

Методика диагностики степени готовности к риску А. М. Шуберта

Назначение и содержание. Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил.

Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском. Может быть использована с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий и т.п.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: от полного согласия до уверенного «нет». Результат анкетирования определяется согласно набранным баллам, на основании которых выносится заключение о склонности человека к рисковому поведению. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Общее время обследования - около 7 минут.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в бланке для ответов.

Инструкция: «Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла - полностью согласен, полное «да»;

1 балл - больше «да», чем «нет»;

0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее;

-1 балл - больше «нет», чем «да»;

-2 балла - полное «нет».

Текст опросника

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку скачущую лошадь?
12. Могли бы вы после 10 выпитых стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка и оценка результатов. Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией.

Диапазон значений теста варьирует в пределах от -50 до +50 баллов. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные – о склонности его избегать.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Результаты исследований:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных несовершеннолетних готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у девочек готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мальчиков;
- у подростков 14-17 лет готовность к риску выше, чем у подростков 12-14 лет;
- с ростом отверженности личности подростка, в ситуации внутреннего конфликта, растет готовность к риску;

- в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Ключ

Меньше -30 баллов: слишком осторожны;

от -30 до -11 баллов: осторожны;

от -10 до +10 баллов: средние значения

(поведение ситуативное);

от +11 до +20 баллов: склонны к риску;

свыше +20 баллов: склонность к безудержному риску.

Программы социально-психологического тренинга
жизнестойкости молодежи, способствующего профилактике экстремального
поведения (автор и разработчик д.псих.н., старший научный сотрудник
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Калинина Н.В.)

Формирование у учащихся разных возрастов жизнестойкости личности может быть реализовано в образовательной среде на основе специальных психолого-педагогических программ активного социально-психологического обучения. В отличие от классического школьного обучения учебным предметам активное социально-психологическое обучение характеризуется обязательным интенсивным взаимодействием всех его участников между собой, в ходе которого в практической деятельности усваиваются и отрабатываются социально-психологические умения, приобретаются знания, формируются социальные установки и качества личности, осознаются и корректируются ценностные ориентации. Активное социально-психологическое обучение предполагает взаимовлияние всех участников этого процесса, посредством которого происходят изменения как в обучаемых, так и в обучающих. Такое обучение организуется в форме тренингов как натуральных моделей изучения социально-психологических явлений и практических лабораторий отработки социальных умений, развития личностных качеств и ценностных ориентаций.

Тренинги, направленные на формирование жизнестойкости личности молодежи, способствующие профилактике экстремального поведения проводиться могут проводиться педагогом-психологом, организатором воспитательной работы.

Программы тренингов построены на основе результатов исследования личностных детерминант социальной компетентности личности как фактора ее жизнестойкости на различных возрастных этапах жизненного пути. Для каждого возраста применяется отдельная программа тренинга, включающая в себя

формирование всех составляющих и личностных детерминант социальной компетентности в конкретном возрасте.

Представляем тренинговые технологии формирования жизненной стойкости для молодежи, способствующие профилактике экстремального поведения.

Программа тренинга для участников юношеского возраста.

Пояснительная записка

Целью тренинга жизненной стойкости личности является стимулирование осмысливания его участниками собственной модели мира, расширение диапазона способов осознанного управления каждой из составляющих этой модели. В ходе тренинга решаются задачи индивидуального и группового отражения картины мира как сиюминутного среза модели мира, осмысления ее основных составляющих, понимания их влияния на поведение человека в различных жизненных ситуациях, поиска рычагов самоуправления собственной поисковой активностью и расширения видов поведенческих реакций в трудных ситуациях за счет наработки внутренних личностных ресурсов.

Тренинг рассчитан на участников подросткового и раннего юношеского возраста (15-17 лет), так как предполагает определенный уровень рефлексии и ориентирован на типичные особенности данного возраста. Тренинг рассчитан на 18 часов академических занятий. Его рекомендуется проводить в группе с числом участников 12-14 человек, регулярно (2 раза в неделю по 1,5 часа в течение месяца) либо методом погружения - 3 дня по 6 академических часов. В связи с этим тренинг представлен в целостном виде, а не расписан по дням и занятиям. За один прием важно отработать одну составляющую образа мира.

Каждый содержательный блок (раздел) тренинга обозначен римскими цифрами. Каждое новое занятие необходимо начинать с приветствия и упражнения-активатора, примеры которых приведены в конце программы. Заканчивать занятия рекомендуется рефлексией содержания эмоционального самочувствия участников, а так же ритуалом прощания, выбранным группой по предложению тренера

на первом занятии. Последовательность обрабатываемых элементов рекомендуется сохранять, так как она выстроена в соответствии с теоретическими основами, изложенными выше. Упражнения, используемые для отработки отдельных навыков, могут варьироваться в зависимости от желания группы и личности тренера.

Для проведения занятий необходимо помещение, свободное от столов, в котором имеется пространство для групповой работы и условия для работы индивидуальной. На каждое занятие необходимы раздаточные материалы, которые называются при описании конкретных упражнений. Эффективность занятий обеспечивается созданием мотивации участия у каждого члена тренинговой группы, установлением доверительных отношений тренера с группой и теоретической компетентностью тренера по вопросам содержания понятия жизненной стойкости.

Посредством тренинга реализуется идея автора об осмыслении и возможностях саморегуляции человеком собственной картины мира с позиций поисковой активности как механизма формирования жизненной стойкости личности, ее социальной компетентности. В тренинге используются упражнения, разработанные и описанные А.М. Прихожан (1997), В.Ю. Большаковым (1996), Г.И. Марасановым (1985), в интерпретации автора тренинга, а также его собственные авторские наработки.

Примерное тематическое планирование тренинга

Тема	Кол-во часов
Знакомство. Выяснение ожиданий. Осмысление собственной картины мира.	2
Самодиагностика.	2
Постановка целей.	2
Осознание установок	4
Работа с идеалами, смыслами, образом «Я».	4
Работа с ресурсами.	2
Групповая картина мира.	1
Содержание жизненной стойкости.	1
ИТОГО:	18

Содержание занятий

Занятие 1. «Знакомство. Выяснение ожиданий».

Для проведения знакомства необходим лист ватмана, фломастер и закрепляющие средства (кнопки, скотч). Выбор способа знакомства определяется наличием контактов между членами группы вне тренинга. Если в группе люди не знакомы, то необходимо начать с упражнения по называнию имени друг друга и представлению каждым членом

группы себя в 2-3 предложениях. Если же члены группы знакомы между собой (члены одного классного коллектива), то первый момент опускается, а началом занятия служит представление себя каждым членом группы в форме заканчивания следующих предложений:

- Мне приятно, когда меня называют...
- Больше всего на свете я люблю...
- Лучше всего на свете я умею...
- Мне нравится, когда...

После того, как эти предложения закончат все по очереди, необходимо выяснить, как каждому помогает в жизни то, что он умеет лучше всего на свете; входит ли это умение в понятие жизненной стойкости; какие умения еще можно отнести к умениям жизненной стойкости; чему хотелось бы научиться.

Ожидания выясняются в форме обсуждения, обмена мнениями. Ведущий на доске либо ватмане фиксирует мнения членов группы о содержании понятия жизненная стойкость. В конце обсуждения ведущий подводит итог, описывая групповое представление о понятии «жизненная стойкость» (это групповое представление, созданное в начале тренинга, должно быть сохранено до его окончания).

Занятие 2. «Осмысление собственной картины мира».

Для проведения упражнения необходимы альбомные листы для рисования на каждого участника и наборы цветных карандашей, фломастеров, скрепляющий материал (скотч, кнопки).

Каждый участник получает лист бумаги, набор карандашей.

Задание: Нарисуйте свой образ мира, то, каким Вы видите этот мир, себя в этом мире. Что есть для вас этот мир? Нарисуйте!

После выполнения задания каждый участник показывает свой рисунок и комментирует его (объясняет, что нарисовано, что это означает).

Затем из рисунков складывается групповая картина мира и обсуждается на предмет похожести и различия разных рисунков, ассоциаций, которые вызывает большая картина и главное. - того содержания, которое вкладывают разные люди в понятие «картина мира». Здесь ведущему необходимо использовать сведения, данные в теоретическом описании тренинга, либо теоретические знания о понятии образа мира, картины мира и их составляющих.

Занятия 3-4. «Самодиагностика»

Для проведения самодиагностики необходимы лист бумаги и ручка для каждого участника. Используется тест «20 позиций Куна».

Участникам предлагается за 15 минут ответить на вопрос: «Кто Я?», используя 20 слов, словосочетаний или предложений.

Ведущий предлагает каждому проанализировать свои ответы по следующим пунктам:

1. Уровень самопрезентации.. Если названо менее 8 позиций, то Вы не можете либо не хотите представить себя себе самому. Умеете ли вы размышлять над собой? Умеете ли видеть те качества, которые помогают Вам или мешают добиться успеха? Эти вопросы - главные для размышления в аспекте самопрезентации.

9-17 позиций отражают средний уровень самопрезентации, умеренный интерес к себе, от случая к случаю - самоанализ.

18-22 позиции - показывают разностороннее внимание к себе, возможность задумываться над собой, умение осмысливать свои возможности.

Более 22 позиций - может быть Вы ведете игру «Кто больше?» Это один из способов защиты от самоанализа. Поможет ли он Вам в жизни?

2. Выделение ролевых и формально-биографических характеристик.. Позиции типа: ученик, юноша, девушка, 15-летний человек, родился в г. Ульяновске и т.п.

отражают формальные характеристики. Их преобладание свидетельствует о трудностях самоанализа.

3. Повторы. В позициях, описывающих одну и ту же тему, отражается, как правило, волнующая человека проблема.

4. Время. В своих высказываниях учащийся отражает настоящее? Может быть он приближает и торопит будущее или вздыхает о прошлом? Какое время отражено в его позициях? Противостоять проблемам можно, лишь осмыслив настоящее.

5. Отношение к себе. Ребятам предлагается подсчитать позитивные и негативные высказывания о себе? Каких больше? Может быть ученик не уверен в себе? Неуверенность не способствует преодолению трудностей. Принятие себя помогает поиску внутренних резервов.

В завершении упражнения ведущий сообщает о том, что жизненная стойкость предполагает преодоление трудностей, которое начинается с самоанализа, с поиска внутренних резервов к преодолению проблем. В данном задании каждому удалось обнаружить в себе какие-то важные личностные качества и умения. Но самоанализ – это искусство, требующее специальной работы по овладению им. Затем ведущий обращается к участникам с вопросом: «Что надо, по-вашему, уметь анализировать в себе, для того, чтобы найти силы преодолеть трудности?» Выслушав некоторые высказывания, ведущий обобщает их и при помощи наводящих вопросов приводит к осмыслению того, что решение любой проблемы начинается с постановки цели.

Занятия 5-6. Постановка целей»

а) Начинать работу по постановке цели лучше с упражнения-активатора, содержащего задания на выполнение 2-х и более целей одновременно. Это может быть упражнение «Меняемся местами». Группа сидит на стульях, образуя круг. Один член группы - ведущий находится в центре. Для него стула не предусмотрено. Ведущий ставит цель: «Меняются местами те, кто...» (называет любой признак, например, кто выше 110 см ростом). Все участники, имеющие данный признак, должны поменяться местами, а ведущий занимает чье-то место на стуле. Человек, которому не хватило места, становится ведущим и ставит цель, называя другой признак. В этом упражнении создаются трудности быстрого подбора признаков,

а так же нужно удерживать в сознании задачу обменяться местом с «нужным» человеком. Могут быть затруднения в четкости формулирования признака или выполнения инструкции. Эти трудности можно обсудить с точки зрения того, какую цель выполнять легче (конкретную, четко сформулированную), и отчего зависит успех выполнения 2-х и более целей сразу (от их пошаговой формулировки). Далее можно переходить к отработке постановки цели.

б) Для проведения упражнения необходимы листы бумаги и ручки для каждого участника.

Ведущий дает задание всем: «Вспомнить ситуацию, когда Вы неудачно начинали новую жизнь. Говорили себе: «Вот с понедельника (с утра, с нового года) начну новую жизнь...» А теперь письменно ответьте на вопросы: 1) почему у Вас возникло желание начать новую жизнь? 2) когда Вы поняли желание, что Вы решили делать? 3) что Вы делали на самом деле? 4) сколько времени продолжались эти попытки? 5) почему они прекратились?

После письменных ответов на вопросы желающий зачитывает их вслух по порядку. Ведущий после каждого прочитанного предложения задает вопросы.

К п.1. Важно ли для Вас решение начать новую жизнь? Действительно ли это нужно Вам. (или это нужно кому-то другому)?

К п.2. Как была вами сформулирована цель, в каких терминах -позитивных (сделать, добиться) или негативных (не делать, больше никогда не...)?

Кто является действующим лицом действий - Вы или другой? От кого зависит их выполнение? Кому Вы ставите цель?

Конкретны ли запланированные действия? Как Вы узнаете, что цель достигнута? Опишите ситуацию, которая предполагается вами после выполнения действий.

К п.3. Совпали ли Ваши действия с планом? Почему?

Какие у вас есть умения и навыки для выполнения намеченных действий? Чего еще не хватает? В чем вы видите свои резервы?

К п.4 и п.5. Какая выгода для Вас в том, чтобы не выполнять намеченные действия?

Кого Вы привлекаете к ответственности вместо себя (других людей, обстоятельства)?

Вместе с активным участником и ведущим на эти вопросы по своим текстам отвечают все члены группы (для себя). Обсуждение указанных вопросов может быть организовано в парах, где участники по очереди выполняют роль ведущего и активного участника.

После выполнения упражнения обязательно обсуждается с точки зрения переживаний и догадок участников, их мнений о процессе постановки цели. Итогом упражнения является установление некоторых важных правил целеполагания, с которыми важно сравнивать собственные цели. Наиболее важные из правил таковы:

- цель формулируется в позитивных принципах;
- в цель закладывается результат (то есть должны быть видны те показатели, по которым мы оценим достижение цели);
- цель формулируется для себя, а не для других (ответственность себе);
- достижение цели расписывается по шагам, по этапам.

Занятия 7-10. «Осознание установок»

На пути к достижению цели у любого человека всегда возникают трудности. Одни люди преодолевают их легко, другие - упорным трудом, а для третьих трудности становятся непреодолимыми. Почему так происходит? Дело в том, что кроме внешних преград, человек сталкивается с внутренними преградами – своими установками, которые он не осознает. В следующих упражнениях мы попробуем продвинуться в понимании собственных внутренних преград.

А) Понимание проблемы.

Для проведения упражнения нужны листы бумаги и ручки для каждого участника тренинга.

Задание: Составьте список своих недостатков. После выполнения задания выберите три недостатка, больше всего мешающие Вам жить.

А теперь заполните таблицу.

Недостаток	
Что вы имеете благодаря недостатку (преимущества)	
Что вы теряете из-за него (потери)	
Положительные стороны потерь	

Отрицательные стороны преимуществ	
Вывод	

Ведущий на примере демонстрирует заполнение таблицы.

Пример:

Мой недостаток - частые опоздания. Что я из-за него теряю? Спокойствие, хорошее отношение учителей. Что имею? Повышенное внимание к своей персоне. Положительные стороны потерь: потеря спокойствия приводит к переживаниям, волнениям и Я становлюсь активен; потеря хорошего отношения учителей приводит к чувству собственной победы над зависимостью и к вниманию одноклассников. Отрицательные стороны преимуществ: постоянное внимание ко мне заставляет меня переживать угрызения совести. Вывод: мне не хватает внимания? Внимание к себе можно привлечь и по-другому.

По ходу работы ведущий помогает каждому участнику. Затем объединяет участников в пары по желанию, где члены пары так же могут оказать помощь друг другу в виде вопросов и перечисления вариантов ответов.

При обсуждении упражнения содержание таблицы или примеры из нее участники тренинга зачитывают только по желанию. Обсуждение же строится вокруг вопросов: чем было полезно задание? с какими трудностями встретились при выполнении? что удивило? какие эмоции вызвало задание?

Завершается эта часть работы обязательно упражнением-активатором.

Полезным будет такое упражнение: На другой стороне использованного листа участники по предложению ведущего рисуют солнце с лучиками. После того, как нарисовали, в круге солнца пишут букву «Я», а к каждому лучику подписывают положительную характеристику самого себя (добрый, ответственный и т.п.). Как только работа закончена, ведущий предлагает хором читать: «Я – умный, Я – добросовестный», и так все характеристики. Кто характеристики исчерпал, замолкает, остальные продолжают читать до последней характеристики.

Б) Встреча с саботажником.

Ведущий дает задание членам группы вспомнить о каком-нибудь деле, которое нужно завершить, но нет сил и желания.

Далее ведущий вызывает для работы активного участника (по желанию). На полу начерчены 3 круга (либо поставлены 3 стула).

Участник встает в позицию 1 и рассказывает о деле, которое нужно завершить. Затем ведущий просит представить, что дело завершено, переводит в позицию 2 и просит взглянуть на позицию 1.

Ведущий сообщает участнику: «Вы видите препятствие, которое Вам мешало. Нарисуйте его словесный портрет. Назовем его саботажником и дадим его роль второму участнику (участникам). Участнику или участникам даются имена и они встают в позицию 3. Первому участнику предлагается также перейти в позицию 3 и сообщить саботажникам, как они мешают завершению дела, почему, каких уступок требуют. Затем первый участник возвращается в позицию 1 и ведет переговоры с саботажниками: спрашивает, что их не устраивает, чего они хотят, сам просит их об уступках. Саботажники оценивают уступки. Озвучивают выгоду. Цель саботажников - помочь человеку осмыслить причины нежелания или препятствий в доведении начатого дела до конца и способы их преодоления. В качестве активных могут выступить 2-3 участника.

При обсуждении акцент делается на вопросы: что нового узнал о себе каждый участник? удалось ли осмыслить проблему «со стороны»? что помогало и что мешало ее осмыслению? все ли участники упражнения одинаково вели себя с саботажниками?

Работа заканчивается упражнением-активатором.

Занятия 11-14. «Работа с идеалами, смыслами, образом «Я»

Обсуждая саботажников, участники тренинга уже узнали, что далее, осмыслив проблему, каждый человек выбирает свой путь ее решения. Этот путь зависит от системы его ценностей, идеалов, смыслов. Обращаясь к саботажникам, участники акцентируют внимание на разных их характеристиках, как бы зацикливаясь на одном. То, что является препятствием для одного человека, может не замечаться другим, так как для него оно не значимо, не входит в систему его ценностей. Глядя на один и тот же предмет, люди часто видят разные вещи. Есть такая народная мудрость: «Человек видит то, что хочет видеть!» Каждому немаловажно знать,

на что же он обращает внимание в первую очередь, и разбираться в своем образе «Я». Этому помогут следующие упражнения.

А) Упражнение «Кто дышит мне в затылок?»

Активный участник 1 встает посреди зала. Участники 2,3 и 4 встают перед ним и исполняют роль трех зеркал. Остальные участники встают за спиной участника 1 на некотором удалении от него. От группы отделяется участник 5 и встает строго за спиной участника 1 так, чтобы тот его не мог видеть. Участники 2,3 и 4 - «зеркала» начинают изображать участника 5 так, чтобы помочь участнику 1 определить, кто дышит ему в затылок. «Зеркала» изображают характерные движения участника 5, позы, отражающие его внутренний мир; мимику, отражающую отношение к людям и миру и т.п. Участник 1 угадывает стоящих за спиной людей, желательно до совпадения. Затем происходит смена ролей. Лучше, если каждый член группы попробует себя во всех 3-х ролях: водящего, «зеркала» и дышащего в затылок.

Затем упражнение обсуждается. Важно озвучить переживания, испытанные участниками в каждой роли, ожидания от «зеркал» при изображении себя и совпадение ожиданий с тем, что увидел. Учащимся предлагается понять, на что обращалось их внимание при изображении другого члена группы, когда исполнялась роль зеркала. Это способствует продвижению участников в осмыслении собственных идеалов и того, что для них важно в человеке и в себе, на что они обращают внимание.

Б) Упражнение «Рисунок Я-героя».

Для его выполнения каждому участнику необходим стандартный лист бумаги, сложенный пополам (в виде книжечки из 4 страниц), и цветные карандаши (фломастеры) 6 цветов.

Инструкция: Нарисуйте символические образы, при этом соблюдая следующую последовательность в выполнении задания. На 1-ой странице нарисуйте плохого человека, используя только 3 цвета. Затем на 2-ой странице изобразите хорошего человека, используем другие три цвета. Теперь на 3-ей странице – себя самого и используйте любые из 6 цветов.

Обсуждение выполненного задания проводится фронтально. Ведущий просит посчитать на рисунке образа себя количество цветов, которые также оказались использованы в рисунке хорошего человека, и количество цветов, примененных в рисунке плохого человека. Необходимо определить похожесть Я-рисунка на другие и подумать над отношением к себе. Ведущий напоминает о задании по самодиагностике, выполненном в начале тренинга, и просит сравнить результаты.

Затем идет работа на 4-ой странице. Ведущий просит нарисовать образ «Я - героя» художественного фильма про мою будущую жизнь». При этом предлагается подумать над тем, что в каждом есть для этого уже сейчас, и это обязательно нарисует, а что нарисует такого, чего сейчас в себе нет, но есть в облике хорошего человека; чего из рисунка плохого человека у меня не будет, а от чего не хочется отказываться.

После выполнения рисунка предлагается написать под ним самые важные права героя в жизни, признаки его жизненной стойкости. По желанию рисунки и надписи демонстрируются всем участникам группы. Признаки жизненной стойкости озвучиваются обязательно. Обсуждается содержание рисунков и процесс рисования с точки зрения вызванных эмоций и наличия у каждого члена группы в рисунке «Я-героя» признаков жизненной стойкости. Выясняется, что каждый участник уже имеет то, чему хочет научиться, чтобы быть жизненно стойким, и за счет чего можно обогатиться жизненной стойкостью (какие ресурсы нужны для этого).

Выполнение задания заканчивается упражнением-активатором.

Занятия 15-16. «Работа над ресурсами».

Во вступительном слове ведущий возвращается к обсуждению ресурсов жизненной стойкости. Особое внимание нужно уделить внутренним ресурсам каждой личности: самоконтролю, умению сосредоточиться на проблеме и посмотреть на нее с другой стороны, умению снимать аффективность реагирования и справляться с эмоциональным возбуждением, механизмам эмоционального и рационального противостояния. Затем участникам предлагается

поработать с собственными ресурсами. В качестве основных ресурсов для старшего подросткового возраста мы выделили два: сознательное сосредоточение на проблеме и эмоциональное саморегулирование. Работа строится в два этапа.

А) Упражнение «Сыщики».

Участникам раздаются карточки с инструкциями для выполнения конкретных действий: сбор цветов, вколачивание гвоздя в стену, прополка грядки, выбор косметики, чтение газеты, завязывание узлов на нитке, выбор книги в библиотеке и т.д. (на каждого участника по одному заданию). Каждый участник выбирает себе объект для наблюдения и пишет его имя на листочек, который прячет.

Задачи каждого участника: выполнять свое действие, наблюдать за объектом и догадаться о его занятии; понять, кто следит за ним самим.

Действия выполняются в течение 5 минут. Затем идет обсуждение: удалось ли справиться с заданием на карточке? кто следил за мной? как я это определил (эту версию можно проверить)? трудно ли сосредоточиться сразу на всех инструкциях? что помогало, а что мешало выполнять задание? что я узнал о себе нового, какие знания подтвердились, а какие опроверглись? Это упражнение может быть заменено любым другим, требующим концентрации и распределения внимания.

Б) На этом этапе нужно использовать упражнение, позволяющее наработать ресурс эмоционального саморегулирования и обеспечивающее эмоциональное благополучие.

Упражнение «Термометр».

Для проведения упражнения нужны ручки и листочки бумаги для каждого. Участники садятся в круг в удобные позы, закрывают глаза и представляют термометр, по которому движется красная жидкость. Она показывает уровень счастья каждого участника на отметке, которую нужно запомнить, после чего открыть глаза. Участники делятся увиденным друг с другом. Затем ведущий каждому индивидуально предлагает на листочках написать сначала то, что мешает его полному счастью, а затем ответ на вопрос «За что я благодарен судьбе сегодня, за что я могу благодарить судьбу?» После написания каждый читает про себя

вторую половину записи. Затем ведущий просит всех снова сесть в удобную позу и представить термометр, обозначающий уровень счастья, запомнить отметку, на которой останавливается жидкость и открыть глаза. Участники снова делятся увиденным друг с другом, подчеркивая изменения, произошедшие с показаниями термометра, и объясняя их. Особой проработки со стороны ведущего подлежат случаи, когда уровень счастья участника во втором случае резко падает. Ему необходимо оказать поддержку, помочь увидеть то, за что он может быть благодарен судьбе.

Выполнение данного задания заканчивается упражнением-активатором.

Занятие 17. «Групповая картина мира».

Для проведения работы необходим лист ватмана, наборы цветных карандашей или фломастеров.

Задание проводится аналогично рисунку картины мира с той лишь разницей, что создается групповая картина, где есть место каждому и где все связаны чем-либо друг с другом. Картина выполняется коллективно в течение 10-15 минут.

Обсуждение проводится как с точки зрения содержания (единство сюжета, осмысленность, наличие/отсутствие абсурдов и т.п.), так и с точки зрения процесса рисования (помогали ли участники друг другу, поддерживали ли друг друга, сумели ли каждый встроиться в общую картину).

С обсуждения групповой картины мира логично перейти к обсуждению итогов тренинга.

Занятие 18. «Содержание «жизненной стойкости» (Обсуждение).

Каждый участник тренинга выражает свое мнение о тренинге, о том, что узнал, что запомнил, как изменил свою позицию и как после работы в группе понимает, что такое «жизненная стойкость».

Задача ведущего заключается в том, чтобы подчеркнуть заслуги и продвижение каждого участника в тренинге.

Упражнения-активаторы

«Чужие коленки»

Группа садится в тесный круг, сдвинув стулья ближе друг к другу. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям: правая рука на левое колено соседа справа, левая рука на правое колено соседа слева. По команде ведущего руки участников по очереди хлопают по коленям (порядок определяется последовательностью рук, следить нужно за тем, когда очередь дойдет до вашей руки, а не до вашей коленки). «Ошибающаяся рука» выходит из игры (участник убирает ту руку, которая нарушила очередность).

В упражнении значение имеет темп выполнения. Возможно изменение направления движения хлопков по кругу по специальной команде ведущего.

«Толкни меня»

Участники разбираются на пары. Стоя напротив друг друга, напарники принимают устойчивое положение и упираются ладонями в ладони друг друга. Задача - вывести напарника из положения равновесия.

«Зеркало»

Участники становятся в круг. Все ни выполняют роль зеркала. Члены группы по одному по очереди обходят «зеркальный круг», смотрясь поочередно в каждое зеркало, выполняя при этом команды ведущего: умываетесь, чистите зубы, вынимаете из глаза соринку смотрите, нет ли воспаления в горле, гримасничаете и т.п.

«Зеркало» копирует (отражает) действия того, кто их изображает.

«БИП»

Играющие сидят на стульях, сдвинутых тесным кругом. Стульев на один меньше, чем игроков. Один из игроков находится в центре с завязанными глазами. Его задача - угадать, кто где сидит. Для этого он поочередно присаживается на колени участников. Делает он это вслепую, поэтому участники должны предусмотрительно подставлять колени, чтобы игрок не промахнулся. В момент посадки обладатель колен, на которые присел водящий, произносит короткое слово «БИП». После этого водящий должен угадать и назвать имя человека, на чьих коленях он сидит. Участники могут многократно пересаживаться во время игры.

«Автобус»

Стулья сдвигаются спинками к центру комнаты, создавая закрытое пространство наподобие автобуса. В него должны уместиться, тесно стоя друг к другу, все игроки кроме одного. Ведущий становится водителем. Он объявляет остановки и называет имя игрока, который должен выйти из автобуса (в качестве двери используется один стул: он может отодвигаться и задвигаться). Вместо вышедшего в «автобус» входит стоящий на остановке. Игра ориентирована на сплочение группы.

«Гвалт»

Один из членов группы - водящий выходит за дверь. В это время группа выбирает известную поговорку, пословицу, строчку из стихотворения, афоризм. Выбранная фраза распределяется между играющими по одному слову на человека. Когда водящий входит в комнату, каждый участник начинает неустанно многократно повторять выпавшее на него слово. Все участники произносят свои слова одновременно, хором. Водящий должен понять, какую фразу говорит группа.

«Кто прозрачнее?»

Эта игра - ранжирование. Водящему предлагается проранжировать группу по признаку, который не имеет определенной оценочной окраски в обыденном сознании. Водящий должен расставить игроков в ряд и объяснить принцип расстановки (ответить на вопрос - почему расставил именно так, а не иначе). Признаки могут быть такие: прозрачность, везучесть, звонкость, упругость, внезапность, вертикальность, пушистость и т.п.

«Эстафета»

Играющие усаживаются в круг и закрывают глаза. Один из игроков задумывает какое-либо чувство, эмоцию или переживание, после чего открывает глаза, встает, подходит к соседу и передает ему задуманное через телесное проявление (прикосновение, поглаживание). Затем играющий садится на свое место и глаза уже не закрывает. Сосед находит свои средства выражения чувства и передает следующему.

«Послание самому себе»

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу. Правофланговый говорит своему соседу на ухо фразу, которую он сам хотел бы услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает фразу по цепочке (причем, передает смысл, а не дословно). Затем он говорит фразу для себя и бежит на левый фланг. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не получают послание самому себе.

Подведем некоторые итоги.

Представленные тренинговые программы прошли апробацию на базе образовательных учреждений общего образования г. Ульяновска и Ульяновской области. Они выполняют функцию расширения возможностей участников в решении трудных жизненных проблем, в поиске выхода из кризисных ситуаций. Это - основные составляющие жизненной стойкости, обеспечивающие социальную компетентность личности. Реализация тренинговых программ или их элементов в образовательном процессе позволит специалистам решать задачи формирования жизненной стойкости молодежи.