска: как превращать вызовы в возможности»	13
3.6. Классный час с элементами тренинга по формированию жизнестойкости у подростков «Создание личного мотиватора»	15
3.7. Диагностический материал. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой (краткий вариант, 24 вопроса)	18
4. Заключение	20
5. Список информационных источников	21

1. Аннотация

Данные методические разработки тематических занятий предназначены для социальных педагогов, работающих на уровне основного общего образования общеобразовательных организаций, и будут особенно полезны, прежде всего, для специалистов, начинающих свою профессиональную деятельность и не имеющих достаточного опыта работы.

Сборник содержит материалы 4-х тематических занятий и 1-го классного часа для обучающихся 7-8-х классов. Тематика и содержание названных мероприятий соответствуют требованиям обновленного ФГОС ООО-21, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования», и содержанию ФОП ООО, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 года № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» *в части, касающейся рабочей программы воспитания и достижения личностных и метапредметных образовательных результатов.*

Наиболее общие методические рекомендации, пояснения и советы по использованию предлагаемых методических разработок приводятся в пояснительной записке.

2. Пояснительная записка

Необходимость в создании данного сборника была продиктована рядом причин.

1. Современные школьники сталкиваются с множеством социально опосредованных стрессов: учебные нагрузки, экзамены, выбор будущей профессии, выстраивание отношений со сверстниками и взрослыми, необходимость соответствовать социальным нормам. В связи с этим особенно актуален вопрос жизнестойкости, т.е. способности формировать систему убеждений о себе, мире и отношениях с ним, которая позволяет человеку выдерживать стресс с минимальным ущербом для здоровья и деятельности.

2. При этом в настоящее время существует недостаток пособий по формированию жизнестойкости, предназначенных именно для социальных педагогов, и данные методические разработки отчасти призваны восполнить этот пробел;

3. Развернутое описание тематических занятий и классных часов с приложением дидактических материалов представляет собой функционально полный инструментальный социального педагога, который может совершенствоваться, корректироваться по содержанию и структуре, для достижения планируемых результатов обучения и воспитания.

Данные методические разработки для социальных педагогов по формированию жизнестойкости обучающихся-подростков включают в себя 4 (четыре) тематических занятия, 1 (один) классный час и диагностический материал. Первое занятие – установочное, предваряющее тему 3-х последующих занятий, на каждом из которых поочередно формируется один из трех компонентов жизнестойкости: включенность, контроль и риск.

Используемый на занятиях комплект дидактических материалов позволяет реализовать приоритетные цели формирования жизнестойкости у подростков: развитие способностей у обучающихся анализировать собственные эмоции и способы реагирования на стрессовые ситуации; сохранять чувство причастности, включенности в жизнь, воспринимать стрессовые ситуации как вызов к преодолению трудностей.

Предлагаемые методические разработки выполнены на основе: программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками. 7-8 классы» одобренной ФГУ «Федеральный государственный институт развития образования», практико-ориентированных пособий по когнитивно-поведенческой терапии у подростков, и собственных практико-ориентированных разработок автора сборника.

3. Основная часть

3.1. Особенности формирования жизнестойкости в подростковом возрасте

Концепция жизнестойкости разработана американским психологом Сальваторе Мадди, который изучал способность человека противостоять стрессу. Исследователь понимал жизнестойкость (от англ. *hardiness* — «выносливость», «устойчивость») как личностную характеристику, позволяющую противостоять стрессу и превращать кризисные ситуации в возможности для роста. Отечественный психолог Д.А. Леонтьев предложил русскоязычный термин «жизнестойкость» и адаптировал диагностику жизнестойкости для отечественной аудитории.

В структуре жизнестойкости С. Мадди выделяет три основных компонента

- **Вовлеченность** — способность быть вовлеченным в события своей жизни, убежденность в том, что активное участие в жизни даёт шанс найти что-то интересное;
- **Контроль** — убежденность в том, что человек может влиять на события своей жизни, активно противостоять трудностям, а не пассивно подчиняться обстоятельствам;
- **Принятие риска** — восприятие жизненных изменений не как угрозы, а как возможности для развития и обучения.

В философском понимании жизнестойкость по С. Мадди — это ценности и смысл жизни в любых обстоятельствах. Д.А. Леонтьев объясняет жизнестойкость как преодоление личностью самого себя: своих страхов, неуверенности.

Согласно Д.А. Леонтьеву, Е.Н. Осину, Е.Н. Рассказовой, жизнестойкость в подростковом возрасте проявляется следующим образом:

- Подросток с высокой вовлеченностью получает удовольствие от собственной деятельности и чувствует интерес к своим занятиям. Низкая вовлеченность — потеря интереса к повседневным делам, нет увлечений, скука.
- Подросток в развитом контроле испытывает уверенность в своих силах. Низкий самоконтроль приводит к чувству беспомощности, ощущению зависимости от обстоятельств. Типичные фразы подростка с низким самоконтролем: «А я тут при чем?», «Они меня заставили».
- Подросток с конструктивным принятием риска проживает трудности как вызов к развитию, преодолению себя. Конструктивный риск — решение жизненных задач, связанных со школой, общением, завоеванием авторитета у сверстников и взрослых таким образом, что это способствует социализации подростка. При отрицательном риске поведение подростка связано с опасностью для жизни и здоровья. Примеры неконструктивного риска: подростки забираются в заброшенные здания, цепляются за движущиеся машины\электropоезда, намеренно перебегают дорогу на красный свет и т.д.

Достаточно развитая жизнестойкость выполняет следующие функции:

- **Адаптивная функция:** помогает подростку успешно приспосабливаться к новым условиям (переход в новую школу, смена круга общения);
- **Ресурсная функция:** служит внутренним ресурсом для преодоления академических трудностей, конфликтов со сверстниками и родителями.
- **Защитная функция:** снижает риск развития тревожности, депрессии и асоциального поведения в ситуациях хронического стресса.

Исследователи отмечают, что уровень жизнестойкости не является врожденным и в детском\подростковом возрасте только формируется.

Таким образом, профилактическая работа социального педагога направлена на эффективное формирование жизнестойкости как личностной характеристики, состоящей из 3-х компонентов: включенности, контроля и принятия вызова (риска).

3.2. Тематическое занятие № 1 для подростков «Что такое жизнестойкость»

Целевая аудитория: подростки 13-16 лет

Время: 60 минут.

Цель: сформировать у подростков понимание концепции жизнестойкости и дать им начальные практические инструменты для ее развития.

Задачи:

1. Познакомить с моделью жизнестойкости (контроль, принятие, вызов) и техниками эмоциональной саморегуляции.
2. Способствовать развитию самопознания, эмпатии и навыков работы в группе.
3. Сформировать установку, что обращение за помощью – это признак силы, а не слабости.

Материал: флипчарт, картинки с изображениями ивы и дуба.

Структура и ход занятия

1. Введение: (10-15 мин.).

Цель: создать доверительную атмосферу, обозначить тему и правила работы.

Упражнение «Правила нашей группы»: Ведущий предлагает совместно выработать правила (конфиденциальность, уважение, право сказать «стоп», «высказывания»). Это создает чувство безопасности.

Разминка «Погода внутри»: Каждый участник кратко отвечает на вопрос: «Если бы мое внутреннее состояние сейчас было погодой, то это было бы... (солнечно, дождливо, туманно и т.д.)». Это помогает в символической форме «выгрузить» текущие эмоции и включиться в групповую работу.

Работа по теме занятия.

Скажите, что у каждого из нас в жизни бывают трудности, что сегодня мы будем говорить о том, как избежать проблем, а о том, как научиться гибко и уверенно проходить через них, как супергерой, который умеет адаптироваться.

2. Основной блок: исследуем жизнестойкость (30 мин.).

Цель: дать определение жизнестойкости, исследовать ее компоненты на практике.

Обсуждение «Что это такое?»

Ведущий размещает на флипчарте две картинки: дуб (ломается под ураганом) и ива (гнется, но не ломается). Спрашивает: «В чем разница? Какая стратегия эффективнее?»

Подводит к определению: Жизнестойкость – это не броня, а гибкость. Это способность успешно справляться со стрессом и трудностями, «пружинить» и восстанавливаться после неудач.

Важно развеять миф: жизнестойкий человек – это не тот, кто не чувствует боли или всегда позитивен. Это тот, кто признает боль, но находит силы двигаться дальше.

Упражнение «Три столпа жизнестойкости»

Ведущий знакомит с моделью жизнестойкости по Сальваторе Мадди.

1. Вовлеченность (принятие): умение находить интерес и смысл в том, что происходит, даже если это трудно.

Упражнение: «Найди один плюс». Обсудить сложную ситуацию из жизни подростков (например, переезд, ссора с другом) и попробовать найти в ней хотя бы один скрытый ресурс или урок.

2. Контроль: вера в то, что ты можешь влиять на события своей жизни.

Упражнение: «Круги контроля».

Участники рисуют 2 круга: внутренний – «что я могу контролировать» (мои слова, мои поступки, моя реакция) и внешний – «что я не могу контролировать» (погода, мнение других, прошлое). Ведущий предлагает обсудить:

- Какой круг легче контролировать?
- Какой сложнее?
- Есть ли в жизни ситуации, которые вы не можете контролировать?
- Что делать в такой ситуации?

3. Принятие риска (вызов): восприятие трудностей не как угрозы, а как вызова и возможности чему-то научиться.

Упражнение: «Переформулировка». На флипчарте размещают 2 карточки с противоположными установками: «Я провалил экзамен – я неудачник» → «Я провалил экзамен – это вызов понять, что я упустил, и исправить». Далее участники (4-5 человек) по-очереди называют ситуацию какого-либо провала, похожую на неудачу на экзамене. Другой участник предлагает свою версию, какой вызов для преодоления есть в этой ситуации.

3. Практикум: «Щит устойчивости» (20-25 мин.).

Цель: помочь подросткам идентифицировать свои внутренние и внешние ресурсы.

Участники рисуют на листах А4 свой щит, разделенный на 4 сектора:

1. Мои сильные стороны (Что я умею? Я добрый, я упорный, я творческий).
2. Люди, на которых я могу опереться (Родители, друзья, учитель, психолог).
3. Занятия, которые меня восстанавливают (Спорт, музыка, прогулка с собакой, сон, сериал).
4. Мои маленькие победы (Вспомнить ситуацию, которую удалось преодолеть).

После рисования участники по желанию представляют свои щиты.

Итог практикума: «Каждый из вас создал свою «карту сокровищ» – визуальное напоминание о том, какие ресурсы у вас уже есть. В трудную минуту можно просто посмотреть на этот щит и вспомнить о своей силе».

4. Завершение: Рефлексия и напутствие (10-15 мин)

Цель: закрепить материал, получить обратную связь, завершить занятие на позитивной ноте.

Участники в кругу обсуждают, какую пользу получили занятия, что они теперь знают про жизнестойкость.

3.3. Тематическое занятие № 2 для подростков «Включенность – как находить смысл»

Целевая аудитория: подростки 13-16-ти лет.

Время: 60 минут.

Цель: формирование у подростков понимание компонента «включенность» как навыка нахождения интереса и смысла в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «включенности» как глубокой вовлеченности в процесс жизни и умения находить в нем смысл.
3. Развить навыки саморефлексии, эмпатии и позитивного восприятия.
4. Сформировать установку, что даже трудности могут быть источником важных открытий о себе и мире.

Структура и ход занятия.

1. **Введение:** захватывающее путешествие (10-15 мин.).

Цель: создать атмосферу доверия и любопытства, плавно подвести к теме.

Ритуал начала: краткое напоминание о трех компонентах жизнестойкости (контроль, принятие риска, включенность). Объявление, что сегодня мы отправляемся в путешествие за самым ценным сокровищем – смыслом.

Разминка «Я умею...».

Участники по кругу делятся 1 своим умением, которое у них действительно хорошо получается. Это настраивает на поиск ценного опыта.

Итог вводной части: «Мы исследуем, как быть активным путешественником в собственной жизни и уметь находить сокровища даже на самых сложных участках пути».

2. Основной блок: что такое включенность? (35 мин.).

Цель: дать практическое понимание включенности через метафоры и личный опыт.

Обсуждение-метафора «Фонарик внимания» (15 мин.):

Ведущий показывает фонарик и просит участников представить, что это наше внимание.

Вопросы для обсуждения:

- «На что мы обычно направляем свой «фонарик» в трудной ситуации? (На проблему, на негативные эмоции, на вину)».

- «Что остается в тени? (Наши силы, возможности выхода, поддержка окружающих, простые радости)».

Вывод: включенность – это умение управлять своим «фонариком внимания», освещая не только проблему, но и ресурсы, и смыслы вокруг нее.

Упражнение «Перезагрузка взгляда» (20 мин.):

Участники делятся на мини-группы по 2-3 человека. Им раздаются карточки с описанием типичных подростковых ситуаций, которые воспринимаются как негативные или скучные:

«Получил тройку по сложному предмету, хотя очень старался».

«Отменил прогулку с друзьями из-за дождя»

«Скучная домашняя обязанность (мытьё посуды, уборка)».

«Перешел в новую школу, никого не знаю».

Задача: найти в каждой ситуации как минимум 3 возможности, скрытые смыслы или неочевидные плюсы. Например, отмена прогулки из-за дождя – возможность посмотреть любимый фильм, позвонить бабушке.

После обсуждения в мини-группах – общее обсуждение.

Итог основного блока: «Мы узнали, что включенность – это про активную позицию нашего внимания. Мы попрактиковались в том, как можно «переключать фонарик» с разочарования на поиск новых возможностей и скрытых смыслов».

3. Практикум: тренируем включенность (30 мин.)

Цель: освоить конкретные инструменты для развития включенности в повседневной жизни.

Техника «Пять почему» (15 мин.):

Объяснение: чтобы найти глубокий смысл в рутинном или неприятном деле, можно задать себе вопрос «Почему это важно для меня?» несколько раз.

Пример: «Мне нужно готовиться к экзамену».

Почему? – Чтобы сдать его хорошо.

Почему? – Чтобы поступить в хороший колледж.

Почему? – Чтобы получить профессию, которая мне нравится.

Почему? – Чтобы чувствовать себя реализованным и счастливым.

Почему? – Чтобы моя жизнь была наполненной.

Практика: участники берут листочки и выбирают одно свое текущее «надо» (уроки, секция, помощь по дому). Индивидуально проводят технику «5 почему», чтобы прийти к более глубокому личному смыслу этого действия.

Упражнение «Фотограф радости» (15 мин.):

Ведущий объясняет концепцию «осознанности» – быть здесь и сейчас, замечать детали. Дает участникам задание: «Закройте глаза. Представьте, что вы фотограф. Ваша задача – мысленно «сфотографировать» три вещи в этом помещении, которые вы раньше не замечали, но которые вам приятны или интересны (оттенок цвета, фактура ткани, игра света, узор на полу). Даю вам одну минуту».

Через минуту участники делятся своими «снимками».

Ведущий подводит итог упражнения: включенность рождается из способности замечать красоту и интерес в обычных вещах. Это защищает от скуки и апатии.

4. Завершение: закрепление и напутствие (15 мин.).

Участники делятся полученным опытом, тем, что показалось им сегодня самым важным. Ведущий подводит итог практикума: «Теперь у вас есть два мощных инструмента: «5 почему» для поиска глубинного смысла и «внутренний фотограф» для нахождения радости в настоящем моменте. Это и есть тренировка включенности».

3.4. Тематическое занятие № 3 для подростков **«Контроль: твоя суперсила влиять на события»**

Целевая аудитория: подростки 13-16 лет

Время: 60 минут.

Цель: развить у подростков понимание компонента «контроль» и сформировать навык фокусировки и действий в зоне своего влияния.

Задачи:

1. Сформировать четкое понимание разницы между тем, что мы можем контролировать, и тем, что не можем.
2. Развить навыки саморефлексии, принятия решений.
3. Закрепить понимание того, что силы лучше направлять на то, что в нашей власти, а не на то, что мы не можем изменить.

Оборудование: флипчарт, листы А4, карандаши.

Структура и ход занятия

1. Введение: кто за штурвалом? (10 мин.).

Цель: создать мотивацию, обозначить тему и актуализировать личный опыт участников.

Ритуал начала: краткое напоминание о трех компонентах жизнестойкости. Ведущий сообщает, что сегодня мы будем развивать «суперсилу контроля» — умение управлять своим личным кораблем в океане жизни.

Разминка «Погода и штурвал»: «Представьте, что вы капитан корабля. Вы не можете контролировать ветер и волны (погоду), но вы можете контролировать штурвал, паруса и курс. Что в вашей жизни похоже на "погоду", а что на "штурвал"?»

Итог вводной части: «Мы начинаем учиться быть капитанами, которые уверенно держатся за штурвал и ведут свой корабль к цели».

2. Основной блок: карта контроля — круги влияния.

Цель: дать подросткам наглядную и практическую модель для понимания, какие сферы жизни они могут контролировать.

Теория через метафору «круги влияния» (15 мин.):

Ведущий рисует на флипчарте две концентрические окружности.

Внешний круг — «Зона забот»: сюда мы помещаем все, что нас волнует, но на что мы повлиять не можем (мнение других людей, погода, прошлые ошибки, решения правительства).

Внутренний круг — «Зона влияния/контроля»: сюда мы помещаем то, что напрямую зависит от нас (наши поступки, наши слова, наша реакция, наши усилия, наши планы на сегодня).

Подводим к выводу: если тратить усилия исключительно на внешний круг, то внутренний не развивается.

Упражнение «Сортировка забот» (10 мин.):

Участники делятся на 2-3 команды.

Каждая команда получает набор карточек с ситуациями:

- «Что обо мне подумают одноклассники?»
- «Выучу ли я этот параграф к завтрашнему уроку?»
- «Ссора родителей»
- «Смогу ли я удержаться от грубого ответа, когда меня злят?»
- «Пробки на дорогах»
- «Выберу ли я сегодня полезный перекус или фастфуд?» и т.д.

Ведущий предлагает распределить карточки на два листа: «Зона забот» и «Зона контроля». После выполнения ведущий предлагает обсудить и аргументировать свои действия.

Итог основного блока: «Вы составили карту контроля и увидели, что многие переживания живут в "Зоне забот", и повлиять на это мы не можем. Но настоящая сила живет в "Зоне контроля"».

3. Практикум: инструменты капитана.

Цель: дать конкретные инструменты для усиления чувства контроля в повседневных ситуациях.

Техника «Стоп-кран» для эмоций (10 мин.):

Обсуждение: «Что происходит, когда эмоции (гнев, обида) управляют нами? Мы теряем контроль над словами и поступками».

Инструкция: в момент накала страстей нужно мысленно крикнуть «СТОП!» и задать себе два вопроса:

1. Это в моей зоне контроля? (Чаще всего – да, моя реакция).
2. Какое одно действие из зоны контроля я могу сделать прямо сейчас? (Сделать три глубоких вдоха, выйти из комнаты, вежливо прекратить разговор).

Упражнение «План А и план Б: гибкое планирование» (10 мин.):

Объяснение: чувство контроля теряется, когда наш единственный план «А» рушится. Сила в том, чтобы всегда иметь запасной вариант. Участники на листочках делят страницу на две колонки: «План А» и «План Б».

Задача: выбрать одну актуальную цель («встретиться с друзьями в субботу»).

В «План А» записать идеальный сценарий.

В «План Б» записать альтернативы, если что-то пойдет не так («Если друг болеет, я ...», «Если я получу 2 ...»).

Вывод: наличие «плана Б» значительно снижает тревогу и усиливает реальный контроль над ситуацией.

Ведущий подводит итог практикума: «Теперь у вас есть "стоп-кран", чтобы останавливать эмоциональные бури, и инструмент "План Б", который делает вас гибкими и неуязвимыми для непредвиденных обстоятельств».

4. Завершение: курс капитана (15 мин.).

Цель: закрепить материал, сформулировать личные намерения.

Упражнение «Мой штурвал»:

Участникам раздаются шаблоны штурвала (круг, разделенный на секторы).

Инструкция: «В центре штурвала напишите: "Я контролирую". В каждом секторе напишите одну конкретную сферу из вашей жизни, на которую вы будете целенаправленно влиять на этой неделе, используя сегодняшние инструменты (например: "Мое время на домашку", "Моя реакция на критику", "Мой выбор, что съесть на завтрак")».

Рефлексия в кругу: добровольцы делятся одним сектором из своего «штурвала». Остальные получают домашнее задание: нарисовать свой штурвал.

Напутствие от ведущего: «Контроль — это не про то, чтобы управлять всем миром. Это про то, чтобы управлять собой и своими действиями в этом мире. Чем чаще вы это делаете, тем больше растет ваша уверенность и жизнестойкость».

3.5. Тематическое занятие № 4 для подростков

«Принятие риска: как превращать вызовы в возможности»

Целевая аудитория: подростки 13-16 лет

Время - 60 минут.

Цель: сформировать у подростков понимание компонента «Принятие риска» и развить навык восприятия трудностей как вызовов и возможностей для роста.

Задачи:

1. Научить определять разницу между «безрассудным риском» и «преодолением».
2. Отработать технологию взвешенного принятия решений и анализа последствий.
3. Развить навыки проектного мышления, анализа и командной работы.
4. Сформировать установку, что ошибки — это не провалы, а повод для развития.

Оборудование: флипчарт, картинки, стикеры, ручки, карандаши.

Структура и ход занятия

Введение – 10 минут.

Цель: создан и атмосферу доверия и мотивации, ввести понятие «вызова».

В начале ведущий напоминает о трех компонентах жизнестойкости и объявляет, что сегодня мы тренируем риск— умение видеть в трудностях трамплин для роста.

Разминка «Приветствие необычным способом». Участники сидят в кругу и передают приветствие с помощью жеста, так, чтобы он не повторялся.

2. *Основной блок:* риск или безрассудство.

Цель: научить подростков отличать обоснованный риск, ведущий к развитию, от безрассудного.

Ведущий размещает на флипчарте картинки с изображением двух персонажей:

Скалолаз: рискует, но у него есть снаряжение, план, он тренировался и знает свои силы.

Камикадзе: рискует безрассудно, его цель — разрушение, а не достижение.

Вопросы для обсуждения:

- В чем разница между их риском?
- Приведите примеры "скалолазов" и "камикадзе" из фильмов, книг?

Ведущий подводит итог сказанному: вызов отличается от безрассудного риска тем, что это риск обоснованный. Это вызов, где есть подготовка, есть расчет и цель — развитие.

Упражнение «Шкала риска» (10 мин.):

Участники делятся на команды любым удобным способом. Ведущий рисует на полу мелом воображаемую шкалу от 1 (полная безопасность) до 10 (безрассудство).

Ведущий зачитывает ситуации:

- «Пойти на курсы иностранного языка, хотя в нем полный ноль»
- «Перебегать дорогу на красный свет, чтобы не опоздать»
- «Принять участие в конкурсе, даже если есть сильные соперники»
- «Экспериментировать с запрещенными веществами из любопытства»
- «Публично высказать свое мнение, отличное от мнения большинства»

Ведущий ставит задачу: командам нужно быстро посоветоваться и встать на то число на шкале, которое, по их мнению, отражает уровень риска в ситуации.

После каждого выбора следует краткое обсуждение: «Почему вы здесь встали? Это риск "скалолаза" или "камикадзе"?»



Рис. 1, 2 к теме занятия

3. Практикум (20 мин.)

Цель: дать инструмент для анализа и планирования своих шагов в ситуации риска.

Техника «Карта вызова: цена и награда»

Объяснение: прежде чем принять вызов, его нужно проанализировать.

Участники получают шаблон и выбирают один свой актуальный или возможный вызов (например, «начать заниматься спортом», «поступить в колледж в другом городе», «пригласить кого-то на танец»).

Инструкция: Заполните таблицу из 4-х полей:

1. Моя цель: чего я хочу достичь?
2. Возможные препятствия: что может помешать? С какими трудностями я столкнусь?

3. Мои ресурсы и шаги (снаряжение скалолаза): что у меня уже есть для успеха? Какие конкретные шаги я могу сделать?

4. Мой выигрыш (награда): Что я получу, даже если не достигну цели на 100%? (новый навык, знакомство, уверенность в себе).

Ведущий помогает формулировать вывод: «80% результата — это уже огромный успех. Ошибка — это не провал, а ценная обратная связь от жизни. Теперь у вас есть "Карта вызова" — практический инструмент, чтобы оценивать риски не на эмоциях, а по делу».

4. Завершение: банк храбрости (15 мин)

Цель: закрепить мотивационный настрой и сформулировать конкретные намерения.

Упражнение «Мой вызов на завтра»:

Участникам раздаются стикеры в форме «билетов в зону роста».

Инструкция: «Напишите на своем билете один небольшой, но реальный вызов, который вы боитесь, но хотите принять в ближайшие дни. Это не должно быть что-то глобальное. Например, "задать вопрос учителю после урока", "предложить другу новую идею для отдыха", «заговорить с тем, кто нравится». Сохраните этот билет как напоминание».

Рефлексия в кругу: по желанию участники рассказывают, куда они «едут» со своим билетом.

Напутствие от ведущего: «Жизнь всегда предлагает нам выбор: остаться в удобной, но тесной норме или сделать шаг в неизвестность и вырасти. Если мы принимаем обоснованный риск, то становимся авторами собственной жизни. Мы становимся жизнестойкими. Рост всегда находится по ту сторону страха.»

3.6. Классный час с элементами тренинга по формированию жизнестойкости у подростков «Создание личного мотиватора»

Цель: способствовать развитию у подростков личностных качеств, являющихся факторами защиты от суицидального поведения (жизнестойкости, позитивного мышления, доверия к другим, целеполагания).

Задачи:

- побудить к осмыслению личностных ценностей, раскрытию личностного потенциала подростков;

- формировать позитивный взгляд на жизнь;

- содействовать сплочению класса.

Целевая аудитория: учащиеся 7-8х классов.

Материалы: цитаты\мудрые высказывания знаменитых людей, распечатанные на бумажном носителе; картинки-вырезки из иллюстрированных журналов, скотч, клей, фломастеры, маркеры, цветная бумага..

Структура занятия

1. *Разминка.* Приветствие, вопрос об актуальном настроении, упражнение «Передать настроение жестом и голосом».

2. *Мотивационная часть.*

Ведущий озвучивает тему занятия. «Мы часто видим в интернете мотиваторы – картинки со смысловой подписью, которые мотивируют, настраивают на позитивный лад. Примеры таких картинок вы видите на флип-чате. Как вы думаете, на что мотивируют подобные картинки, в чем их смысл? Какие мотиваторы вам понравились,годились в жизни или совпали с вашими представлениями?»

Ведущий предлагает участникам выбрать листы цветной бумаги, картинки и цитаты из предложенных и создать свой личный мотиватор.

3. *Основная часть.*

Рассказываем про смысл личного мотиватора. Предлагаем ученикам создать собственный мотиватор. Для этого нужно: выбрать цитату, которая нравится, вызывает эмоциональный отклик, имеет важное значение. Выбор можно осуществлять двумя способами: читать цитаты или выбирать «вслепую». Цитату можно менять, но не более 3х раз.

Примеры цитат:

- Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь (Антуан де Сент-Экзюпери).
- Если вы решили действовать, закройте двери для сомнений (Фридрих Вильгельм Ницше).
- Нет ничего невозможного. Ни для тебя, ни для меня, вообще ни для кого. Трудно многое, да что там, почти все в жизни трудно. Но "невозможно" — это бессмысленное слово (Макс Фрай).
- Самое непростое в жизни — понять, какой мост следует перейти, а какой сжечь (Эрих Мария Ремарк).
- Если ты направляешься к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели (Федор Михайлович Достоевский).
- Если ты хочешь подойти ко мне и заговорить со мной, почему бы тебе не подойти и не заговорить со мной? (Уолт Уитмен).
- Всю жизнь ожидаешь встречи с Кем-то, кто поймёт тебя и примет таким, какой ты есть. А в самом конце обнаруживаешь, что этот Кто-то всегда с тобой. И это — ты сам (Ричард Бах).

Когда выбор завершен, к цитате нужно подобрать подходящие по смыслу иллюстрации и наклеить на лист бумаги.

Участники демонстрируют работы. Побуждаем участников пояснить, почему цитата показалась важной, достойной внимания, какой личный смысл в ней видит участник.

Вопросы:

- о чем твоя работа, что хотел рассказать?
- Какая часть в мотиваторе самая позитивная?
- Чем твой мотиватор может помочь другому человеку?
- Какие мотиваторы хотелось бы взять в качестве собственных?



Рис. 3,4,6. Образцы работ-мотиваторов

Упражнение «Лесенка мотиваторов» Предлагаем найти те мотиваторы, которые могли бы помочь в различных ситуациях (трудности в семье, школе, с друзьями). А если он «не сработает», какой поможет? А третий? Четвертый? Побуждаем подростков к осмыслению, что в жизни есть много вариантов развития, и всегда можно найти помощь; то, что важно для тебя, может оказаться ценным и для другого человека.

6. Итог (рефлексия)

Обсуждаем чувства по окончанию работы и варианты применения мотиваторов в жизни класса. Оформляем совместно с классным руководителем выставку мотиваторов класса

3.7. Диагностический материал.

Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (краткий вариант, 24 вопроса)

Рекомендуется применять перед началом цикла занятий как диагностику актуального состояния подростков и после проведения занятий для контроля эффективности занятий.

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

	Вопрос	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1	Я часто не уверен (не уверена) в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что до меня никому нет дела				
3	Я постоянно занят (занята) и мне это нравится				
4	Иногда все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5	Вечерами у меня совсем нет сил				
6	Иногда меня пугают мысли о будущем				
7	Я всегда могу воплотить в жизнь то, что задумал (задумала)				
8	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9	Мне кажется, если бы у меня было меньше проблем и разочарований в прошлом, мне было бы сейчас легче жить на свете				
10	Возникающие проблемы часто кажутся неразрешимыми				

	ми				
11	Когда кто-то жалуется, что жизнь скучная, он просто не умеет видеть интересное				
12	Мне всегда есть чем заняться				
13	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо				
15	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16	Мои мечты редко сбываются				
17	Иногда я думаю, что все мои усилия бесполезны и ни к чему не приведут				
18	Мне не хватает упорства, чтобы закончить начатое				
19	Бывает так, что жизнь мне кажется скучной и бесцветной				
20	Как правило, я учусь или занимаюсь повседневными делами с удовольствием				
21	Иногда я чувствую себя лишним человеком даже в кругу близких друзей				
22	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что руки опускаются				
23	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

4. Заключение

Данные методические разработки были успешно апробированы в 7-8-х классах Негосударственного (частного) общеобразовательного учреждения (НОУ) гимназии «Школа бизнеса» г. Сочи в 2024-2025 учебном году.

В процессе апробации полностью подтвердились наши предположения о том, что при выполнении предлагаемых в методических разработках практических упражнений у обучающихся формируются и развиваются компоненты жизнестойкости: включенность, принятие риска и контроль, что подтверждается данными диагностических исследований (входящего и контрольного).

При этом формирование и развитие жизнестойкости как личностной характеристики носит комплексный характер, так как каждое тематическое занятие включает упражнения по формированию различных компонентов жизнестойкости.

В то же время социальный педагог получает возможность, наблюдая за деятельностью обучающихся и изучая продукты их деятельности, оценивать сформированность у них как отдельно каждого из трех компонентов жизнестойкости, так и жизнестойкости в целом как личностного качества.

Заметим, что спектр подобных практических работ может быть расширен и дополнен собственными практическими разработками социальных педагогов.

5. Список информационных источников

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
3. Калашникова М.Б., Никитина Е.В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков. — Вестник Новгородского государственного университета, № 4 (102).
4. Кривцова С. В., Рязанова Д. В., Пояркова Е. А., Байдакова О. И., Зеликман Ю. А., Крыжановская С. С., Лунин В. В. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7–8 класс) — «Генезис», 2016г.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М. Смысл, 2006. — 63 с.
6. Файфер, Л., Краудер, А., Элсенраат, Т., Галл, Р. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Пер. с англ. — СПб.: ООО "Диалектика", 2020. — 272 с.: ил.
7. Хатт, Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / Рейчел Хатт; пер. с англ. — СПб: ООО "Диалектика: 2021. — 192 с.: ил.