

Формирование жизнестойкости по средствам техник и методик самоопределения и волевых компонентов



Гаврилова Татьяна Леонидовна,
Машанова Наталья Анатольевна.
Педагоги-психологи ОО
МО Тимашевский район

Диалектическая модель жизнестойкости личности (фрагмент): Ванакова Г.В.

Критерии	Показатели	Индикаторы
Саморегуляция	Волеизъявление	Отношение к риску
		Способность к целеполаганию
		Мотивация к преодолению трудностей
	Стрессоустойчивость	Тревожность
		Оптимизм
		Независимость
	Локус внутреннего контроля	Уровень субъективного контроля
		Личностная рефлексия (оценка себя)
		Интеллектуальная рефлексия (познание себя)
Самоопределение	Умение делать выбор (преодолевать трудности или нет)	Дифференциация оснований выбора
		Мотивация выбора
	Умение прогнозировать результат (отметку)	Правильность
		Обоснованность прогноза
		Удовлетворённость
	Ориентация на успех или избегание неудач	Личностный смысл рефлексии
		Коммуникативная рефлексия

I. Классные часов с психологом «Беседы о самоопределении» 5-9 классы (Резапкина Г.В.).

- *5 класс. Кто я? (Образ «Я» и самооценка)*
- *6 класс. Какой я? (Самооценка и уровень притязаний)*
- *7 класс. Успех и уровень притязаний*
- *8 класс. Формула успеха*
- *9 класс. «Я – реальный, я – идеальный»*

II. Групповые занятия по авторской программе формирования ценностно-смысловых установок обучающихся 5-7 классов «Путешествие к своему Я»

Психолого-педагогическая программа разработана в традициях метода комплексной сказкотерапии с использованием методики «Мастер сказок», Т.Д. Зинкевич-Евстигеевой на основании концепции Универсальных архетипов, принятой в Комплексной сказкотерапии.

Входит в структуру общешкольной программы воспитания и социализации обучающихся на ступени ООО.

- **Цель программы:** создание условий для формирования ценностно-смысловых установок обучающихся 5-7 классов, через развитие и укрепление ценностного поля подростков.

- **Задачи:**

1. Способствовать формированию и развитию ценностного поля подростков.

2. Способствовать формированию устойчивой мотивации и к духовно-нравственному развитию.

3. Способствовать формированию позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации.

4. Способствовать формированию способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.

5. Способствовать формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.



Упражнение «Чудесный компас»

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева

Задачи:

- Развитие целеполагания.
- Формирование способности к прогнозированию.
- Укрепление самодисциплины.

Вид: арт-упражнение, тренинг навыка.

5 ЭЛЕМЕНТОВ:

- **Здравый смысл** – помогает работать с информацией, оценивать риски принимаемых решений, принимать взвешенные решения.
- **Голос сердца** – позволяет увидеть сакральный пласт принимаемых решений, увидеть ситуацию во всём многообразии взаимовлияющих элементов, постичь тонкий смысл и последствия принимаемого решения.
- **Инстинктивное чутьё** – позволяет точно определить место и время, когда нужно действовать, уводит от ловушек, и приводит к результату.
- **Самодисциплина** – организует движение к цели, помогает составить план и следовать ему, преодолевая усталость, лень и сопротивление.
- **Сила воли** – наделяет решимостью идти до конца, воплощать задуманное несмотря ни на что, игнорировать препятствия.

