

В. В. ПРЕДКО

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

В. В. ПРЕДКО

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Київ
Ніка-Центр
2021

УДК 159.922
П71

Рецензенти:

- В. Г. Панок** — доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України.
- Н. М. Мась** — кандидат психологічних наук, полковник, Начальник кафедри військової психології та педагогіки Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Рекомендовано до друку

Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 9 від 22.10.2021 р.)

Предко В. В.

П71 Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації / В. В. Предко. – Київ : Ніка-Центр, 2021. – 104 с.

ISBN 978-966-7067-46-5

Методичні рекомендації присвячено розгляду теоретико-прикладних аспектів феномену життєстійкості, виявленню його значення у реформуванні освітнього процесу, загальному розвитку й становленні особистості підлітка (формуванні навичок саморегуляції, набутті психологічної зрілості та активної життєвої позиції). У виданні представлено ефективну систему психологічних вправ задля розвитку життєстійкості підлітка. Наведено основні практичні рекомендації задля удосконалення освітнього процесу, зокрема забезпечення ефективної соціалізації його учасників, підвищення адаптації, урівноваження емоційної та інтелектуальної продуктивності.

Для працівників психологічної служби у системі освіти; практичних психологів, шкільних психологів, викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти; викладачів закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців за спеціальностями «практична психологія», «соціальна робота», «соціальна педагогіка»; науковців.

УДК 159.922

ISBN 978-966-7067-46-5

© Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2021
© В.В. Предко, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	6
1.1. Інноваційна освітня діяльність як провідний чинник становлення особистості підлітка	6
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	9
1.3. Психологічне значення феномену життєстійкості	12
1.4. Психологічні механізми розвитку життєстійкості особистості підлітка.....	15
Розділ 2.	
ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	22
2.1. Обґрунтування програми розвитку життєстійкості підлітка	22
2.2. Програма розвитку життєстійкості підлітка	26
ДОДАТКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	100

ВСТУП

Підлітковий вік — один з найважливіших етапів онтогенетичного розвитку особистості, який визначає подальший її життєвий шлях, впливає на формування цінностей та життєвих переконань. Важливим завданням сьогодення — допомогти молодій людині виробити сприятливі психологічні установки щодо власної життєдіяльності, забезпечити необхідні умови для розвитку її життєстійкості.

Життєстійкість — важливий особистісний ресурс, який сприяє позитивному самостваленню, розвитку лідерських якостей, цілеспрямованості та витривалості. Вона є основним чинником самодетермінації, адаптації та внутрішньої збалансованості особистості підлітка; складною регуляторною системою, яка забезпечує підвищення фізичного і психічного здоров'я особистості, сприяє конструктивній соціалізації. Допомагає мінімізувати негативні наслідки несприятливих зовнішніх впливів та перетворити їх на нові можливості, здобути автономність у своїй життєдіяльності. Постає провідною умовою для особистісної реалізації підлітка у майбутньому, вона надає йому готовність до здійснення вибору у невизначеній ситуації, формує здатність до зрілих і складних форм саморегуляції.

Життєстійкість є важливим особистісним ресурсом підлітка необхідним для подолання складних життєвих ситуацій, здатності зберігати емоційну врівноваженість, трансформувати стресові ситуації в нові перспективні можливості. Підлітки з низьким рівнем життєстійкості відчувають внутрішній дискомфорт, труднощі в навчанні та міжособистісному спілкуванні, вони схильні до девіантної поведінки, соціальної ізоляції та розвитку психічних розладів. Саме

тому, важливо віднайти ефективний механізм оптимального розвитку життєстійкості підлітка, який, своєю чергою, забезпечить йому адекватну самооцінку, сприятиме актуалізації внутрішнього потенціалу, допоможе конструктивно вирішувати складні життєві ситуації, й відповідно, надасть ґрунтовну психологічну обізнаність щодо ефективних способів творення власної життєдіяльності та повноцінного розвитку.

Варто зазначити, що формування підлітка нерозривно пов'язано з освітньою діяльністю, яка значною мірою впливає на його здатність адаптуватися в сучасному глобалізованому світі. Вона є тим соціальним інструментом, який може забезпечити не лише здобуття академічних знань, а й надати необхідні можливості задля проектування власного життєвого шляху, самореалізації, самоповаги та почуття власної гідності, виявленні активності, творчого потенціалу, здатності до саморегулюючої поведінки, високих соціально-адаптаційних можливостей, рефлексії, й відповідно, життєстійкості.

Р О З Д І Л 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У наших школах не повинно бути нещасливих дітей,
душу яких гнітить думка, що вони ні на що не здібні.
Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини,
які породжують енергію для переборення труднощів,
бажання вчитися.*

В. Сухомлинський

1.1 ІННОВАЦІЙНА ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Освіта — провідний інститут цілеспрямованої соціалізації, який сприяє культурному розвитку особистості, формуванню її основних світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій, моральних принципів, а головне — повноцінному становленню особистості, як суб'єкта власної діяльності. Шляхом організації сприятливого освітнього простору можна досягти максимального розкриття потенційних здібностей кожного школяра, надати необхідні можливості для самореалізації, виробити навички конструктивної взаємодії з оточуючим середовищем, сформувати ціннісні орієнтації та конструктивні життєві переконання.

Однак, на жаль, в більшості випадків, навчальні заклади ігнорують наявні можливості та ресурси істинного становлення особистості, а саме необхідність розвитку

внутрішніх якостей особистості, керуючись переважно зовнішніми показниками соціалізованості особистості. У своїх роботах Т. Гурлева зазначає: «Учителі часто апелюють до «дитини» в підлітках, розраховуючи на їх залежність, слухняність, підпорядкованість. Вже в початковій школі статус «адаптованого» школяра передбачає схильність до прийняття групових норм і цінностей. Така спрямованість учня активно продовжує заохочуватися в середніх і старших класах, а потім і у ВНЗ, обмежуючи молоду людину в самовияві, самодетермінації, самодостатності» [7]. С. А. Рубінштейн зазначав, що недостатньо надавати учням готові схеми поведінки, він зазначає: «необхідно подумати про створення внутрішніх умов їх продуктивного використання, не кажучи вже про надання можливості самостійно знаходити нові узагальнення, прийоми та способи дій» [17, С. 44]. Саме тому, особливої актуальності набувають проблемні питання, пов'язані з переосмисленням змісту і результатів освітнього процесу, їх відповідності вимогам сучасних стандартів, які й спричиняють потребу модернізації та реформування сучасної освітньої системи.

Одним із напрямів такої модернізації є створення інноваційної системи, сучасних ефективних засад взаємодії в освітньому середовищі задля розвитку життєстійкості особистості. Вона ґрунтується на реалізації основних актуальних потреб:

По-перше, формуванні здатності особистості співпрацювати, узгоджувати інтереси та створювати партнерські стосунки;

По-друге, подоланні функціональної нерівності й домінуванні педагога, задля вироблення спроможності учнів брати на себе власну відповідальність;

По-третє, необхідності набуття психологічної грамотності, яка забезпечить необхідними життєвими практичними навичками.

Досвід європейських країн, які досягнули успіхів у впровадженні освітніх реформ, вказує на нагальну потребу удосконалення освітньої галузі шляхом забезпечення соціально-психологічного супроводу, який, в свою чергу, забезпечить повноцінний загальний розвиток всіх учасників освітнього процесу. А саме: а) надасть можливість визначити особливості індивідуального розвитку здобувачів освіти; б) забезпечить безліччю дієвих інструментів задля збільшення ефективності надання освітніх послуг; в) здійснить психологічну корекцію основної змістовної ланки сучасного освітнього процесу; г) виробить загальну психологічну грамотність [1, 10]. Сприятиме підвищенню обізнаності учасників освітнього процесу у галузі психології, людських стосунків, емоційної сфери, спілкування, конфліктів, вікових закономірностей розвитку індивіда, міжособистісних відносин, групових ролей і т.д. [16].

Так, удосконалення системи освіти має здійснюватися шляхом підвищення якості освітніх послуг, зокрема поліпшення освітнього процесу шляхом застосування нових технологій оптимізації освітньої взаємодії, а саме підвищення рівня психологічної безпеки в освітньому середовищі. В той час, як ігнорування психологічної безпеки учасників освітнього процесу може негативно позначатися не тільки на емоційному дисбалансі учнів, а й на їх інтелектуальній продуктивності. Сприятлива психологічна атмосфера в учнівському колективі тісно взаємопов'язана з конструктивними міжособистісними стосунками особистості з однокласниками та вчителями, її задоволеністю академічним процесом, що, в свою чергу, постають основними передумовами успішного навчання. Вона сприяє задоволенню соціально орієнтованих потреб учня, підвищенню його самооцінки, розкриттю власного потенціалу.

Однак, урегулювання основних особистісних проблем сьогодення, зокрема особистісної невизначеності, відчуття

нестабільності, наявності стресу та дискомфорту, можливе лише завдяки створенню необхідних для цього умов, які допомагали б учасникам освітнього процесу не лише реалізувати особистісний потенціал, а й надавали б ефективні уміння протистояти об'єктивно існуючим загрозам психологічного характеру. Це, в свою чергу, можливо лише завдяки розумінню індивідуально — особистісних особливостей учасників освітнього процесу. Так, будь-які традиційні та інноваційні освітні процеси, мають ґрунтуватися не лише на організаційно-методичні, але і на особистісні аспекти.

Таким чином, лише інноваційна система освіти, основним підґрунтям якої є психологічна складова, шляхом створення сприятливого освітнього середовища, зможе сформувати всебічно розвинену, самостійну, самодостатню особистість, здатну долати будь-які труднощі, нейтралізувати відчуття нестабільності перед власним майбутнім.

1.2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Найбільшою групою ризику сучасної освітньої системи є підлітки, вони потребують особливо пильної уваги в процесі свого індивідуального розвитку та особистісного становлення. Наближаючись до дорослого життя, вони часто стикаються зі значними труднощами, ігнорування яких, призводить до неминучих наслідків та збитків, не лише на індивідуальному й особистісному рівні, а й на суспільному.

Як відомо, підлітковий вік є найважливішим етапом становлення особистості, який характеризується розвитком соціальної активності, формуванням самосвідомості, прагненням до самореалізації. В той же час, підлітковий вік є найбільш уразливий до впливів оточуючої дійсності, що часто призводить до формування невпевненості, пасив-

ності, внутрішньої конфліктності, тривожності та безініціативності. Основні проблеми підліткового періоду часто виникають через брак якісної освіти, яка включала б психологічну складову. Так, недостатня обізнаність педагогів в індивідуально-психологічних та вікових особливостях учнів, незнання основних труднощів та суперечностей особистісного розвитку підлітка зумовлюють використання хибних засобів виховного впливу.

Саме тому, одним з основних завдань інноваційної системи освіти має стати створення відповідних умов для здобуття психологічної грамотності, необхідної для успішної самореалізації у подальшій навчальній, професійній, сімейній та індивідуальній життєдіяльності. А також, формування такої важливої якості, як життєстійкість, яка є не лише уміння справлятися з труднощами, а й спроможністю використовувати їх для внутрішнього зростання, набуття ще більшої впевненості у своїх силах. Так, до завершення школи, молода людина повинна вміти складати власні життєві плани, знаходити засоби їх реалізації, формувати власні ідеали.

Згідно Д. Б. Ельконіну, підлітковим періодом розвитку прийнято вважати період від 11 до 17 років. Спираючись на критерії зміни провідної форми діяльності, вчений поділяє його на два етапи: середній шкільний вік (11–15 років) і старший шкільний вік (15–17 років), коли провідною стає навчально-професійна діяльність [23]. Підлітковий вік є найсензитивнішим періодом розвитку для формування світоглядних цінностей та конструктивних психологічних установок. На думку А. Р. Асмолова, підлітковий вік є своєрідною точкою “біфуркації”, що дає “основу для формування особистісного вибору як критерію зрілості” [3]. У цьому віці людина здатна усвідомити власну індивідуальність, відкрити своє «Я» та перейти на повне волевиявлення, пов’язане з особистісною саморегуляцією.

Підлітковий вік характеризується бурхливим психо-біологічним та соціальним розвитком особистості, активізацією залученості особистості в різні сфери суспільного життя. Він обумовлює весь психологічний зміст внутрішнього життя подальшого розвитку молодого людини, а саме впливає на становлення самосвідомості, яка характеризується почуттям дорослості, формуванням самооцінки і появою прагнення до самовиховання і саморозвитку [8]. Основною особливістю підліткового віку постає поява життєвого плану, а саме формування установки самостійно обирати свій життєвий шлях, прагнення до побудови проекту власної життєдіяльності.

Цей період розвитку часто супроводжується вираженим внутрішнім конфліктом між прагненням до психологічної автономії та недостатнім рівнем розвитку психологічних механізмів регуляції поведінки, прагненням до самореалізації, самовдосконалення та неможливістю віднайти найоптимальніші стратегії розвитку. Навчальний заклад, як провідний процес цілеспрямованої соціалізації особистості, здатен надати ресурси для подальшого розвитку, а саме забезпечити набуття індивідом тих особистісних характеристик, які є необхідними компонентами соціальних, професійних, світоглядних і громадських якостей.

Найбільшою актуальною проблемою сучасної системи освіти є недостатня увага до розвитку духовності учнів, зокрема розвитку якостей життєстійкості, які своєю чергою, є істинним показником соціалізованості та психологічної зрілості особистості.

Життєстійкість — інтегральна якість особистості, яка характеризує світоглядну позицією особистості, вона є внутрішнім імперативом особистості, стрижневим елементом індивідуалізованої життєдіяльності та творчої активності людини. Життєстійкість сприяє психологічній адаптації, постає провідною умовою особистісної реалізації. Життє-

стійкість є основним ресурсом для підлітків, вона допомагає їм зберегти емоційне благополуччя та здатність витримувати внутрішню збалансованість. Постає основним ресурсом для подолання життєвих труднощів, здатністю контролювати життєві події, сприймати труднощі як цінний досвід та успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

Таким чином, одним з основних способів реформування освіти, надання їй новітнього, інноваційного характеру є врахування психологічної складової, а саме залучення психологічного супроводу, основним акцентом діяльності якої є розвиток життєстійкості.

1.3 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Життєстійкість — сукупність психологічних установок, які допомагають особистості позитивно спрогнозувати свій життєвий шлях, оцінити існуючі переваги та недоліки, актуалізувати необхідні ресурси задля прояву конструктивних реакції та здійснення ефективної діяльності.

Життєстійкість — особистісна характеристика, яка є складною регуляторною системою, що сприяє психологічній адаптації та постає провідною умовою для особистісної реалізації у майбутньому. Вона містить три життєвоважливих структурних компонента: залученість, контроль, схильність до ризику (виклик) [26].

○ *Залученість* — характеризує активність особистості, її прагнення пізнати світ, знайти щось нове і цікаве. Людини з розвиненим структурним компонентом залученості отримує задоволення від своєї життєдіяльності, в процесі якої вона відчуває свою значимість та цінність.

○ *Контроль* — характеризує прагнення особистості структурувати життєвий плін, бажання впливати на всі життєві ситуації, внутрішнє переконання особистості

у тому, що вона може вплинути на все, що відбувається довкола.

○ *Прийняття ризику (виклик)* — характеризує здатність особистості знаходити позитив в усіх подіях життя (оптимальні переживання). Переконавання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку через знання та отримання досвіду.

Модель життестійкості С. Мадді містить не лише конструкцію цих трьох компонентів, але і п'ять основних психологічних механізмів [27]:

- *Стійкі переконання* — сприйняття особистістю будь-яких змін у житті, як безпечних (завдяки розвитку таких компонентів життестійкості, як залученість, контроль та прийняття ризику).
- *Мотивація особистості до трансформації*, яка супроводжується відкритістю до всього нового, готовністю людини активно діяти в складних життєвих ситуаціях, використовуючи конструктивні стратегії поведінки.
- *Підвищення імунної реакції організму* за рахунок розумової та фізичної мобілізації.
- *Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я* (дотримання засобів збереження здоров'я).
- *Пошук соціальної та психологічної підтримки*, шляхом розвитку комунікативних навичок.

Життестійкість особистості — важливий внутрішній ресурс, поєднання актуального ставлення та сформованих навичок, настроїв та переконань, які своєю чергою, сприяють поліпшенню фізичного і психічного здоров'я, надають можливість змінювати оточуюче середовище й успішно адаптуватись до стресових ситуацій, забезпечують самореалізацію та самоствердження особистості.

Навчальний заклад, як провідний агент освітньої соціалізації має формувати активного суб'єкта власної життєдіяльності, здатного до прояву своєї індивідуальності шляхом

здійснення вчинку, який є вищою формою вираження процесу соціалізації людини. Оскільки, саме в підлітковому віці особистість створює проект своєї подальшої життєдіяльності, молодій людині важливо допомогти самовизначатися, зрозуміти критерії правильності чи неправильності своїх дій та вчинків, навчити здатності дослухатися до себе. Підліток потребує психологічного супроводу, створення особливих умов задля формування та становлення автономної відповідальності.

Життестійкість функціонує завдяки впливу психологічних установок на оцінку поточної життєвої ситуації, які й формують готовність людини активно діяти на користь конструктивного, сприятливого майбутнього. Життестійкість має характерну криву активації особистості, сформовану на ранніх стадіях життя, після чого вона мало змінюється. Вона допомагає успішно переносити стресові ситуації, зберігаючи оптимальну продуктивність та внутрішню рівновагу. Забезпечує відкритість до нового досвіду й готовність індивіда впоратися з будь-якою ситуацією. Розкриває прагнення віднайти необхідні стратегії поведінки, спрямовані на активне вирішення проблем. Вона тісно пов'язана з орієнтацією на майбутнє, яка стимулює особистість до подальшого розвитку, самоефективності, психологічного благополуччя, успішної адаптації та створення власного проекту життя [13].

Таким чином, життестійкість є необхідним ресурсом, який сприяє підвищенню фізичного та психічного здоров'я школярів, їхній успішній психологічній адаптації. Відповідно, нагальною потребою сьогодення постає впровадження психологічного супроводу, основною метою якого, буде створення програми розвитку життестійкості. Вона надасть можливість поглибити уявлення підлітків щодо своїх емоційних та поведінкових стратегій реагування, як на складні життєві ситуації, так і на звичайні реалії сьогодення; допо-

може сформувати впевненість та позитивне самоставлення; сприятиме розвитку цілеспрямованості та конструктивним навичкам мужньо долати виклики долі.

1.4 ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Життестійкість не є вродженою якістю, вона розвивається протягом життя, в якому провідну роль відіграє освітнє середовище. І. Баєва зазначає: «освітнє середовище — це цілісний системно-синергетичний організований простір взаємодії учасників освітнього процесу із соціокультурним і соціоприродним оточенням, який надає можливість розкрити індивідуальність людини [4]. Воно формує ідеали, інтереси та цінності, які надають психологічну опору під час прийняття рішень в будь-яких життєвих ситуаціях й постає основним джерелом розвитку життестійкості підлітка.

Згідно позиції Л. Олександрової, життестійкість є інтегральною якістю особистості, яка характеризується психологічною адаптацією, що супроводжується здатністю особистості до досягнення мети та самоактуалізації [2]. Під час психологічних досліджень, було встановлено, що існують взаємозв'язки між життестійкістю та окремими параметрами системи самоставлення особистості, а саме високим ступенем усвідомленості себе, прагненням будувати плани на майбутнє, наявністю цілей у майбутньому, здатністю самотійно визначати шлях власного розвитку [18]. Також, під час дослідження, було виявлено, що учні з високим ступенем життестійкості отримують задоволення від навчання, сприймають його як досить цікаву та захоплюючу діяльність, виявляють свідоме прагнення до отримання знань [27]. Учні, з низькою життестійкістю, характеризуються апатією, пасивним ставленням до здобуття знань, слабкою академічною успішністю, низькою

відвідуваністю навчального закладу [24]. Є. Шварева, під час дослідження життєстійкості, як головної психологічної характеристики учасників освітнього середовища, зазначала, що життєстійкість є тим фактором, який визначає готовність підлітка до здійснення вибору у невизначеній ситуації, вона є свідченням його активної позиції на противагу байдужості та пасивному прийняттю, що, своєю чергою, свідченням того, що життєстійкість є одним із провідних параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, яка визначає особистісний потенціал [22].

Освітнє середовище має враховувати психологічну складову, задля створення сприятливих умов існування, навчання та розвитку кожної особистості. Так, формування та розвиток життєстійкості постає одним із основних інноваційних методів навчання, застосування якого допоможе:

- налагодити взаємозв'язок між академічною успішністю та реальним життям;
- налагодити комунікацію між всіма учасниками освітнього процесу.

Освітнє середовище має бути емоційно насиченим, щоб повноцінно залучити, змотивувати особистість до здобуття знання, знаходження правильної відповіді. А головне, воно має надавати механізми застосування цих знань на практиці, пробуджувати внутрішні ресурси й формувати світогляд особистості.

Пріоритетними мають бути інтерактивні методи навчання: навчальні дискусії, бізнес-ігри, творче навчання, кейс-рішення тощо), які сприятливо впливають на розвиток пізнавальної активності учнів, формують творче мислення та надають можливість ефективно організувати колективну діяльність. Під час освітньої діяльності конче необхідно розвивати психічні й морально-етичні аспекти

особистості, формувати активну життєву позицію. Так, молодому поколінню варто допомогти розкрити їх потенціал, віднайти внутрішні ресурси та особистісні можливості, сформуванати мету та шляхи її досягнення, виробити конструктивні психологічні установки, а саме розвинути життєстійкість [15].

Життєстійкість забезпечує підлітків такими якостями, як:

- висока адаптивність;
- соціальна компетентність;
- впевненість у собі;
- незалежність;
- наявність сформованих життєвих переконань;
- відповідальність;
- вмотивованість, прагнення до успіху.

Життєстійкість постає основним орієнтиром у забезпеченні ефективної соціалізації, повноцінному становленню особистості, гарантією творчого самоздійснення. Вона зменшує зовнішній локус контролю й підвищує інтернальність, тим самим, забезпечує самодетермінацію.

Основними механізмами формування життєстійкості постає: відчуття свого призначення в житті, впевненість та наявність високих стандартів. В той час, як негативними предикторами (механізмами) є: низький рівень залученості в оточуюче соціальне середовище та відсутність розуміння свого призначення; загальна відчуженість від дорослих [26].

Старший шкільний вік підлітків є одним з найбільш сприятливих періодів розвитку життєстійких рис особистості. Він супроводжується підвищенням загального рівня їхнього фізичного і психічного здоров'я, підсиленням імунних реакцій організму у процесі подолання різних життєвих труднощів. Формування та розвиток життєстійкості особистості підлітка здійснюється шляхом підвищення рівня

його трьох структурних компонентів, а саме: залученості, контролю та виклику.

- *Для розвитку компонента залученості принципово важливим є прийняття та підтримка, схвалення, підвищення самооцінки підлітків, надання можливостей задля розкриття потенціалу особистості, заохочення соціальної активності, ініціативності, відповідальності. Важливим, також, є розвиток навичок конструктивної комунікації.*

Провідним механізмом формування компоненту залученості є розвиток соціальної активності особистості, тобто, важливо, щоб учень усвідомлював себе «співучасником» спільної, соціально корисної діяльності. Це, в свою чергу, вимагає від особистості не тільки виконання певних обов'язків, а й творчого підходу до справи, до внутрішнього зростання. Така активність стимулюватиме творчу ініціативу, сприятиме усвідомленню підлітками своєї відповідальності, надасть можливості для самовдосконалення, виявлення власної індивідуальності. Важливо створити, змодельовати таку навчальну ситуацію, в якій підліток зможе виконувати конкретне доручення, яке буде відповідати його інтересам, індивідуальним та статево-віковим особливостям. У формуванні цього процесу можуть допомогти рольові ігри, тематичні бесіди, психологічні тренінги тощо.

Структурний компонент «залученість» постає своєрідним каталізатором подальшого психологічного благополуччя і успішного професійного становлення особистості підлітка. Так, в дослідженнях Д. Веккайла [28] було виявлено, що низький рівень залученості корелює з пасивністю та відчуженням. Учні, які мають низький рівень залученості, можна охарактеризувати як пасивних, з стійким відчуттям власної неефективності, яка супроводжується високим рівнем психологічної напруги та швидким виснаженням.

Така пасивність та відсутність інтересу значною мірою перешкоджає реалізації творчого потенціалу особистості.

- *Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із своїми емоціями під час виконання складних завдань. Варто сформувати навички емоційного регулювання, навчити правильним технікам мінімізації тривоги та релаксації. Надати відчуття внутрішньої впевненості та віри у можливість досягнення успіху. Підліток має усвідомлювати, що він в безпеці, що він здатен контролювати ситуацію.*

Так, підліток відчує в собі здатність впоратися з завданням на вищому рівні, заявити про себе, навіть коли стикнеться з певними проблемами і труднощами. Зможе відчувати високий рівень драйву, проявити готовність інвестувати час і зусилля в свою роботу, наполегливо рухатись до своєї мети самовдосконалення та розвитку.

- *Для розвитку компоненту «виклик» важливим постає емоційна насиченість навчального середовища яскравими враженнями. Можливість задоволення потреби у особистісно-довірчому спілкуванні, підсилюючи життєву значимість цього середовища, забезпечує психічне здоров'я його учасників, надає впевненість у сприятливому майбутньому, сприяє мотивації до нових звершень.*

Вчасна підтримка, індивідуальна психологічна консультація шкільного психолога, влучне слово, позитивний досвід особистісного спілкування збільшує можливість досягнення успіху, надає відчуття власної ефективності, впевненості, бажання досягти поставленої мети, незважаючи на всі негаразди, які виникають в умовах освітнього процесу. Освітнє середовище має зміщувати акценти на

психологічну безпеку особистості, її психічне здоров'я. Збільшення класних годин між академічним навчанням, застосування активного діалогу, допоможе надати підліткам відчуття прийняття та підтримки; робота з шкільним психологом, або ж залучення психологічної служби системи освіти допоможе молоді краще зрозуміти себе, опанувати психологічні техніки поліпшення психологічного стану, надасть їм навички конструктивної поведінки та сприятливих психологічних установок щодо власного майбутнього.

Великого значення у розвитку загального рівня життєстійкості набувають інтерактивні методи навчання, зокрема: навчальні дискусії, вирішення кейсів, психологічні ігри, які допоможуть не лише сприятливо вплинути на розвиток пізнавальної активності особистості, а й сформувати активну життєву позицію, віднайти внутрішні ресурси для здійснення вчинку, активізувати творче мислення й морально-етичні аспекти особистості. Навчальні дисципліни мають включати творчі завдання; есе, в яких учень зможе вчитися формулювати та відстоювати власну думку, формулювати свої ідеї; конкурси та додаткові можливості для прояву талантів та здібностей, дозволять розвинути амбіційність та ініціативність, розкриють потенціал [15].

Необхідною умовою цього процесу є створення сучасної інноваційної системи освітнього середовища, яка забезпечить необхідні умови навчання та повноцінного розвитку кожній особистості. Така система має спиратися на залучення психологічної служби освіти, психологічний вплив, якої буде спрямований на формування адекватних моделей поведінки в проблемних ситуаціях задля утвердження конструктивних життєвих орієнтирів, ідеалів та цінностей кожної особистості; створення атмосфери довіри та близькості; сприятливих умов для спілкування та взаємодії, повноцінним обміном життєвим досвідом. Провід-

ним механізмом такої системи є впровадження практичної складової, а саме застосування низки психологічних технік, зокрема, майнфулнес, проведення психологічних тренінгів, занять і бесід, які допоможуть учням у вирішенні складних життєвих ситуацій, нададуть навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, вміння вибудовувати ефективну міжособистісну взаємодію. Навчать позитивному мисленню, грамотному управлінню часом, способам зняття напруги, допоможуть поставити конструктивні цілі та змотивують на розвиток [12].

Таким чином, освітнє середовище зможе стати міцною фортецею для особистості, яка забезпечить її не лише академічними знаннями, а й необхідними умовами для загального психологічного розвитку й вироблення життєстійкості.

РОЗДІЛ 2.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

2.1 ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА

Мета програми: *розвиток життєстійкості підлітків в умовах інноваційної освітньої діяльності*

Для реалізації поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. За допомогою спеціальних занять підвищити загальний рівень життєстійкості особистості підлітка шляхом формування навичок саморегуляції, розвитку соціального інтересу та внутрішньої впевненості.

2. Сформувати у підлітків навички подолання важких життєвих ситуацій, виробити адаптивні стратегії поведінки.

3. Підвищити загальний рівень психологічної грамотності. Навчити позитивному мисленню, сприяти виробленню цілеспрямованості, почуття відповідальності.

4. Забезпечити сприятливі умови освітнього середовища задля формування життєстійкості особистості підлітка шляхом удосконалення перебігу освітнього процесу, а саме оптимізації його психологічного супроводу.

□ **План реалізації:** форма роботи — групова (тренінгові заняття), цільова аудиторія: підлітки 14–16 років. Цикл тренінгових вправ розрахований на 12 занять, які

проводять осінню або весною. Кожне заняття розраховане на одну годину двадцять хвилин, раз на тиждень, протягом навчального року. Оптимальна кількість людей у групі 15 чоловік. Передбачається розподіл шкільного класу на дві частини, 15–12 чоловік в кожній групі. Якщо чисельність групи буде перевищувати задані норми, це може негативно вплинути на мотивацію учнів, призвести до замкнутості, пасивності. Деяким підліткам важко висловлювати свої думки та ділитися своїми переживаннями в присутності інших, сторонніх людей. На противагу цьому, мала група сприяє розвитку рефлексії.

Слід уникати ситуацій, коли ваша робота накладається на навчальний процес та провокує пропуск занять, запізнення на уроки або порушення загальноприйнятих норм навчального навантаження. Варто виділити окремих, спеціально відведений час.

Запропонований загальний план, орієнтований на навчальний рік, сформований відповідно до прийнятих циклограм роботи працівників психологічної служби, однак може бути скоригованим у часі, залежно від актуальної ситуації ситуації [10]. Обов'язковими умовами реалізації психологічної технології розвитку життєстійкості є: а) приміщення (клас, кабінет), де будуть проводитися тренінгові вправи, яке є зручним для роботи, та відповідає санітарно-гігієнічним нормам; б) група учнів має становити від 12 до 15 осіб та мати постійний склад; в) заняття повинні бути регулярними й проводитися в одному й тому самому приміщенні, ізольованому від зовнішнього шуму, в один і той же час [11].

План кожного заняття включає такі основні частини: психологічна вправа, притча, медитація, прощання-рефлексія. Всі частини супроводжуються обговоренням та підсумками, психологічним узагальненням, що сприятиме закріпленню нових форм поведінки.

□ **Вправи** містять сукупність психологічних прийомів, які покращують розуміння життєвих ситуацій, сприяють розвитку самосвідомості, формують необхідні психологічні навички та сприятливі психологічні установки.

□ **Притчі** відіграють провідну роль у переорієнтуванні особистості, трансформації її світогляду, формуванні нових цінностей та поведінки. Вони виконують катарсисну функцію. Реакція на притчу може стати дійсно цінним результатом, провідним чинником інсайту. Підліток не-свідомо ідентифікує себе з персонажем почутої притчі, історії. Обговорюючи її, він говорить про себе, про свої проблеми та прагнення. Відсутність цілеспрямованого психологічного тиску дозволяє дитині ніби з боку глянути на свої проблеми. Також, у процесі обговорення основного психологічного змісту притчі, сенсу він може зайняти позицію спостерігача, побачити, як її сприйняли інші учасники групи. Завдяки цьому, дитина може сформувати нове ставлення до проблемної ситуації, до себе, до оточуючих людей. Різні тлумачення однієї й тієї самої притчі, допомагають прийняттю нових рішень, набуття нового досвіду. Притча виступає дзеркалом, яке відображає проблему підлітка. Розглядаючи це відображення, підліток набуває нових конструктивних навичок, а саме можливість проаналізувати ситуацію, знайти конструктивне рішення. Самі ж притчі завжди відображають основний зміст проблеми й містять певні підказки, надають можливі варіанти їх вирішення та ймовірні наслідки цих рішень. Фактично, притчі є моделями актуальних ситуацій учасників групи. Розмірковуючи над цими моделями, підлітки вчаться інтерпретувати, зіставляти, аналізувати, узагальнювати й у кінцевому рахунку знаходити правильні відповіді й варіанти рішень на свої проблемні питання [9]. Загалом, всі притчі характеризуються образністю та емоційною насиченістю,

запам'ятовуються легко і надовго. Вони доволі довгий час залишаються у пам'яті підлітка й, відповідно, стають своєрідним орієнтиром у повсякденні. Стикаючись з різними ситуаціями, підліток згадує притчу, яка значною мірою впливає на його емоційні реакції, що в свою чергу, призводить до зміни старої позиції на нову, конструктивну.

□ **Медитативні техніки** допомагають виробити в підлітків навички фізичної та чуттєвої релаксації, зняття психічної напруги, конструктивні способи саморегуляції. Вони складаються з трьох частин: а) вступної, початковий етап розслаблення; б) власне релаксація, зняття емоційної напруги; в) заключної, вихід із розслабленого стану, повернення до активної свідомості. Кожна медитативна психотехніка триває 15–25 хвилин. Бажано використовувати музичний супровід, інструментальну музику, спокійну мелодію або звуки природи. Ті учасники, які не бажають брати участь у цій психотехніці, просто сидять тихо на своїх місцях, не заважаючи іншим. Іноді трапляється, що під час наступної медитації-візуалізації вони приєднуються до групи. Вимовляючи текст психотехніки, потрібно уважно стежити за зовнішніми проявами стану учасників групи. Програма впроваджується практичним психологом закладу освіти, який має відповідну фахову освіту. Оскільки, психологічна технологія впроваджується в освітнє середовище, то варто дотримуватись базових потреб особистості, забезпечити атмосферу поваги, прийняття, безпеки та довіри. Варто підкреслювати важливість кожного учасника процесу взаємодії, надавати кожному свободу вибору, забезпечити рівноправність та толерантність.

Сформована система заходів надасть можливість молодій людині виробити життєстійкість, яка сприятиме ефективній соціалізації, забезпечить здатність до саморегуляції у складних життєвих ситуаціях. Допоможе виявити актив-

ну життєву позицію та реалізувати власний потенціал, віднайти найоптимальніші механізми самореалізації, навчить брати на себе відповідальність. Вона сприятиме вирішенню актуальних проблем сьогодення, а саме допоможе віднайти конструктивні рішення щодо виховання та розвитку підлітків, збагатить психологічну науку новітніми технологіями розвитку, окреслить перспективні шляхи гармонізації освітнього процесу. Надасть можливість сформувати здорову, успішну, креативну, психологічно зрілу українську молодь, виробити у неї сприятливі психологічні установки та сформувати життєстійкість.

2.2 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКА

ЗАНЯТТЯ 1.

Мета: *розвиток самосвідомості підлітка, його позитивного Я-образу, сприятливого рівня самооцінки.*

Вправа: «МІЙ ГЕРБ»

Матеріал: папір А4, різнокольорові олівці та фломастери.

Інструкція: Учасникам пропонується створити свій власний авторський герб, на кшталт тих, що були у знатних людей у середньовіччі. Сформований герб допоможе згадати підлітку про все найважливіше, що в нього є у житті, надасть сили у складній життєвій ситуації. Герб має містити важливі речі, абстрактні символи, основні цінності та життєві погляди, характеризувати особистісні якості. Після цього кожному учаснику пропонується продемонструвати свій герб та пояснити зображені символи [20].

Обговорення:

➤ *Який герб вам найбільше сподобався?*

- Який був найзрозумілішими?
- Чиї символи виявилися схожими з вашими?
- Малюнки якого герба вам хотілося б змінити і чому?
- Чи допоміг вам герб краще зрозуміти інших?
- Чи вдалося вам зобразити на гербі свої цінності та життєві переконання?
- Що було легко?
- Що було складно?
- Що сподобалося?

Підсумки:

Зображений герб допомагає краще зрозуміти себе, свої життєві погляди, позиції та переконання. Він змусив нас ще раз замислитися й усвідомити свої особливості. Подивіться скільки унікальних та особливих гербів навколо! Кожен з нас неповторний!!! Кожен з нас неймовірний!

Притча: «ЗНАЙ СОБІ ЦІНУ»

Якось до Майстра прийшов молодий чоловік і сказав:

— Я прийшов до тебе, бо відчуваю себе жалюгідним нікчемою, мені не хочеться жити. Всі навколо твердять, що я невдаха. Прошу тебе, Майстер, допоможи мені!

Подивившись на юнака, Майстер мовив:

— Вибач, але я зараз дуже зайнятий і не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново зробити одну дуже важливу справу, однак: якщо ти погодишся допомогти мені у моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі.

— Добре, Майстер, — пробурмотів той, усвідомивши байдужість до його проблем.

Майстер зняв з свого лівого мізинця каблучку з гарним каменем і мовив:

— Візьми коня та йди на ринкову площу, потрібно терміново продати цю каблучку. Намагайся продати її подо-

рожче, і в жодному разі не погоджуйся на ціну нижче за одну золоту монету!

Приїхавши на ринкову площу, юнак почав пропонувати каблучку продавцям. Всі з цікавістю її розглядали, однак варто їм було почути про золоту монету, вони полишали його. Одні відкрито сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися, і лише один літній торговець люб'язно пояснив, що золота монета — це надто висока ціна за таку каблучку, за неї можуть дати хіба що мідну монету.

Почувши слова старця, молодик дуже засмутився, адже він пам'ятав наказ Майстра — в жодному разі не опускати ціну нижче за одну золоту монету. Обійшовши весь ринок і запропонувавши каблучку півсотні людей, юнак знову осідлав коня і повернувся назад. Сильно пригнічений невдачею, він підійшов до Майстра і мовив:

— Майстер, я не зміг виконати твого доручення, — сумно сказав він. У кращому випадку я міг продати її за декілька срібних монет, але ж ти наказував не погоджуватися менше, ніж на золоту! Мабуть ця каблучка стільки не коштує.

— Ти щойно вимовив дуже важливі слова, синку! — обізвався Майстер. — Перш, ніж намагатися продати обручку, непогано було б встановити її справжню цінність! Ну, а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Сходи до ювеліра і спитай у нього, скільки він запропонує нам за неї. Однак, щоб він тобі не відповів, не продавай каблучку, а повертайся до мене. Юнак знову схопився на коня і попрямував до ювеліра.

Ювелір довго розглядав каблучку крізь лупу, потім зважив її на маленьких терезах і, нарешті, звернувся до юнака:

— Передай Майстру, що зараз я не можу заплатити йому більше ніж п'ятдесят вісім золотих монет. Але, якщо він дасть мені час, я куплю каблучку за сімдесят золотих монет.

— Сімдесят монет? — юнак радісно засміявся, подякував ювеліру і стрімко рушив назад.

— Сідай сюди, — сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь молодого чоловіка. І знай, синку, що ти і є ця саме каблучка. Дорогоцінна та неповторна особистість! І оцінити тебе може лише справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш базаром, очікуючи, що це зробить перший ліпший?

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Запам'ятайте, кожний з вас унікальна особистість, ви маєте власну індивідуальність, неповторність та цінність, незалежно від того враження, яке ви на когось справляєте. Прощайте собі вашу не ідеальність. Не намагайтеся сподобатися та щось довести тим, хто вас знецінює. Ви і без того по-істині особливий та неповторний! Любіть себе! Таких як ви більше немає. Ви скарб!

Медитація: «ЗЕЛЕНА ГАЛЯВИНА»

Сядьте зручно на стільці, закрийте очі, глибоко вдихніть та видихніть. Розслабте м'язи обличчя, зручно покладіть руки. Намагайтеся ні про що не думати. Уявіть, що ви подумки перенеслися на зелену галявину. Довкола зелено та сонячно. Побудьте на цій галявині. Ви можете робити на цій галявині все, що забажаєте. Вам спокійно... Вам зручно...

Очі закриті... Розслабтеся... «Повільно повертайтеся звідти, де ви щойно відпочивали... Розплющуйте очі, посміхніться. Потягніться, розправте плечі, подивіться один на одного».



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 2.

Мета: *забезпечити формування навичок позитивного мислення підлітка, здатності до та емоційного регулювання. Навчити підлітків контролювати негативні думки.*

Вправа: «**ТЕ, ЩО ЗАВОЛОДІВАЄ НАШОЮ УВАГОЮ, ЗАВОЛОДІВАЄ НАМИ**»

Матеріал: Невеличка ваза або пляшка з-під мінеральної води, кілька відрізків мотузки, ножиці та різні предмети (можна використовувати маленькі стікери, на яких зазначені пені назви предметів та явищ). Прив'яжіть кожен із відрізків мотузки одним кінцем до вази (або пляшки). Інші кінці прив'яжіть до обраних предметів (можна крипити кінці мотузок скотчем).

Інструкція: Психолог починає пояснювати: ваза (або пляшка) це ми, а шматки мотузки це наша увага. Існує всесвітній закон: звертаючи увагу на щось, ви одразу починаєте з ним взаємодію. Куди ми звертаємо свою увагу, туди ж прямує наша енергія, наші ресурси. Так, якщо ваша увага зосереджується на тому, що вам не подобається, чого ви боїтеся, чи на тому чого б ви не хотіли б мати у своєму житті, вам слід просто обрізати цю нитку. Проведіть пальцем по мотузці до одного з предметів, якщо її обрізати, зв'язок буде перервано. Припустимо, що вибрані нами предмети — це негативні ситуації, які привертають нашу увагу.

Потім наводить приклад (можна свій власний): «Сьогодні я думала над тим, чому мій брат так критично до всього ставиться. Він завжди все критикує, йому ніколи нічого не подобається. Однак, якщо я зосереджуватимуся на його критиці, я дуже швидко стану такою ж як і він, перетворюся на критикана. Саме тому мені необхідно негайно обрізати цю нитку моєї уваги (обрізаємо мотузку) та звільнитися

від своїх негативних емоцій». Обрізайте мотузку, виголошуючи слова: «Те, на що я припиняю звертати увагу, не може на мене вплинути».

Підлітки діляться на групи по двоє людей, виконуючи щойно продемонстровану техніку. Вони наводять власні приклади проблемних ситуацій.

Ведучий зазначає: «Коли ви відчуєте, що ваша увага прикута до того, що вам не подобається, ви можете подумки обрізати нитку і почати думати про те, що вам подобається. Почуття — це ключ до нашої уваги». Тепер візьміть якийсь новий предмет і прив'яжіть до нього вільний кінець мотузки. Коли ми зосереджуємо свою увагу на любові, мудрості та силі духа, то, згідно з тим самим законом, ці ж якості будуть притягуватися до нас. Те, що заволодіває нашою увагою, заволодіває нами. Тож, давайте, концентрувати свою увагу лише на позитиві!

Запропонуйте підліткам прикріпити вільні кінці мотузки (протягнути нитки) до кількох нових предметів, кожен із яких символізував би позитивне уявлення, на якому можна сконцентрувати свою увагу, наприклад: дружба, здоров'я, хороші оцінки, нові вміння та навички.

Обговорення:

- Чи вдалося виконати завдання?
- Що було важко?
- Що було легко?
- Які висновки ви для себе зробили?
- Чи сподобалась вам вправа?
- Чому? чим? на чому варто концентрувати свою увагу?

Підсумки:

Позитивна думка в сотні разів сильніша за негативну! Тому, якщо ми вже сьогодні розпочнемо думати позитивно,

то найближчим часом матимемо позитивний ефект: успіх, гарний настрій, натхнення, здоров'я. А головне — зможемо досягти бажаного, реалізувати будь-яку мрію. Нехай, з сьогоднішнього дня, це буде ваша нова звичка!!! А якщо, раптом, відчуєте труднощі, згадайте про цю дієву техніку. І вона, в мить, поверне вас до нашого ресурсного, позитивного стану.

**Притча: «ЛИШЕ МИ ВИРІШУЄМО,
НА ЩО ЗВЕРТАТИ УВАГУ»**

Якось старий учитель сказав своєму учневі:

— Будь ласка, добре оглянь цю кімнату і спробуй зосередити свою увагу лише на тому, що має коричневий колір.

Молодий чоловік озирнувся. У кімнаті було багато коричневих предметів: дерев'яні рами картин, диван, книжкові палітурки та ще безліч різних дрібниць.

— А тепер, заплющ очі і перерахуй все, що ти бачив блакитного кольору, — попросив учитель.

Молодий чоловік розгубився:

— Але я нічого не помітив!

Тоді вчитель сказав:

— Розплющ очі. Подивися, тут безліч блакитних предметів.

Це було правдою: блакитна ваза, блакитні фоторамки, блакитний килим, блакитна сорочка старого вчителя.

Учень відповів:

— Так не чесно, я ж виконував Вашу вказівку, звертав увагу лише на коричневі, а не блакитні предмети.

Вчитель тихо зітхнув, а потім усміхнувся:

— Саме це я й хотів показати тобі. Ти шукав і знаходив лише коричневий колір. Те саме відбувається в твоєму житті: ти шукаєш і знаходиш лише погане, пропускаючи хороше.

— Однак, мене завжди вчили, що слід очікувати найгіршого, і тоді ніколи не будеш розчарованим. А якщо найгірше не відбувається, то на мене чекатиме приємний сюрприз. Якщо завжди сподіватися на краще, то можна розчаруватися.

Тоді вчитель посміхнувся й мовив:

З цієї хвилини у всьому і в кожному шукай щось позитивне.

Очікуючи найгірше, ти втрачаєш із життя все те добре, що в ньому насправді є. Життя неможливе без розчарувань, однак якщо все життя ти будеш чекати і морально готуватися до поганого — воно обов'язково станеться з тобою, ти ніколи не будеш розчарований у своїх страхах і побоюваннях, й все частіше знаходитимеш їм підтвердження. Але якщо ти будеш сподіватися на краще, то ти не будеш притягувати погане в своє життя. Можна набути такої сили духу, завдяки якій будь-яка стресова, критична ситуація в житті матиме і позитивні сторони. У будь-якій складній життєвій ситуації можна знайти щось позитивне.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Позитив це здатність сприймати кожную подію як благо і бачити світ очима переможця. Він тісно пов'язаний з нашою впевненістю в собі, вірою в те, що все обернеться на краще. Позитивні думки здатні наповнити нас внут-

рішньою силою для того, щоб не опускати руки при невдачах і робити нові спроби задля досягати бажаної мети. Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу. Підтримання позитивного мислення сприяє зміцненню імунної системи й, відповідно, зменшенню кількості нейроендокринних, запальних і серцево-судинних проблем.

Медитація: «МАЯК»

Сядьте зручно на стільці, закрийте очі, глибоко вдихніть та видихніть. Розслабте м'язи обличчя, зручно покладіть руки. Уявіть маленький острів далеко від континенту... Зверніть увагу на високий, міцно поставлений маяк на вершині цього острова. Уявіть себе цим маяком... Ваші стіни такі товсті й міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острови, не можуть похитнути вас... З вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, в хорошу і погану погоду випромінюєте потужне світло, яке допомагає



суднам орієнтуватися в морі. Подумайте про ту потужну енергію, яка підтримує його.

Ваш промінь світла, який ковзає океаном, попереджає мореплавців про мілину.

Ви є символом безпеки, згустком енергії... Відчуйте цю енергію, це внутрішнє джерело світла у собі. Світла, який ніколи не гасне, світла, що освітлює ваш життєвий шлях...

Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 3.

Мета: *забезпечити розвиток активних форм поведінки підлітка: активності, ініціативності, уміння ставити цілі. Допомогти підлітку відчувати віру в себе.*

Вправа: «ОСОБИСТИЙ МЕДІАПРОЄКТ»

Матеріал: папір А4, різнокольорові олівці та фломастери.

Інструкція: Психолог пропонує кожному з учасників обрати для себе один із можливих варіантів самовираження у медіапросторі:

- режисер художнього фільму;
- ведучий ток-шоу з актуальних соціальних проблем;
- ведучий музично-розважального шоу;
- ведучий освітньо-пізнавальної програми;
- диктор теленовін;
- естрадний співак;
- стендапер;
- сценарист документально-публіцистичного фільму і т.д.

Завдання кожного з учасників — максимально конкретизувати свій авторський медіапроект: придумати для нього назву, змістовну основу та форму художньої реалізації. Підліток може обмежитися лише розповіддю про свій медіапроект, а може інсценувати його, презентувати його більш розгорнуто. Інші учасники групи можуть бути залучені для участі в авторських проектах як різні герої.

У процесі презентації власних проєктів ведучий має допомогти кожному учаснику максимально висловити своє ставлення до життя через авторський медіапроект.

Після того, як усі медіапроекти будуть представлені, психолог повинен звернути увагу учасників на те, як спів-

відносяться їхнє ставлення до себе, до власного життя та їхньої презентації проєктів.

Обговорення:

- Чому ти вибрав цей жанр?
- Чим тебе приваблює ця тема?
- Що для тебе найголовнішим у цьому проєкті?
- У чому полягає твій «меседж» іншим людям?

Підсумки:

Для того, щоб досягнути успіху в житті, мужньо здолати всі перешкоди, варто зрозуміти куди і для чого ми прямуємо.

Правильно сформульовані цілі, чітко поставлені задачі, сприяють продуктивному вирішенню проблемних питань. Чим краще людина усвідомлює свої життєві позиції, прагнення та переконання, тим легше отримати бажане.

Притча: «ДВІ ЖАБИ»

Дві жаби впали в льох і потрапили до банки зі сметаною.

Одна, переконавшись, що вибратися неможливо, припинила будь-які спроби вибратися й одразу загинула. Інша продовжувала стрибати і битися, хоча всі її рухи здавалися безглуздими. Але, зрештою, сметана під ударами жаб'ячих лап загуснула, перетворилася на грудку олії. Жаба влізла на неї і вистрибнула з банки [6].

Обговорення:

- Як ви зрозуміли цю притчу?
- Що вона для вас означає?
- Які ви зробили для себе висновки?
- Що сподобалося?
- Чи погоджуєтеся ви з притчею?

- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Ви будете здивовані, скільки всього можна досягти, якщо вірити в себе! Люди, які наполегливо рухаються, не зважаючи на наявні перешкоди, завжди досягають успіху. Незважаючи на труднощі та невдачі, завжди рухайтесь вперед ! Всіляко намагайтеся перетворити перешкоди на засіб для досягнення мети! Ваша велич визначається кількістю нових спроб після падіння!

Медитація: «ЧАРІВНИЙ САД»

Будь ласка, закрийте очі. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть.

Уявіть, що ви блукаєте якимось великим маєтком. Ви бачите високі стіни, як повністю заросли плющем. Побачивши старі дерев'яні двері, ви входите всередину.

Ви розумієте, що опинилися у старому саду. Очевидно, раніше цей сад був квітучим, акуратним та дуже догляну-



тим. Однак, зараз він зовсім здичавів. Деревя і кущі розрослися на всі боки, великачастина бур'янів перекривають доріжки, клумби стали ледь помітні.

Ви починаєте прибиратись у саду. Можливо, ви коситимете траву, випалюватиме бур'яни, пересаджуватимете рослини, поливатимете їх, вноситимете добрива. Робіть все те, що на Вашу думку, треба зробити, щоб відновити сад.

А коли ви відчуєте втому і вам потрібно буде джерело натхнення для продовження роботи, зупиніться й подивіться на ту частину саду, яку ви вже упорядкували, і порівняйте її з тими ділянками саду, яких Ваша рука ще не торкалась. Тепер скажіть саду до побачення і зі свіжими силами повертайтеся сюди.

Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 4.

Мета: допомогти підліткам подолати невпевненість, страх, тривогу, внутрішні бар'єри. Навчити підлітків конструктивним стратегіям досягнення успіху. Забезпечити здатність до внутрішньої саморегуляції.

Вправа: «ШУКАЙ У ПОГАНОМУ ХОРОШЕ»

Матеріали: Кілька аркушів для нотаток і олівець, маленький кошик для паперів, наполовину заповнений зім'ятими газетами.

Інструкція: Під газети покладіть маленьку коробочку подарункову, перев'язану красивим бантом. Усередину коробочки покладіть маленькі аркуші паперу для записів, на яких напишіть короткі висловлювання, їх зміст має бути зрозумілим учням. Ось приклади таких висловлювань:

- Мої проблеми допомагають мені зростати духовно.
- Проблеми є моїми друзями, тому що вони допомагають мені стати сильним.
- Ця проблема — урок для мене. Життя не дарувало б мені таких уроків, якби я не міг з ними впоратися.
- Навіть у поганому є щось хороше.
 - Проблеми допомагають мені знайти нові можливості.
- Кожна проблема має своє рішення.
- Що нового несе мені це випробування?
- Невдача — це також позитивний результат.
- Проблеми — це дорожні покажчики, а не знаки, що забороняють рух.
- Проблеми роблять життя цікавішим.

Запропонуйте підліткам назвати й записати на аркуші паперу проблеми, з якими їм доводиться стикатися у повсякденному житті. Потім, нехай, вони мнуть ці листочки і кидають у кошик для паперів.

Коли ж всі проблеми опиняться в кошику, поясніть, що кожна проблема або невдача таїть прихований подарунок, його необхідно відшукати. Вручіть кошик для паперів комусь із підлітків. Попросіть його знайти цей прихований подарунок серед записаних проблем. Знайдену подарункову коробочку потрібно відкрити, а після цього всім разом прочитати висловлювання, написані на аркушах, що у ній лежать.

На згадку про цей урок запропонуйте дітям завести такі ж коробочки з подарунками у себе вдома.

Обговорення:

- *Які думки виникають щодо поданих висловлень?*
- *Варто наголосити, що для більш успішного вирішення проблеми, її потрібно якимось інакше назвати, а саме — «випробуванням», «уроком» або «подарунком долі, який допомагає нам зростати духовно».*

Підсумки:

У будь-якій ситуації завжди є щось добре. Навіть негативні, складні життєві ситуації сприяють нашому розвитку. Роблять нас мудрішими, мужнішими та розумнішими. З усіх ситуацій є вихід. Будь-яка життєва ситуація необхідна нам для того, щоб ми стали краще. Інколи, саме проблеми наштовхують нас на докорінні зміни в нашому житті. Здатність подолати складну ситуацію, перетворивши її на нові можливості, побачити в ній щось позитивне характеризує сильну особистість!

Притча: «Є ПРОБЛЕМА? НЕМАЄ ПРОБЛЕМИ!»

Професор узяв у руки склянку з водою витягнув її вперед і спитав своїх учнів:

— Як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

В аудиторії жваво зашепотілися.

— Приблизно 200 грамів! Ні, грам 300, мабуть! А може, і все 500! — стали лунати відповіді.

— Я не дізнаюсь точно, поки не зважу її. Однак, цього вже не потрібно. Моє питання, ось яке: що станеться, якщо я так триматиму склянку протягом декількох хвилин?

— Нічого!

— Справді, нічого страшного не трапиться, — відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку у витягнутій руці, наприклад, години дві?

— Ваша рука почне боліти.

— А якщо цілий день?

— Ваша рука оніміє, у вас буде сильний м'язовий розлад та параліч. Можливо, навіть доведеться їхати до лікарні, — сказав один із студентів.

— Як на вашу думку, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день просто триматиму?

— Ні! — розгублено відповіли студенти.

— А що треба робити, щоб все це виправити?

— Просто поставте склянку на стіл! — весело сказав один студент.

— Точно! — радісно відповів професор. Так і з усіма життєвими труднощами. Якщо думати про проблему кілька хвилин, її масштаби в рази збільшаться; якщо думати про неї кілька годин, вона почне тебе поглинати; якщо думати про неї цілий день, вона повністю тебе знищить. Можна дуже довго думати про свою проблему, однак це не допоможе вирішити її. Впоратися з проблемою допоможе лише вчинок. Тож вирішіть її, або відкладіть убік! Немає сенсу носити на душі важке каміння, яке паралізує тебе.

Обговорення:

- Як ви зрозуміли цю притчу?
- Що вона для вас означає?
- Які ви зробили для себе висновки?
- Що сподобалося?
- Чи погоджуєтесь ви з притчею?
- Які думки виникали під час прослуховування?
- Як гадаєте чому вона нас вчить?

Підсумки:

Наша психологічна реакція на певні події є значно важливішою, ніж власне події, які з нами трапилися. Надмірні негативні роздуми є основними чинниками розвитку депресії та тривожності.

Зазвичай, ми зазнаємо психологічних збитків не стільки від реальних травматичних подій, скільки від постійних думок про них. Єдиний порятунок — перестати себе накручувати, перестати повертатися до болісних спогадів. Намагайтеся вибудувати конструктивний алгоритм дій щодо вирішення проблемної ситуації, або ж зробити висновки і більше не вертатися до негативних думок. Не дозволяйте тому, що ви не можете контролювати, втручатись у ваш актуальний стан.

Медитація: «Я ЦЕНТР ВОЛІ»

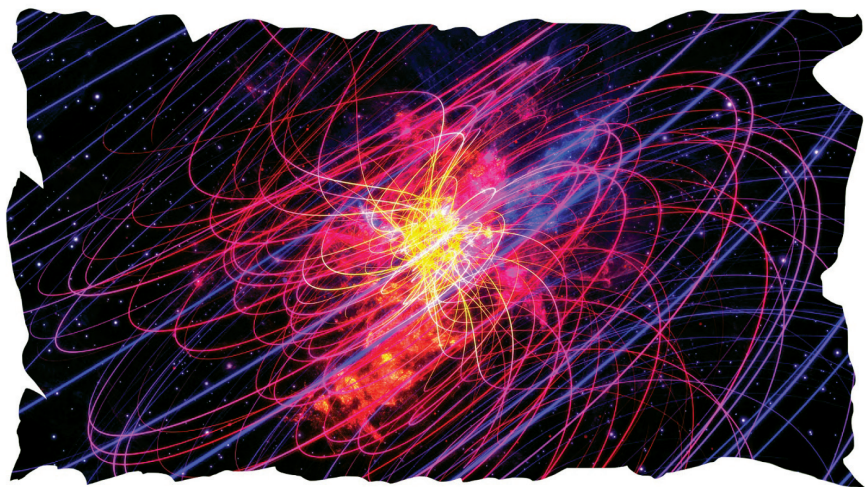
Сядьте зручно на стільці, закрийте очі, глибоко вдихніть та видихніть. Розслабте м'язи обличчя, зручно покладіть руки. Потім повторіть вголос або про себе:

У мене є тіло, але Я це не моє тіло. Моє тіло може бути хворим чи здоровим, втомленим чи бадьорим, але це не впливає на мене, на моє істинне Я. Моє тіло — чудовий інструмент для відчуттів і дій у зовнішньому світі, але воно лише інструмент. Я намагаюся, підтримувати його здоровим, але моє тіло це не Я.

У мене є емоції, але Я це не мої емоції. Мої емоції численні, мінливі, суперечливі. Однак, я завжди залишаюся собою, радію чи засмучуюсь, заспокоююся чи хвилююсь, сподіваюся чи зневірююся. Оскільки, я можу усвідомлювати свої емоції, то можу їх регулювати.

У мене є інтелект, але Я — це не мій інтелект. Він досить розвинений. Він є інструментом для пізнання мого внутрішнього світу й оточуючої дійсності.

Я центр волі, я можу керувати моїм інтелектом, емоціями, тілом та всіма моїми психічними процесами. Я це постійне і незмінне Я.



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 5.

Мета: сформувати здатність позитивного ставлення підлітків до оточуючих. Продемонструвати підліткам способи трансформації негативних переживань.

Вправа: «НАШІ ДУМКИ НАС НЕ ПОКИДАЮТЬ»

Матеріали: Кожному учню знадобиться олівець і спеціальні подвійні аркуші паперу, або два окремі аркуші з копіювальним папером між ними.

Інструкція: Запропонуйте підліткам згадати про ті «позитивні» та «негативні» думки, які нещодавно виникали у них стосовно інших людей. Неважливо, чи це будуть думки, сповнені розуміння, любові і доброти, чи думки, які супроводжувалися ненавистю, злістю чи образою. Щоб допомогти підліткам їх згадати, наведіть кілька прикладів зі свого життя. Пригадуючи кожен свою думку, опишіть її одним або двома словами на папері. Попросіть їх зробити те саме. Після того, як список думок буде складено, напишіть на верхньому аркуші: «Мое тіло та мозок». На нижньому аркуші напишіть: «Інші люди». Поясніть, що всі наші думки і почуття, стосовно інших людей, залишають свій слід у нашому тілі і в нашій свідомості. Поясніть, що наші емоції впливають на органи нашого тіла, а думки позначаються на наших почуттях та поведінці, впливають на світогляд. Відповідно, потрібно уникати образливих, поганих та негативних думок. Наші почуття, які вони не були б, — кохання чи ненависть — значно більше впливають на нас, ніж на інших людей. Так, почуття до інших людей, насамперед позначається на нас самих, як на аркуші паперу. І лише тоді, вони досягають свого адресата». Копія, зроблена за допомогою копіювального паперу, завжди буде дещо світлішою за оригінал.

Попросіть групу записати позитивні думки, які будуть адресовані конкретним людям. Допоможіть усім підліткам переконатися в тому, що їхні емоції в першу чергу позначилися на аркуші з написом «Мое тіло та свідомість».

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Який висновок ви для себе зробили?*
- *Які думки стосовно інших у вас виникають?*

Підсумки:

Ми можемо покращити власну життєдіяльність, якщо наші думки та почуття стосовно інших людей будуть сповнені щастя, добра та любові. Варто бути обережним з власними думками.

Один з законів Всесвіту є принцип «не нашкодь». Не можна, наприклад, бажати смерті або хвороб іншим людям. І, навіть, тваринам. Тому що для Всесвіту немає ніякої різниці, кому ви бажаєте шкоди. Якщо ви хочете нашкодити комусь, то це обернеться, в першу чергу, проти вас. І ви самі отримуєте те, що побажали іншому. Тому, будьте дуже обережні. Контролюйте свої слова, думки та бажання, адже вони мають силу!

Притча: «ВАЖКИЙ ВАНТАЖ»

Учень спитав вчителя:

— Ти такий мудрий. Ти завжди в гарному настрої, ніколи не сердишся. Допоможи й мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і пакет.

— Якщо ти на кого-небудь розлютишся або образишся, — сказав учитель, — то візьми картоплю. Напиши на

ній ім'я людини, з якою стався конфлікт, і поклади цю картоплю в пакет.

— І це все? — здивовано запитав учень.

— Ні, — відповів учитель. — Ти повинен завжди цей пакет носити з собою. І кожен раз, коли на кого-небудь образишся, додавати в нього картоплю.

Учень погодився. Пройшов якийсь час. Пакет учня поповнився картоплинами й став досить важким. Йому було дуже незручно завжди носити його з собою. До того ж та картопля, що він поклав на самому початку, стала псуватися. Вона покритася слизьким гідким нальотом, деяка проросла, деяка зацвіла і стала видавати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

— Це вже неможливо носити з собою. По-перше, пакет занадто важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй щось інше.

Але вчитель відповів:

— Те ж саме відбувається і з тобою. Просто ти поки що цього не помічаєш. Вчинки перетворюються у звички, звички — в характер, який народжує смердючі пороки. Я дав тобі можливість поспостерігати цей процес зі сторони. Кожен раз, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей вантаж.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Ображаючись, ми здебільшого робимо гірше собі. Допоки людина носить в собі образу, вона не зможе рухатися вперед, розвиватися, досягати бажаного і повноцінно радіти життю. Образи не зникають самі по собі. Вони мають здатність накопичуватися. Варто пам'ятати, що ображаються переважно слабкі люди, сильні люди вміють абстрагуватися, не звертати уваги, приймати, розуміти і прощати. Найдієвішим способом позбавлення образ є прощення. Існує безліч технік, медитацій, візуалізацій, що допомагають прощати, позбавлятися образ. Якщо ми хочемо досягнути успіху, то маємо навчитися конструктивно реагувати на помилки, критику та думки інших людей, навчитися контролювати власні емоції та почуття. Варто розуміти, що слова і ставлення інших людей, ніяк не впливають на наш життєвий шлях. Впливає лише наше ставлення та сприйняття.

Вправа: «БУКЕТ ДЛЯ КРИВДНИКА»

Інструкція: Психолог пропонує людині: «Згадайте ситуацію, коли ви образилися. Все до деталі, внаслідок чого виник конфлікт, як хто себе в ньому проявив, що і хто конкретно зробив / не зробив, що і як було сказано / не висловлено)... все до дрібниць. І коли образа накриє так, що захочеться вбити кривдника, уявіть, що у вас у руках букет квітів. Квіти!.. І ви даруєте цей букет кривдникові, просто, щоб побачити його здивоване обличчя. І коли ви побачите нерозуміння і подив на його обличчі, то образа зникне. Коли рішення про прощення прийнято остаточно, варто проговорити:

Я повністю прощаю (ім'я).

Я прощаю його без будь-яких умов і обмежень.

Незалежно від того, хоче він від мене цього чи ні.

*Я прощаю його тому, що я вільна людина.
І я відмовляюся носити тягар у своєму серці.
Я звільняю себе від негативних думок щодо кривдника.*

Я відчуваю, коли я промовляю ці слова, образа йде з мого серця.

Я вільний. Повністю вільний.

І я бажаю (ім'я) здоров'я і всього того, що ти бажаєш для себе...

Далі позитивна візуалізація. Для того щоб перевірити, чи дійсно людина простила і відпустила ситуацію, потрібно попросити уявити собі кривдника, який отримав те, про що мріяв, уявити його радісним і щасливим, задоволеним життям. Просканувати тіло та зрозуміти себе, чи дійсно нічого не заважає спокійно сприймати побачене. Якщо все вдалося, наступним кроком потрібно візуалізувати ще одну картину: як сам підліток відчуває задоволення та щастя, перебуває в комфортній для себе ситуації, тобто тішиться зі свого життя не менше, а може, й більше, ніж його кривдник [5].

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Який висновок ви для себе зробили?*
- *Які думки стосовно інших у вас виникають?*

Підсумки:

Придушування негативних емоцій є марною тратою часу. Оскільки, вони все одно продовжують на нас впливати. Лише конструктивний вияв цих емоцій, а саме трансформація допомагає нам їх позбутися. Існують певні психологічні

техніки, які за допомогою фантазії, уяви і волі можуть допомогти трансформувати негативні відчуття. Зараз ви ознайомилися з одною з них.

Медитація: «Я ЖИВУ»

Очі заплющені. М'язи обличчя розслаблені, губи м'які, зуби не стиснуті. Обличчя абсолютно спокійне, м'язи шиї розслабляються і стають теплими і м'якими. Ноги важкі і нерухомі. Руки розслаблені і поступово стають важчими — від кінчиків пальців до плечей. Тепло піднімається від паль-



ців рук і ніг вгору до голови. Тіло не відчуває кінцівок, воно м'яке і безформне. По тулубу розливається приємне тепло, оточуючи серце м'якою хвилею. Серце б'ється рівно і спокійно. Дихання глибоке і рівномірне. Я розслабляюся і занурююся в себе. Реальність вислизає, всі думки пішли, я сам на сам зі своїм внутрішнім світом. Мені тепло і затишно, тіло відпочиває. Я в стані повного спокою. Я знаходжусь тут і тепер. Я існую. Я живу, Я люблю, Я радію.

Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 6.

Мета: сформувати здатність підлітка до позитивного мислення, навчити підлітків ефективному регулюванню емоційного стану. Допомогти підліткам сформулювати позитивні афірмації.

Міні-лекція: «АФІРМАЦІЯ»

Афірмація (від лат. *affirmatio* — твердження) — це спеціально створений набір слів і речень, які допомагають досягнути мети. Це просте твердження, яке людина повторює вголос або про себе. Афірмація допомагає ментально акумулювати себе позитивними думками, які сприяють позитивному результату.

Якщо певна думка досить довго утримується у розумі, вона починає викликати відповідні емоції. Американський поет і філософ Р. У. Емерсон говорив: «Ми стаємо тим, про що думаємо протягом усього дня». Використовувати афірмації щодня — це найпростіший спосіб змінити бажану ситуацію на краще.

Критерії ефективної афірмації:

1. Афірмація завжди має бути позитивною.

Вона має бути у ствердній формі. Якщо ви хочете досягти успіху в певній справі, афірмації може звучати так: «Я здобув успіх у...» і в жодному разі «Я не програв у...». Щоб отримати позитивні результати, потрібно створювати позитивні образи.

Складені твердження не повинні містити заперечень, оскільки в них ви маєте говорити про те, що ви хочете, а не про те, чого ви не хочете. Наприклад, твердження «Коли я розхвилююся, моє серце не вилетить від тривоги» не є позитивною афірмацією. А ось твердження «Я завжди спокійний, і моє серце б'ється спокійно та ритмічно» може мати позитивний ефект.

2. Афірмації мають бути короткими.

Секрет роботи афірмацій у тому, щоб повторювати їх було легко і комфортно. Оптимально — це 3–5 слів. Ці повторювані афірмації можуть у дуже короткий термін значно вплинути на ваше життя. Потрібно знайти таку афірмацію, яка за одне повторення вже викликає дуже позитивні почуття. Дуже добре, якщо вона буде підтримувати вашу мрію.

3. Афірмації повинні бути сформульовані так, ніби ви вже маєте або отримали те, про що кажете.

Ніколи не використовуйте майбутній час в афірмаціях. Ви вже отримали те, що хотіли. Найважливішу роль відіграють емоції зараз. Підсвідомість сприймає лише їх.

4. Ще однією вимогою до афірмацій є їхня стилістична близькість до мовних образів, які ви зазвичай застосовуєте і які вам властиві. Афірмація має бути «вашою», бути вам приємною, і її повторення має викликати в душі добрі почуття. Механічне повторення навіть найправильнішої, але незрозумілої чи неприємної фрази може не дати жодного ефекту або, навіть, призвести до негативних результатів, адже афірмація — це ще й мантра, для якої такий важливий її вібраційний лад. Бажано, щоб в афірмації говорилося про вас, тому, намагайтеся використовувати займенники «я», «мені», «мене».

5. Чим більше ви повторюєте афірмації, тим краще вони починають працювати. Рекомендується вимовляти афірмації і вголос, і подумки. Афірмації повторюють по 10 разів, щодня можна робити кілька таких підходів. Афірмації потрібно говорити вголос, потім повторювати ледь чутно і, нарешті, вимовляти мовчки у глибині себе.

Приклади хороших афірмацій:

- Я абсолютно здоровий.
- З кожним днем мені стає все краще та краще.

- Я успішний.
- Я завжди приймаю правильні рішення.
- Я абсолютно впевнений у собі.

Вправа: «МОЯ АФІРМАЦІЯ»

Матеріали: ручки, робочі зошити / папір А4.

Інструкція: Пропоную вам приготуватися до роботи зі своїм внутрішнім станом, сформулювати свою унікальну афірмацію, яка допоможе вам регулювати емоції. Ваше завдання — сформулювати свою афірмацію та записати її.

Учасники формулюють фразу-афірмацію та записують її.

— Пропоную вам по-черзі озвучити свої афірмації.

Учасники читають фрази. Психолог фіксує їх на фліп-чарті. Якщо фраза не відповідає правилам афірмації, психолог просить учасника-автора переформулювати її. У разі виникнення труднощів психолог залучає інших учасників.

У результаті на фліп-чарті з'являється список афірмацій. Психолог пропонує учням переписати його у свої зошити.

— У нас вийшов список фраз-афірмацій. Я пропоную вам переписати їх у свої зошити. Нам важливо збагатити свій досвід, побачити (завдяки іншим учасникам) більше, ніж ми бачимо самотійно. Ті афірмації, які видалися вам цікавими, ви можете переформулювати, вкласти в них свій сенс і використовувати.

Обговорення:

- Чи зазнавали ви труднощів при створенні власної афірмації?
- Якщо так, то які?
- Серед афірмацій своїх товаришів, зафіксованих на фліп-чарті, чи знайшли ви щось цінне для себе?

- *Як ви вважаєте, чи допоможе вам регулярне використання афірмацій ?*

Підсумки:

Колись Гіппократ назвав три найважливіших інструменти зцілення: трава, ніж і слово. І якщо перші два — прерогатива медицини, то правильно скористатися словом наша власна прерогатива. Афірмації — це формули самонавіювання, за допомогою яких людина повертає свої думки в русло конструктивного сприйняття дійсності. Ці позитивні твердження допомагають змінити перебіг думок і сформуванати нове майбутнє, якого прагне людина.

Притча: «ОСНОВНІ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ»

Якось один мудрець, стоячи перед своїми учнями, зробив таке. Він узяв велику скляну посудину і наповнив її до країв великим камінням. Зробивши це, він запитав учнів, чи повна вона. Усі підтвердили, що повна.

Тоді мудрець узяв коробку з дрібними камінчиками, висипав її в посудину і кілька разів легенько струснув її. Каміні розкотилися в проміжки між великими каменями і заповнили їх. Після цього він знову запитав учнів, чи повна судина тепер. Вони знову підтвердили — повна.

І, нарешті, мудрець узяв зі столу коробку з піском і висипав у посудину. Пісок, звичайно, заповнив останню решту в посудині.

Тепер, — звернувся мудрець до учнів, — я хотів би, щоб ви змогли розпізнати у цій посудині своє життя!

Великі камені уособлюють важливі речі в житті: ваша сім'я, ваша кохана людина, ваше здоров'я, ваші друзі та ін. Дрібні камінці — менш важливі речі, матеріальні. Пісок символізує життєві дрібниці, повсякденну метушню. Якщо ж ви наповните вашу посудину спочатку піском, то вже не залишиться місця для великого каміння. Так і в житті —

якщо ви всю вашу енергію витратите на дрібні речі, то для великих речей нічого не залишиться.

Тому звертайте увагу насамперед на важливі речі — знаходьте час для ваших близьких та рідних, стежте за своїм здоров'ям. Слідкуйте за вашим великим камінням — тільки воно має ціну, все інше — лише пісок.

Обговорення:

- Як ви зрозуміли цю притчу?
- Що вона для вас означає?
- Які ви зробили для себе висновки?
- Що сподобалося?
- Чи погоджуєтеся ви з притчею?
- Які думки виникали під час прослуховування?
- Як гадаєте чому вона нас вчить?

Підсумки:

Життя надто коротке аби розтрачувати його на дрібниці. Людина досить часто зосереджує свою увагу на дріб'язкових, незначних подіях, в той час як, дійсно важливі речі залишаються проігнорованими. Лише від вас залежить чи вдасться вам ефективно прожити життя. Від вашого вміння правильно розставляти пріоритети, конструктивно розпроділяти час та енергію. Намагайтеся завжди пам'ятати про ваші основні цілі та пріоритети, близьких людей та те, заради чого ви прокидаєтесь вранці! Цінуйте кожну мить життя!!! Безпідставне невдоволення, тривога та хвилювання лише забирають частину вашого незворотного часу! Тож, будьте ефективні кожної хвилини, пам'ятайте про головні цінності життя.

Медитація: «ТРОЯНДА»

Прийміть зручну позу і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Повністю розслабтеся. Якщо ви заплющите очі, то

зможете все побачити внутрішнім поглядом, очима вашої душі. Уявіть рожевий кущик — маленький, добре вкорінений в землі стовбур з гілочками і листям, що відходять від нього із бутонем на кінці. Бутон поки ще закритий і укутаний зеленими чашолистками. Постарайтеся ясно і чітко побачити ці деталі перед собою.

Тепер ви можете уявити собі, як чашолистки повільно відкриваються, відгинаються назад, і під ними видніються ніжні пелюстки рожевого бутону, поки що ще закриті.

Повільно, дуже повільно пелюстки бутону починають розкриватися... І в цей час ви відчуваєте, що глибоко всередині вас також щось розпускається і з'являється на світ... І поки ви дивитесь на троянду, ви відчуваєте, що розквітає разом з нею, і разом з тим, як розгортаються її пелюстки, розкривається і ви. Ви продовжуєте дивитися на троянду, на те, як вона розпускається, як стає все гарнішою.

Ви вдихаєте її аромат... А зараз ви можете зазирнути в середину троянди. Із самої серцевини, виникає картина.



На ній буде зображено те, що готово прямо зараз з'явитися у вашому житті — щось гарне, творче та сповнене сенсу. Це зображення може бути символічним або реалістичним. Нехай воно спливає самостійно, стихійно, не підкоряючись вашим очікуванням, планам чи бажанням.

Подивіться деякий час на цю картину, відчуйте її таємний сенс. Вона може нести послання для вас, послання, що складається зі слів чи відчуттів. Тепер скажіть троянді «до побачення». Збережіть цю картину в пам'яті та повертайтеся назад.

Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 7.

Мета: допомогти підліткам сформувати конструктивний образ майбутнього. Виробити сприятливі психологічні установки щодо власної життєдіяльності.

Вправа: «ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО»

Інструкція: Психолог розповідає учням про те, що є різні образи майбутнього.

Є образ найімовірнішого майбутнього. Якщо людина щодо свого майбутнього не зробить якихось радикальних кроків, якщо не станеться чогось несподіваного, то приблизно так і буде.

Є образ бажаного майбутнього. Від нашої волі залежить далеко ще не все. Існують такі речі, про які можна сказати, що вони бажані, але при цьому можуть статися, а можуть і не статися. Можна сказати, що образ бажаного майбутнього це те, що може статися з нами, якщо Фортуна посміхнеться нам.

Є образ небажаного майбутнього. Те саме, тільки зі знаком мінус. Іноді образи майбутнього туманні. Якщо наше життя надто залежить від великої кількості факторів, то може виникнути образ тривожного майбутнього — коли незрозуміло, чого очікувати. Іноді буває і зворотне — образ райдужного майбутнього, коли людина точно чекає на щось хороше, але що саме з нею станеться хороше, вона не знає.

Можна ще виділити образ романтичного майбутнього — що станеться, якщо ти зробиш якесь життєво важливе рішення: одружитися чи розлучитися, поїхати жити в іншу країну, отримати ту чи іншу професію, зайнятися громадською роботою та багато іншого. Особливо важливі життєві рішення ми приймаємо в основному під впливом розуму, а не емоцій, тому що емоції сліпі та діють лише тут

і зараз. Тому, такі образи можуть одночасно поєднувати в собі бажане та небажане.

Ці всі різні образи, мають різну специфіку, вони по-різному впливають на наше життя. Але річ у тому, що життя у нас одне, ми самі у себе одні. І хотілося б мати один образ майбутнього, щоб у ньому поєднувалися елементи інших образів і щоб ми мали більш-менш чітке уявлення про те, до чого йдемо, що можна виправити і т.д.

Спочатку краще обмежити свою уяву п'ятирічною перспективою. Все-таки п'ять років це не так і мало — за цей час людина може здобути вищу освіту або, скажімо, відкрити свою справу і розбагатіти. Але й не так багато — не треба думати про те, що буде потім, коли почнуться проблеми зі здоров'ям, коли вийдеш на пенсію і т. д. П'ятирічка — це гарна дистанція для планування, формування образу майбутнього.

Психолог просить усіх учасників по черзі розповісти про те, як йому бачиться його майбутнє на п'ять років уперед. Нехай це будуть поки що найімовірніші події. Бажано, щоб вони були максимально конкретними. Число цих подій нехай буде рівно сім.

Далі нехай кожен учасник по черзі назве п'ять несподіваних приємних подій, які можуть статися у житті.

Коли коло пройдено, нехай тепер кожен учасник назве п'ять несподіваних неприємних подій, які можуть статися з ним.

Коли знову пройдено коло, кожному учаснику потрібно для себе вирішити, від якої неприємної події треба застерегтися в першу чергу. Потрібно звичайно, вибрати таке, щоб можна попередити.

Учасники по черзі називають ці події та спосіб вирішення. Інші учасники уважно вислуховують, і відразу ж коментують: чи це дійсно небезпечно, чи правильно обрано спосіб попередження, чи можна вибрати інший.

Коли цей етап пройдено, психолог звертає увагу учасників на те, що, звичайно, від усіх напастей не вбережешся, але все ж таки можна трохи підняти свій «градус успіху».

На завершальному етапі, кожен по-черзі має охарактеризувати своє майбутнє. Для цього спочатку всі заплющують очі, психолог засікає 5 хвилин, після чого учасники по черзі характеризують своє майбутнє [21].

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Який висновок ви для себе зробили?*
- *Які думки стосовно інших у вас виникають?*

Підсумки:

Образ майбутнього виконує важливу психологічну функцію активізації особистості у теперішньому, актуальному часі задля досягнення поставлення цілей. Він допомагає ефективного регулювати власний життєвий шлях, формує здатність до співвіднесення нас теперішніх з тими, якими ми були в минулому і якими ми хотіли б бути в майбутньому. Образ майбутнього — активізує нас, допомагає продуктивно організувати сьогодні задля успішного досягнення поставлених цілей.

Вправа: «МАПА МАЙБУТНЬОГО»

Інструкція: Я хочу запропонувати вам створити мапу свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як населені пункти, де ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні, великі та маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для пунктів-цілей, до яких ви прагнете. Намалюйте також вулиці та дороги, якими ви будете йти.

Як ви добиратиметеся до своїх цілей? Найкоротшим шляхом чи обхідним? Які перешкоди вам доведеться подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Яку місцевість вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі та родючі краї, пустелі, глухі та занедбані місця? Чи прокладатимете ви дороги і стежки на самоті або з ким-небудь? А тепер запишіть свої міркування щодо вашої карти майбутнього.

Обговорення:

- *Де найважливіші цілі?*
- *Чи поєднуються вони один з одним?*
- *Де можна чекати на небезпеку?*
- *Звідки ви черпатимете сили для того, щоб досягти бажаного?*
- *Які почуття викликає у вас ця картина?*

Підсумки:

Уявлення свого майбутнього в образі мапи допомагає краще усвідомити свої цілі. Метафоричне зображення цілей населеними пунктами на мапі, а способів їх досягнення — вулицями та дорогами, допомагає створити в уяві наочну картину свого майбутнього. Після створення такої карти, кожен тепер зможе співвіднести цілі та зрозуміти, наскільки вони поєднуються одна з одною, які перешкоди існують на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Притча: «ПРАВИЛЬНЕ ЖИТТЯ»

Троє юнаків прийшли до мудрого Вчителя.

— Вчителю, — сказали вони, — хочемо ми життя прожити правильно. Що нам для цього потрібно робити? Усміхнувся Учитель у відповідь. Дістав із ящика три сухі листочки. Поклав він ці три листочки перед трьома юнаками.

— Три сухі листочки перед вами лежать. У трьох листках цих велика сила прихована. Перший листок — знання.

Другий листок — щастя. Третій лист — вічність. Який лист кожному з вас дістанеться, з тим вам і життя правильне проживати.

Покликав Вчитель до себе першого юнака.

— Вибирай, — каже він, — листочок. Але спершу, скажи мені, який ти хочеш, щоб тобі дістався листочок.

— Хочу щастя здобути. Щасливе життя бажаю прожити.

Вибрав перший юнак лист. Вчитель покрутив у руках лист і каже:

— Знання тобі дісталось. У знаннях твій шлях.

Зітхнув сумно перший юнак, та що вдієш, раз таке життя йому випало.

Підійшов до столу другий хлопець.

— Хочу знання здобути, але не дано мені цього вже, — засмутився він.

Вчитель знову покрутив лист у руках, сказав:

— Щастя тобі випало. Щасливе життя ти проживеш.

Дійшла черга третьому юнакові до столу підходити. Адже вибору йому не залишилося.

— Хотів я завжди вічність знайти у всьому, — сказав третій юнак. — Тож моє бажання з долею моєю об'єдналися.

Пройшло багато років. Знову прийшли до Вчителя троє вже не юнаків, а старців.

— Ну як прожили своє життя? — Запитав їх Вчитель.

— Прожили, — відповіли старі. — Однак, на жаль, не так, як хотілося б.

Підійшов перший старець до Вчителя.

— Випало мені знання, хоч щастя я хотів.

— І чи багато ти знань збагнув? — Запитав його Вчитель.

— Багато. Чого б не торкався я, де б не був, щоб ні дивився, чим би не займався у всьому знання шукав і знаходив його.

— А коли знання знайшов, був щасливий?

— Ще й як! — Вигукнув перший старий. — Щасливішого за мене не було на цьому світі.

— Отже, ти прожив таке життя, яке хотів, — підсумував Вчитель.

Подумав перший старий, що й справді щастя з ним пліч-о-пліч йшло все його життя. Вдячно вклонився він перед Вчителем.

Підійшов до Вчителя другий старець.

— Прожив я щасливе життя, — сказав він, — а хотів знання знаходити.

— І багато щастя ти побачив та відчув? — Запитав другого старця Вчитель.

— Багато. Стільки щастя одній людині випадає рідко. Все було мені на радість, все красою, світлом сяло. На все щасливими очима дивився я.

— А знання тобі подарувало щастя? — Запитав Вчитель.

— Звісно! — Вигукнув старець. Багато я пізнав нового! Щастя надало мене безліч знань про світ прекрасного, сонця світлого, блакитного неба, свободи безмежної.

— Значить, і ти прожив життя, про яке мріяв, — підсумував Вчитель.

Задумався другий старець, що Учитель правду говорив. Вдячно схилився він перед Учителем.

Підійшов до Вчителя третій чоловік.

— Волею долі випала мені вічність, — сказав третій. Я прожив своє життя, так, ніби все що я бачив, назавжди лишиться зі мною. Відтепер навіть смерть не лякає мене.

— Значить, і ти прожив життя, про яке мріяв. Добре, отже, прийшли ви до мене втрьох із спільною метою — життя прожити правильне. У кожного з вас життя було своє, а прожили ви його однаково.

Задумалися старці: а й справді, схоже життя мали.

Вчитель знову дістав із коробки три сухі листочки, поклавши їх на стіл, сказав:

«Знання — Щастя — Вічність» — це і називається правильна життя.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Ми не завжди можемо спрогнозувати, де і коли отримаємо бажаний результат. Життя — дуже непередбачувана нива дарунків долі. Однак, варто завжди продовжувати рухатися до своєї мети, вірити та сподівається на краще. Терпіння, наполегливість і вдячність за те, що ми маємо сьогодні — основні наші союзники в реалізації задуманого та отриманні бажаного результату. Важливо, отримувати задоволення від процесу життя, а не очікувати його результат.

Медитація: «ПТАХ»

Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте повільно та легко. Уявіть, що ви знаходитесь на зеленій літній галявині. Над вами тепле літнє сонце та високе блакитне небо. Ви почуваетесь абсолютно спокійними та щасливими. Високо в небі ви бачите птаха. Це великий орел з гладким і блискучим пір'ям. Птах вільно кружляє в небі, його крила розпростерті убік. Іноді він повільно змахує крилами. Ви чуєте звук крил, які енергійно розтинають повітря. Тепер нехай

кожен з вас уявить, що він птах. Уявіть, що це ви повільно кружляєте, пливете в повітрі і ваші крила розпростерті в сторони, ваші крила розтинають повітря. Насолоджуйтесь свободою і прекрасним відчуттям кружляння в повітрі. А тепер, повільно змахуючи крилами, наближуйтесь до землі. Ви вже на землі. Розплющте очі. Ви відчуваєте себе повними сили, у вас бадьорий настрій, який ви збережете протягом всього дня».



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 8.

Мета: *знизити ступінь тривожності підлітків, навчити їх ефективним способам зняття психоемоційної напруги, сформувати навички саморегуляції.*

Вправа: **«У ЧОМУ СЕНС ЖИТТЯ?»**

Матеріал: Папір; маркери; таблички з назвою цінностей, висловлювання, афоризми про сенс життя.

Інструкція: вступне слово щодо призначення людини, про сенс життя, про людські цінності, актуальність цих проблем для підлітків. Запрошення до гри. Формування команд (по 5–7 осіб). Пропонуються жетони різного кольору на вибір або будь-які інші способи поділу учнів на команди.

Пояснення правил гри: «Ви представники різних планет. На ваших планетах різний сенс життя. Ви зібралися на міжпланетний симпозиум, щоб обговорити це питання. Зараз вам будуть запропоновані різні поняття, що відображають цінність та сенс життя на вашій планеті». (Учасникам пропонуються таблички з поняттями: «родина», «любов», «професія», «творчість», «задоволення», «дружба», «служіння суспільству» та ін., а також з висловлюваннями великих людей про сенс життя, його цінностях.)

Протягом 5–10 хвилин кожна команда обговорює назву своєї планети, спосіб життя її мешканців. Аргументувати свій виступ можна, спираючись на цитати, висловлювання. Важливо розповісти, які люди живуть на планеті, за якими законами, що для них є найголовніше. Учасники команд представляють свою планету. Інші команди можуть ставити їм питання, уточнювати, критикувати.

Обговорення:

- *На яку планету вам найбільше хотілося б полетіти?*

Підсумки:

Заключне слово психолога щодо необхідності кожному мати свій сенс життя, щодо важливої ролі усвідомленості та відповідальності кожного за своє життя.

Дискусія:

— Друзі! Ви вже знайомі з емоціями та почуттями людини. Які з них заважають людині комфортно жити, з якими їй комфортно? (учні називають негативні емоції: гнів, страх, розпач, нудьга, образа, вина та ін.).

— А коли людина відчуває небезпеку, у неї загострюється сприйняття, підвищується швидкість реакції? (учні називають занепокоєння та тривогу).

— Певний рівень тривожності — це природня особливість особистості. Кожна людина має свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності. Це так звана корисна тривожність. За яких обставин у школі школяр відчуває тривожність? (перед контрольною роботою, іспитом, опитуванням на уроці, публічним виступом — за відповідальних ситуацій).

— Чи можна подолати тривогу? (можна тільки треба навчитися цьому).

Ми сьогодні розглянемо різні способи подолання стану тривожності.

Спосіб 1. Вам відомо, що «Від посмішки похмурий день світліший». Щоб посміхнутися у стані тривожності, потрібно розслабити м'язи обличчя — поперемінно розтягуючи мимічні м'язи обличчя (виконується вправа). А тепер усміхніться. Відчули, що напруга знижується?

Спосіб 2. А тепер спробуйте згадати ситуацію, яка викликає у вас тривожність, наприклад, ви вперше виступаєте на сцені. Часто людина, яка перебуває у стані тривоги, зосе-

реджується на тому, як вона виглядає збоку. Такі цілі, як: «Я повинен дуже добре виступити», «Я повинен виступити, будь-що-будь» ще більше підвищують відповідальність. А як краще формулювати мету? «Я вийшов на сцену, щоб прочитати вірші», «зараз я співатиму» та ін.

Спосіб 3. Краще виступіть на сцені біля дошки, або ж заздалегідь прорепетируйте свій виступ. Уявіть, що все відбувається по-справжньому. Вчіться опановувати себе. При цьому контролюйте голос, жести. Все має відбуватися спокійно. Ви маєте тренуватися, щоб запам'ятати зміст виступу та свій спокійний емоційний стан.

Спосіб 4. У стані тривоги тіло людини напружується. Тому потрібно навчитися розслабляти м'язи й робити це регулярно, щоб ваш мозок запам'ятав стан розслаблення. За відповідних ситуацій досить людині згадати цей стан і дати тілу «Команду я спокійний, розслаблений», так він одразу ж і вгамовується.

Спосіб 5. Дуже ефективною є вправа на дихання. Робимо глибокий вдих, затримуємо дихання на 5 секунд. І повільно видихаємо. Так дихаємо, поступово зменшуючи на секунду затримку дихання. Видих повинен бути вдвічі довшим, ніж вдих.

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Який висновок ви для себе зробили?*
- *Які думки стосовно інших у вас виникають?*

Підсумки:

Людині потрібно вміти контролювати своє почуття тривоги. Для цього потрібно використовувати представлені техніки саморегуляції.

Притча: «ПРО СТРАХ»

«Куди ти йдеш?» — спитав мандрівник, зустрівшись із Чумою. «Іду до Багдада. Мені треба заморити п'ять тисяч людей». Через кілька днів той самий чоловік зустрів Чуму. «Ти сказала, що вмориш п'ять тисяч, а вморила п'ятдесят». «Ні, — заперечила Чума, — я занастила лише п'ять тисяч, решта померла від страху» [6].

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Одержимість страхом й очікуванням поганого робить нас невпевненими. Страх обмежує нас і віддаляє від бажаного. Він паралізує наше тіло та душу. Іноді найкращим способом подолання страху є усвідомлення причин нашого протистояння йому. Що є сильнішим — ваша мета чи страх? Пожежник заходить в палаючу споруду не тому, що безстрашний, а тому, що він має покликання, яке важливіше, за його страх. Щоб бути сміливим, потрібно зосередитися лише на тому, що відбувається сьогодні — це єдина річ, яку ми здатні змінити.

Медитація: «КВІТКА»

Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за

рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер, нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер, гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат. Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і... розплющте очі.



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 9.

Мета: сформувати здатність підлітків знаходити позитив в будь-якій ситуації, забезпечити умінням долати труднощі, вирішувати проблемні ситуації.

Вправа: «ДУМАЙ ПРО ТЕ, ЧОГО ТИ ХОЧЕШ,
А НЕ ПРО ТЕ, ЧОГО БОЇШСЯ»

Матеріали: Дві склянки, приблизно на дві третини наповнені брудом, що затвердів, ложка, миска, а також раковина з проточною водою для миття посуду.

Інструкція: «Склянка — це ми з вами, а бруд — це наш поганий настрій чи якісь життєві проблеми. Ми можемо «очиститись» від них двома способами. Перший спосіб полягає в тому, щоб покопатися в нашій проблемі. Так ми найчастіше і робимо, коли хочемо її вирішити». Розколу-пайте бруд і виженіть його частинки в миску. Покажіть підліткам, що склянка ще не дуже чиста.

«Інший спосіб набагато легший. Потрібно помістити склянку з брудом під кран і відкрити воду. Залишимо склянку під проточною водою приблизно на п'ять хвилин». Продемонструйте це, відкривши кран і пустивши воду в раковину.

Вода символізує потік енергії, і навіть позитивних думок і образів, які існують у нашій свідомості. Всі вони разом орієнтовані на бажаний результат, а не на проблему. Вся увага зосереджується на кінцевому результаті, а не на засобах досягнення такого результату. При цьому, наші позитивні думки можуть набувати форми образів, установок, тверджень чи закликів.

Цей спосіб дозволяє нам легко і без зайвих зусиль упоратися з проблемою. Коли обставини змушують нас діяти, нам варто лише прислухатися до нашого внутрішнього голосу, і він вкаже нам, як вчиняти.

У міру того, як склянка промивається проточною водою і стає чистою, назвіть дітям проблему, з якою їм не раз доводилося стикатися в житті. Запитайте у підлітків, які установки чи уявні образи могли б допомогти їм звільнитися від цієї проблеми. Потім різко змініть хід уроку, запропонувавши дітям поглянути на склянку із чистою водою. Скажіть учням, що це дитяча душа, наповнена чистими думками. Покажіть дітям, як каламутніють чисті води нашої свідомості, коли в них потрапляє хоч одна маленька крапля негативних думок чи емоцій.

Обговорення:

- *Які думки та асоціації в кого виникли?*
- *Хто які висновки може зробити?*

Підсумки:

Наша доля багато в чому залежить від того, які імпульси енергії походять від нас. Варто спрямовувати свою енергію на те, що ми хотіли б досягнути, а не на те, чого хотіли б оминати.

Вправа: «НАШІ ОЧІКУВАННЯ»

Інструкція: Зараз зосередьтеся на своїх очікуваннях та уявленнях щодо майбутнього. Зверніть увагу як на позитивні, так і негативні очікування. Складіть список найважливіших припущень щодо свого майбутнього життя. Що ви робитимете? Що відбудуватиметься з вами? Записуйте все, що приходитиме вам на думку, в будь-якому порядку. У вас є 10 хвилин.

А тепер зосередьтеся на негативних припущеннях. Перетворіть їх на позитивні — наприклад, припущення «Я хворітиму» ви можете замінити на «Я зможу навчитися краще слідкувати за своїм здоров'ям». Запишіть ці нові, позитивні очікування. Потім у двох-трьох реченнях висловіть

ті думки, які виникають у вас щодо нових, перефразованих очікувань. Що ви про них думаєте? Що ви відчуваєте? У вас є на це 15 хвилин.

Обговорення:

- *Наші думки щодо майбутнього часто дуже хаотичні. Ми сповнені надій та побоювань водночас. Іноді наші страхи дисциплінують нас, але часто саме вони підштовхують нас до тих дій, які призводять до реалізації найстрашнішого життєвого сценарію.*

Підсумки:

Учасникам надається гарна можливість подивитися не лише на позитивні, а й на негативні очікування від життя та видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними.

Притча: «ГЛУХА ЖАБА»

Декілька жабок стрибали по лісу, розмовляючи про свої справи, як раптом двоє з них впали в глибоку яму. Група, що залишилася, з усіх боків оточила яму, щоб зрозуміти чим вони можуть допомогти своїм подружкам. Однак, побачивши, наскільки глибока яма вони, охоплені жахом, дійшли висновку, що справа безнадійна. Вони почали вигукувати, що вибратися з ями неможливо і їм краще прийняти свою долю, розслабитися та померти. Незважаючи на пораду, жаби щосили намагалися вибратися з ями. Обидві жаби почали підстрибувати так високо, як тільки могли. Ті, що були нагорі, запевняли, що їхні зусилля марні.

Вони кричали:

— «Ви подивіться як високо лізти, а ви такі маленькі та слабкі!»

— «Це ж дуже важко, а у вас такі маленькі та слизькі лапки!»

Зрештою одна з жаб, дослухавшись порад інших жаб, здалась і померла. Друга продовжувала стрибати щосили. Зелені товариші кричали їй, що це марно, але жаба продовжувала стрибати щоразу з більшою силою, вкладаючи у стрибок усі свої сили. Незважаючи на те, що її тіло ломило від болю, і вона була зовсім змученою, вона все сильніше і сильніше намагалася, пробувала і нарешті вистрибнула з ями.

Здивовані жаби, оточивши її з усіх боків, почали розпитувати:

— Чому ти продовжувала стрибати, хоча ми кричали тобі, що це неможливо?

Прочитавши по губах, здивовані жаби зрозуміли, що вона глуха і їх не чула. Коли вона бачила їх жести і крики, то думала, що вони її підбадьорюють. Всі їхні дії були сприйняті як підтримка, яка надихнула її ще старанніше намагатись вибратись і перемогти, за будь яку ціну.

Слово має силу! Воно може вбити, а може надихнути на подвиги. Сказане вголос, воно може як повернути до життя, так і зруйнувати його; надихнути, надати сил у боротьбі у найважчі моменти та позбавити душевних сил. Будемо ж обережними, коли говоримо чи радимо щось, і ще обережнішими, коли слухаємо когось.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Ніколи не вірте нікому, хто каже, що ви чогось не можете, що у вас щось не вийде, що щось неможливе! Не дозволяйте нікому посіяти у вас зерно сумніву. Будьте наполегливі. Долаючи перешкоди, ми стаємо ще сильнішими та мудрішими. Потрібно завжди стояти на своєму і зберігати віру в себе. Не дозволяйте чужим думкам вплинути на ваше майбутнє. Пам'ятайте, що запорукою вашого успіху є ваша впевненість та віра у себе!

Медитація: «ГІРСЬКА ВЕРШИНА»

Завдання медитації-візуалізації — допомогти людині увійти в дисоційований стан, щоб побачити і усвідомити свої проблеми ніби з боку. Це дозволяє значно пом'якшити негативні переживання, знайти нові, несподівані шляхи вирішення проблем. Психотехніка «Гірська вершина» сприяє підвищенню впевненості у собі.

— Уявіть собі, що ви стоїте біля підніжжя величезної гори. З усіх боків вас оточують кам'яні велетні. Можливо, це Памір, Тибет чи Гімалаї. Десь у висоті, гублячись у хмарах, пливуть крижані вершини гір. Як чудово має бути там, нагорі! Подивіться вгору: на тлі неба чітко видно темний хрестик, що рухається. Це орел, який кружляє над скелями... Мить — і ви самі стаєте цим орлом. Розправивши свої крила, ви легко ловите пружні потоки повітря і вільно ковзаєте в них... Ви бачите пухнасті хмари, що пливуть під вами... Далеко внизу — крихітні будинки в долинах, мініатюрні люди... Ваше пильне око здатне розрізнити найдрібніші деталі картини, яка розгорнулася перед вами. Дивіться у неї. Розгляньте детальніше...

Ви чуєте тихий свист вітру і різкі крики дрібних птахів, що пролітають повз. Ви відчуваєте прохолоду та ніжну пружність повітря, яке тримає вас у висоті. Яке чудове відчуття вільного польоту, незалежності та сили! Насо-

лоджуйтеся ним...Ви з легкістю можете досягти будь-якої вершини гори.

А тепер подивіться на те, що залишилося там, далеко, біля підніжжя гір... Якими дрібними і незначними бачаться проблеми! Звідси, з висоти, вам легко побачити способи вирішення всіх проблем. Дивовижно стрімко усвідомлюються необхідні вчинки... Пауза.

Злетіть знову і знову відчуйте дивовижне почуття польоту. Нехай воно надовго вам запам'ятається... А тепер знову перенесіться в себе, до підніжжя гори... Помахайте рукою на прощання орлу, який надав вам нове сприйняття світу... Подякуйте йому...

Ви знову тут, у цій кімнаті. Ви повернулися сюди після своєї дивовижної подорожі...



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 10.

Мета: *формування відчуття відповідальності підлітка, сприятливих психологічних установок. Розвиток навичок наполегливості підлітка, уміння долати труднощі.*

Вправа: «ПЕРЕХРЕСТЯ ДОЛІ»

Інструкція: «Уявіть ситуацію: одного разу перед вами з'являється мудрець, який показує вам чотири життєві шляхи.

Перший шлях — дорога сили, рухаючись по ньому, ви обов'язково набудете авторитету, слави, однак залишитесь на все життя самотнім. Вас шануватимуть і боятимуться одночасно. Вам буде складно знайти друзів.

Другий шлях — дорога мудрості. На цій дорозі ви стане розумним і розсудливим, однак можете втратити здоров'я і, як наслідок, здатність повною мірою радіти життю.

Третій шлях — дорога успіху. На цій дорозі ви матимете багато дарунків долі, багато везіння, однак буде й багато падінь, розчарувань і спокус. Легкий успіх зменшує силу нашої волю, формує слабкість, залежність, примхливість та прагнення до втілення будь яких забаганок.

Четвертий шлях — нікому невідомий, однак на ньому ви зможете залишитися самим собою. Успіх та невдача залежатиме лише від Ваших власних зусиль.

Обговорення:

- *Що вас вабить найбільше і чому?*
- *Яка з доріг найбільше лякає і чому?*
- *Які думки у вас зароджуються у зв'язку із цим вибором?».*

Підсумки:

Утвердження конструктивного життєвого сценарію.

Притча: «МИНУЛЕ, СЬОГОДЕННЯ І МАЙБУТНЄ»

Три мудреця сиділи біля великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що є найважливішим для людини — минуле, сьогоднішня або майбутнє. Один з них сказав:

— Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмюю те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, а також схожі на них.

— З цим неможливо погодитися, — сказав інший, — людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмюю зараз, — я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, яких я знав раніше.

— Ви зовсім випустили з уваги, — втрутився третій, — що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоднішні.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Сьогоднішня — єдине, що ми маємо! Люди, які живуть минулим, схильні до депресії. Вони не здатні відчутти істинний смак життя. Люди, які живуть майбутнім, схильні до тривожності, вони бояться свого майбутнього. Лише

психологічно зрілі люди, здатні жити сьогоднішнім днем й отримувати задоволення від життя. Навчіться насолоджуватися процесом тут і зараз, тоді ви все рідше боїтеся майбутнього і шкодуватимете про минуле. Змінити своє життя на краще, відчувати задоволення ми можемо тільки тоді, коли почнемо цінувати наше сьогодні!

Медитація: «СУДНО, НА ЯКОМУ Я ПЛИВУ»

Будь ласка, сядьте зручніше, закрийте очі. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть. Ваше тіло поступово починає розслаблятися. Ви відчуваєте, як зникає напруга у м'язах. З кожним моїм словом, ваші м'язи наповнюються відчуттям спокою. Ваше дихання рівне, спокійне. Повітря вільно заповнює легені й з легкістю залишає їх. Серце б'ється ритмічно. Уявіть, що пальці правої руки торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію у кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово занурюється у теплу воду. Ця чарівна вода омиває вашу праву кисть, розслаблює її, далі вода по руці піднімається вище... До ліктя... Ще вище... Ось уже вся ваша рука занурюється в приємну теплоту, вона розслабляється... Венами та артеріями правої руки біжить свіжа оновлена кров, вона живить новими силами, надає відчуття спокою... Ваше дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно... А тепер уявіть, що пальці лівої руки торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію у кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово занурюється у теплу воду. Ця чарівна вода омиває вашу праву кисть, розслаблює її, далі вода по руці піднімається вище... До ліктя... Ще вище... Ось уже вся ваша рука занурюється в приємну теплоту, вона розслабляється... Венами та артеріями правої руки біжить свіжа оновлена кров, вона живить новими силами, надає відчуття спокою... Ваше дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно...

Ступні ваших ніг розслаблені. Вони відчують приємне тепло, яке нагадує тепло від вогню, що горить у каміні. Тепло піднімається по ногах вгору, надає цілюще розслаблення та відпочинок вашим м'язам... Напруга зникає... І ось уже м'язи ніг розслаблені — від кінчиків пальців до стегна... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно.

Існує ще одне джерело тепла у вашому тілі — сонячне сплетіння. Воно наче маленьке сонечко просочує своїми життєдайними променями ваші внутрішні органи і дарує їм здоров'я, допомагає краще функціонувати... Поступово розправляються, розслабляються м'язи живота і грудей... По всьому тілу поширюється приємне розслаблююче тепло, яке створює відчуття спокою та відпочинку. Зникає напруження в плечах, у шийному відділі, в нижній частині потилиці... Ви відчуваєте, як напруга, що накопичилася тут, розчиняється і зникає... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно...

Розслабляються м'язи Вашого обличчя... Виходить напруга зі вилиць... З щелеп... Губи стають м'якими... Розгладжуються зморшки на лобі... Повіки перестають тремтіти... Вони просто зімкнуті й нерухомі... Усі м'язи обличчя розслаблені... Легкий, прохолодний вітерець омиває ваше лице. Повітря несе вам свою цілющу енергію... Дихання рівне, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно.

Все ваше тіло насолоджується повним спокоєм... Напруга спадає, розчиняється, йде... Втома випаровується... Вас наповнює солодке відчуття відпочинку, розслабленості, спокою... Спокій наповнює вас новими силами, свіжою та чистою енергією.

Ви розслаблені та вільні. Ви можете опинитись там, де вам хочеться бути. Там, де все добре. Для когось, можливо, це його власний будинок, для когось — це куточок двору, де він любив ховатись у дитинстві. А для когось просто галявина в літньому лісі.... Побудьте трохи в цьому місці.

Нагоджуйтеся позитивною енергією цього дорогого для вас місця...

А тепер Ви рухаєтесь далі... Ви не поспішаючи йдете дорогою і ось чуєте шум моря. Ще поворот, і перед вами на всю широчінь — море. Звуки його хвиль чуються вже набагато виразніше, ви відчуваєте на губах солоний присмак бризок і бачите порт, повний безлічі різних кораблів. Змішалися часи та країни у цьому чарівному порту. Тут і величезні сучасні океанські лайнери, і індіанські човники, видовбані зі стовбура дерева, і галеони іспанських конкістадорів, і піратські шхуни, і катери, і яхти.

Ви йдете вздовж пірсу і милуєтесь всім цим розмаїттям кольорів. Знайте, будь-яке з цих суден може стати вашим. Виберіть собі те, яке найбільше подобається... Уважно огляньте те, що ви вибрали. Це величезний фрегат чи звичайний вітрильний човен? А може моторний катер? Яка форма цього судна? Яким кольором пофарбовані борти вашого судна? Чи має він якір? А може, він вам зовсім не потрібен? Прочитайте напис на борту корабля. Яка його назва?

Зійдіть на ваше судно. Хто вас зустрічає там? Чи на борту нікого нема? Як виглядає той, хто зустрічає? Прислухайтесь: він щось вам каже... Огляньте судно зсередини. Якщо це досить великий корабель, не кваплячись обійдіть його. Прогуляйтеся палубами, оберіть собі каюту або просто визначте місце для свого розташування. Подивіться навкруги — неподалік від вас лежить складений аркуш паперу. Розгорніть його. Це мапа. На ній позначено мету вашого першого плавання. Що це за мета? Куди ви прямуєте?

Вирушайте у своє плавання. Ваше судно залишає порт... Все далі й далі берег... Ось уже й зникли за горизонтом верхівки найвищих щогл кораблів, що залишилися в порту. Ви в морі на своєму судні, ви самі вибрали свій шлях у цьому безмежному морському просторі... Ви рухаєтесь

до своєї мети... Чи далеко вона? Що на вас чекає на шляху? Зараз ви побачите продовження свого фільму про власне плавання. Дивіться...

Психолог замовкає. Нехай уява учасників попрацює без жодних підказок протягом однієї-двох хвилин.

Але настав час зробити зупинку в Вашому плаванні. Направте своє судно до найближчої гавані... Ваша подорож на сьогодні завершується. Перш ніж піти, гляньте, подивіться ще раз на своє судно, запам'ятайте, яким ви залишаєте його сьогодні. Напевно, ви ще не раз повертатиметеся на нього, щоб продовжувати свої плавання. Пам'ятайте, що воно завжди чекатиме вас біля пірса... Ви йдете далі і далі від свого судна... І знову переноситеся сюди, в цю кімнату, починаєте відчувати своє тіло...

Зараз я почну рахувати від семи до одного. З кожною наступною цифрою ви станете все більше виходити зі стану розслабленості — аж до того моменту, коли я назву цифру «один» і ви станете відпочилими, бадьорими, повними нових сил і енергії.

З цього моменту голос психолога повинен також ставати бадьорішим, звучнішим, емоційнішим.

Отже, сім... Ви відчуваєте, як повертається до вас відчуття власного тіла... Млявість і апатія відступають. Ви починаєте повертатися у свій нормальний стан. Шість... Ваші м'язи наповнюються силою та енергією... Ви поки що нерухомі, але пройде кілька секунд, і ви зможете легко встати і почати рухатися... П'ять... Зберігається стан спокою, але він починає наповнюватися відчуттям сили... Розслабленість замінюється зібраністю... Чотири. Ви відчуваєте, що остаточно прийшли до тями і вже готові до прояву активності. Бадьорість та енергія все більше наповнюють вас. Три. Поворухніть ступнями. Ви повністю відчуваєте свої

ноги і здатні легко напружити м'язи. Поворухніть пальцями рук. Повільно стисніть пальці у кулак. Два. Не розплющуючи очей, повертайте голову. Ви бадьорі, наповнені силою та енергією. Ви добре відпочили. Ви спокійні та впевнені в собі. Один. Розплющили очі.



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 11.

Мета: *забезпечити формування та розвиток відчуття впевненості підлітків, почуття власної гідності. Допомогти підліткам подолати страхи, тривоги, сумніви.*

Вправа: Техніка «ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ»

Візьміть аркуш паперу. Заспокойтеся, розслабтеся. Напишіть собі листа, в якому підкреслюєте свої позитивні якості.

Хваліть себе! Бажайте собі добра, здоров'я, успіхів у всіх справах! Кохання та всього іншого.

Форма написання — невеличке есе 15–20 речень або ж вірш. Можете написати собі декілька листів. Збережіть його, а коли прийдете додому, помістіть у рамочку та повісьте (поставте) на видному місці. Щоранку прочитуйте цей лист вголос чи подумки. Відчуйте, як під час читання цього листа у вас підвищується настрій, життєвий тонус, як ви наповнюєтеся життєвими силами, та оточуючий світ стає світлим і радісним.

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Які висновки для себе зробили? що відчували?*

Підсумки:

Використовуючи цю техніку, ви можете позбутися страхів і тривоги, набутти впевненість у собі, яка є необхідною задля успішного подолання майбутніх випробувань. Ви можете використовувати цю техніку, для того, щоб позбутися будь-яких сумнівів у своїх силах, відчутти ресурси зробити все, що захочете.

Притча: «ПРИТЧА ВІД ШАЛВИ АМОНАШВІЛІ»

Один із правнуків Адама, заплутавшись у лабіринті життя в пошуку шляху до Творця, благав:

— Господи, дай мені сходи, щоб хоч трохи наблизитися до Тебе!

І почув голос:

— Знайдеш їх в першому ліпшому!

— Хто цей перший ліпший? — спитав правнук Адама.

— Нарік я його Вчителем! — Сказав голос.

Зустрівся правнук Адама з старим чоловіком і сказав:

Ти правнук Адама і сам теж Адам, названий так на честь свого прадіда?

— Так, — відповів правнук Адама, — мене теж звати Адам!

— Слідуй за мною! — сказав Учитель.

І повів він правнука Адама по лабіринтах життя.

І тут шлях перегородив їм бурхливий вогонь.

Вчитель п'ять років навчав правнука Адама, як пройти через вогонь, і нарешті сказав:

— А тепер іди!

— Адже вогонь спалить мене! — обурився правнук.

— Вогонь спалить не тебе, а страх у тобі, і ти станеш сміливим.

І пройшов правнук Адама через вогонь і отримав сміливість.

Пішли далі, і ось інша перешкода: болото, в якого не було краю.

Вчитель п'ять років навчав, як треба пройти через болото, і сказав:

— Іди!

— Болото ж затягне мене! — вигукнув правнук Адама.

— Але ти знайдеш волю і терпіння, з яких почерпнеш велику силу!

І правнук Адама, який сам був теж Адамом, пройшов через болото і знайшов волю та терпіння. Пішли далі і знову перешкода: непереборна стіна.

— Як ми через стіну переберемося? — Запитав правнук Адама в Учителя.

— Сідай на цей камінь, подумай і пошукай спосіб! — відповів Вчитель.

Сів на камінь правнук Адама і палицею почав креслити на піску свої думки та міркування. А Вчитель ходив навколо накресленого, час від часу стираючи їх ногою. Тоді учень починав усе спочатку. Так минуло п'ять років.

— Знайшов вихід! — вигукнув він нарешті. — Можна в стіні висікти сходинки і поступово піднятися вгору!

— Значить, ти мудрішаєш. Так висікай сходи у стіні!

— Але я можу впасти і розбити голову!

— Можливо. Але натомість здобудеш застережливість!

І вони подолали мур. А там перед ними одразу три шляхи.

— Яким шляхом йти? — вигукнув правнук Адама.

— А ти спитай у свого серця і вибирай! — сказав Учитель.

Правнук Адама поринув у себе.

П'ять років він ставив питання серцю своєму: «Скажи мені, який шлях вибрати?» Нарешті твердо сказав Учителю:

— Треба йти середнім шляхом!

— Значить, ти навчився розмовляти зі своїм серцем!

Наприкінці шляху перед ними з'явилися високі ворота. Вчитель відкрив їх, і правнук Адама побачив за брамою інший лабіринт життя, ще більш складний та заплутаний.

— Далі підеш сам! — сказав Учитель.

— Як? — здивувався правнук Адама. — Я йшов з тобою двадцять років, щоб отримати сходи для наближення до

Творця! А там лабіринт, де я можу заплутатися та загубитися!

— Ти і є ці сходи. Однак вищі сходи шукай у кожній людині, бо кожен для тебе буде Вчителем, і сам ти будеш для кожного Вчителем.

— Тоді дай мені напуття!

— Запам'ятай:

Віра в Творця регулятор твоїх сил. Любов до всього стане вершиною твоїх сходів. Серце твоє буде оселю твоєї мудрості. Так і живи.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Ви станете по-справжньому щасливим лише після того, як досягнете гармонії всередині. Зрозумійте сенс власного існування. Навчіться дякувати Всесвіту за кожну хвилину перебування на Землі. Навіть хвилини нещастя несуть в собі певний урок.

Вірте в себе! Будьте вдячні за все, що ви отримуєте від життя. Сила завжди з вами. Всі відповіді завжди є у вас самих, слухайте свою інтуїцію, своє серце. І головне, майте терпіння!!

Все приходить з часом, тоді, коли має прийти. Терпіння загартує наш дух! Цінуйте і поважайте оточуючих вас людей! Добро лише примножує добро! Любов примножує любов!

Медитація: «РЕСУРСНІ ОБРАЗИ»

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітуча галлявина, берег моря, зелений ліс, освітлений теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Цю вправу можна виконувати вдома, у тиші, перед сном або одразу коли прокинулись.



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:

«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ЗАНЯТТЯ 12.

Мета: підвищити рівень життєвого оптимізму підлітка, здатність до конструктивного реагування.

Вправа: «В ЧОМУ МЕНІ ПОЩАСТИЛО У ЦЬОМУ ЖИТТІ»

Інструкція: Учасники групи розбиваються по парах. Психолог пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнерові про те, в чому вам пощастило у цьому житті. За три хвилини поміняйтеся ролями». Після вправи проводиться обмін враження.

Обговорення:

- Що було легко?
- Що було складно?
- Що сподобалося?
- Які висновки для себе зробили?
Що відчували?
- Чи було щось спільне у вас з вашим партнером?

Підсумки:

Важливо весь час помічати щось хороше та приємне, бачити позитивне, а головне бути вдячним за те, що ми маємо!

Вправа: «Я ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ»

Інструкція: Напишіть есе на тему, ким ви бачите себе через 10 років.

Хто ви у професії, яка у вас родина, де ви живете (країна, місто, будинок), які ваші хобі, матеріальний достаток, інтелектуальний рівень, хто ваші друзі. Потім подумайте, як ви збираєтеся досягти задуманого, які ваші подальші кроки? Подальші кроки також можна записати, а потім подумати, з чого можна почати прямо зараз.

Обговорення:

- *Що було легко?*
- *Що було складно?*
- *Що сподобалося?*
- *Які висновки для себе зробили?*
- *Що відчували?*

Підсумки:

Пропишуючи певні твердження ми формуємо життєві наміри, які виступають у ролі психологічних установок. Вони активно впливають на наше життя, формують певні паттерни поведінки, задають ритм дій і приводять до бажаного результату.

Вдячність — це орієнтир до дивовижних та продуктивних змін в житті. Це індикатор нашого росту.

І не важливо, які труднощі чи розчарування виникають на нашому шляху, завжди є щось хороше, за що ми можемо подякувати. Тому, щоб досягти найвищого рівня креативного усвідомлення, ми маємо постійно практикувати вдячність.

Притча: «ПРИТЧА ПРО ЦАРЯ ДАВИДА»

Коли цар Давид відчув, що незабаром помре, він покликав до себе свого сина, майбутнього царя Соломона.

— Ти вже побував у багатьох країнах і бачив багато людей, — сказав Давид. — Що ти думаєш про світ?

— Скрізь де я був, — відповів Соломон, я бачив багато несправедливості, дурості та зла. Не знаю, чому так влаштований наш світ, але я дуже хочу його змінити.

— Добре. А ти знаєш, як це зробити?

— Ні, тату.

— Тоді послухай.

І цар Давид розповів майбутньому цареві Соломонові таку історію.

Колись дуже давно землю населяв один єдиний народ. Цар правив цим народом, ім'я якого не доніс до нас час. Було у нього четверо дітей. Коли настав час йому помирати, він закликав до себе чотирьох спадкоємців і заповідав їм нести людям Справедливість, Мудрість, Добро та Щастя.

Несправедливість — сказав він, виникає через те, що людина ставиться до світу дуже упереджено. Щоб стати справедливою, людина повинна навчитися керувати почуттями і поводитися так, ніби світ існує незалежно від неї.

«Світ існує, а я не існую» — тільки цей принцип може взяти за основу справедлива людина.

Дурість — продовжував він, виникає через те, що людина судить про величезний і різноманітний світ тільки з позиції свого вузького знання.

Як неможливо вичерпати море, так неможливо повністю пізнати світ.

Розширюючи свої знання, людина лише переходить від більшої дурості до меншої.

Тому мудра людина, шукає істину не в світі, а в самому собі.

«Я існую, а світ не існує» — цим принципом керується мудрець.

Зло — сказав Цар, з'являється тоді, коли людина протиставляє себе світові. Коли заради своєї мети вона втручається у природний перебіг подій і підпорядковує все своїй волі. Чим більше людина прагне панувати над світом, тим більше світ чинить їй опір, бо зло породжує зло. «Світ існує, і я існую. Я розчиняюся у світі» — ось основа для тих, хто несе у світ Добро.

І нарешті — Нещастя відчуває та людина, якій чогось не вистачає. І чим більше їй цього бракує, тим більше вона відчуває себе нещасною. А оскільки людині завжди чо-

гось не вистачає, то, вгамовуючи свої бажання, вона лише переходить від більших нещасть до менших. Щаслива та людина, всередині якої весь світ — і їй не може чогось не вистачати. «Світ існує, і я існую. Весь світ розчинений в мені» — ось формула Щастя.

Так, цар передав формули Справедливості, Мудрості, Добра та Щастя своїм синам, і невдовзі помер. Спадкоємці ж, помітивши, що ці формули суперечать одна одній, вирішили вчинити так. Вони розділили весь народ на чотири рівні частини, і кожен почав управляти своїм народом. Один цар ніс людям Справедливість, другий — Мудрість, третій — Добро, а четвертий — Щастя. У результаті на землі з'явилися: справедливий народ, мудрий народ, добрий народ і щасливий народ.

Минув час і поступово народи перемішалися. Справедливі люди добре знали, що таке справедливість, але зовсім не знали, що таке мудрість, добро та щастя. Тому справедливі люди несли у світ дурість, зло та нещастя. Мудрі люди несли у світ несправедливість, зло та нещастя. Добрі люди несли у світ несправедливість, дурість та нещастя. А Щасливі люди несли у світ несправедливість, дурість і зло — так закінчив свою розповідь цар Давид.

— Тому тобі, Соломоне, світ і здається таким поганим.

— Я все зрозумів, — відповів Соломон. — Треба навчити всіх людей всьому одразу — і Справедливості, і Мудрості, і Добру і Щастю. Я виправлю помилку спадкоємців Царя.

— Добре, — сказав Давид, але ти не враховуєш, що світ уже змінився. Несправедливість, зло та нещастя вже перемішані серед людей. Вони породили страх. Щоб перемогти ці пороки, потрібно насамперед упоратися зі страхом.

— Тоді поясни мені, як подолати страх.

Страх буває різним. Але головна його форма така: у радості люди бояться смерті, а печалі — безсмертя. І лише той, хто знає ціну і радості, і печалі не боїться ні смерті, ні безсмертя.

Обговорення:

- *Як ви зрозуміли цю притчу?*
- *Що вона для вас означає?*
- *Які ви зробили для себе висновки?*
- *Що сподобалося?*
- *Чи погоджуєтеся ви з притчею?*
- *Які думки виникали під час прослуховування?*
- *Як гадаєте чому вона нас вчить?*

Підсумки:

Життя сучасної людини важко назвати гармонійним, так як повсякденна суєта і обтяження безліччю проблем заважають усвідомити красу та цілісність навколишнього світу, а в цьому і полягає суть поняття гармонії. Внутрішня гармонія проявляється в людині тоді, коли вона чітко усвідомлює, чого вона хоче.

Гармонійна та людина, у якої емоційна, духовна, інтелектуальна та фізична сфери знаходяться в повній рівновазі і не суперечать один одному. Секрет людини, яка розкрила свою внутрішню гармонію простий, вона не дозволяє собі поринати у погані думки, тривоги та печалі, вона просто радіє й приймає себе такою, якою вона є. Саме це і допомагає їй досягти успіху.

Медитація: «ЕНЕРГІЯ»

Уявіть яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням

щось зробити, змінювати, впроваджувати. Сміливіше, не чекайте, дійте!



Прощання:

Нехай кожен учасник почне фразу, яка закінчується так:
«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».

ДОДАТКИ

▣ ВПРАВА «ЗОШИТ МОЇХ ДОСЯГНЕНЬ»

Кожен має завести зошит своїх досягнень і регулярно його заповнювати. Необов'язково мати якісь визначні успіхи, можна записувати будь-які справи, які підлітку вдалося успішно вирішити. Цей зошит допоможе підлітку сконцентруватися на своїх позитивних якостях, змотивує на подальші досягнення.

Інструкція: «Я хочу, щоб ви завели один особливий зошит. Цей зошит призначений не для шкільних завдань. Він потрібен для запису ваших успіхів, різних сміливих вчинків. Ви можете його нікому не показувати, він лише для вас».

Матеріали: зошити, кольорові олівці, фломастери, наклеїки.

Хід вправи: Почнемо з того, що прикрасимо обкладинку цього зошита. Візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому великими літерами: «Мої досягнення». Внизу підпишіть своє ім'я. Якщо вам спадає на думку якась інша фраза, то напишіть її. Розфарбуйте літери. Коли закінчите роботу, приклейте цей аркуш на обкладинку зошита. Тепер можна почати заповнювати першу сторінку зошита. Згадайте, свій тріумф, яким досягненням ви пишаєтеся найбільше. Намалюйте картинку цього успіху на першій сторінці свого зошита. Розфарбуйте її у свої найулюбленіші кольори. Протягом року, записуйте або замальовуйте в цей зошит свої досягнення. І, не обов'язково, чекати якихось особливих, визначних досягнень. Будь-які, вдало вирішені справи, також, можна буде записати. Час від часу, переглядайте цей зошит. Нехай він буде яскравим ліхтариком, на вашому

життєвому шляху. І нагадує, про те, що ви здібні, що ви можете досягати успіху і обов'язково отримаєте його в подальших звершеннях.

□ ТЕХНІКА «ВОДА, ЗЕМЛЯ, ВОГОНЬ ТА ПОВІТРЯ»

Техніка спрямована на підвищення емоційної врівноваженості, мінімізацію тривоги, налагодження внутрішньої гармонії.

Інструкція: Виробіть у себе щоденну звичку кожного дня взаємодіяти з кожною із чотирьох стихій: водою, землею, вогнем та повітрям. Намагайтеся протягом дня занурювати себе на деякий час у стан концентрованого сприйняття однієї зі стихій.

Бажано, всіляко урізноманітнити ці ситуації.

Вода: прийняти ванну, скупатися у басейні, пройтися під дощем, зліпити сніговика (взимку), сходити на пляж (влітку) і т.д.

Земля: доглядати кімнатні рослини, прогулятися у парку, полежати на землі (влітку), попрацювати на грядці і т.д.

Вогонь: дивитися на свічку, дивитись на вогонь газової конфорки, розвести багаття на природі і т.д.

Повітря: прогулянка на свіжому повітрі, вийти на балкон, у грозу відкрити всі вікна та насолоджуватися запахом озону, вийти на вулицю рано вранці, годині о 5-6, коли автомобілі ще не встигли забруднити повітря і т.д.

Ваша зосередженість на відчуттях має важливе значення. Намагайтеся повністю сконцентруватися на стихії. Уявіть, як стихія наповнює вас енергією. Полюбіть кожну стихію! Намагайтеся виконувати вправу щодня.

□ ПРАВИЛА АНТИСТРЕСОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Декілька правил антистресової поведінки, систематичне виконання яких, допоможе збільшити рівень вашої життєстійкості. Ви можете вибрати, які з них вам найбільше підходять.

1. Вставайте вранці на десять хвилин раніше, ніж зазвичай. Спокійний, організований ранок допомагає психологічно налаштуватися й продуктивно провести день.

2. Не відкладайте жодних справ, робіть все вчасно. Плануйте наперед!

3. Не женіться за ідеалом. Досконалості немає меж, а от здоров'я можна зіпсувати. Будьте гнучкими, старайтеся регулювати свої почуття та намагатися радіти будь-яким виконаним справам.

4. Хваліть себе! Більшу частину часу людина обдумує свої невдачі. Однак, як важливо, час від часу, пригадувати про те, скільки вам вдалося вже зробити! Фіксуйте свої успіхи! Приємні емоції допоможуть налаштуватися на нові звершення.

5. Під час навчання періодично вставайте та потягуйтеся. Рух це життя.

6. Займайтеся спортом, фізичні вправи не лише корисні для фізичного здоров'я, а й для внутрішніх відчуттів. Вони позитивно впливають на нашу емоційну сферу, мінімізують тривогу, агресії, а головне піднімають настрій!

7. Слідкуйте за порядком в будинку, в ваших речах, на робочому місці. Добра організація простору дисциплінує, допомагає систематично підтримувати продуктивність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
2. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В. Н. Дружинина. Москва : «Институт психологии РАН», 2005. С. 16–22.
3. Асмолов А. Г. Содействие ребенку — развитие личности // Новые ценности образования. 1996. Вып. 6. С. 39–44.
4. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: монография. Санкт-Петербург : Союз, 2002. 271 с.
5. Васьківська п'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2019. 400 с.
6. Грановская Р. М. Психология в примерах и притча. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 279 с.
7. Гурлева Т. С. Відповідальність підлітка. Київ: Главник, 2008. 128 с.
8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

9. *Матвеев Б. Р.* Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. 176 с.
10. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с.
11. *Панок В. Г., Лунченко Н. В.* Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу у дітей дошкільного віку і школярів // Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посібник / за ред. С. О. Богданова. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. С. 14–23.
12. *Предко В. В.* Вплив кліпового мислення на розвиток життестійкості учасників освітнього процесу // Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Обдаровані діти — скарб нації!» (18–22 серпня 2021 року). Київ, 2021. С. 426–427.
13. *Предко В. В.* Життестійкість особистості як провідний ресурс психологічної безпеки в складних життєвих ситуаціях // Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR) : матеріали ХХІІІ Міжнародної конференції молодих науковців (22–23 квітня 2021 року). Київ, 2021. С. 229–232.
14. *Предко В. В.* Психологічне значення життестійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища // Габітус. 2020. № 19. С. 185–189.
15. *Предко В. В.* Розвиток життестійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу // Вчені записки Таврійського національно-

- го університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія. 2021. Том 32 (71). №2. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>
16. Психологічна служба : Підручник / [В.Г. Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
 17. *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 288 с.
 18. *Сердюк Л.З.* Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
 19. Техника “Вода, земля, огонь и воздух” // А. Я. Психология (azps.ru). URL: https://azps.ru/training/kit/voda_zemlya_ogon_vozduh.html
 20. Упражнение личностного роста “Мой герб” // А. Я. Психология (azps.ru). URL: https://azps.ru/training/volya/signamen_meum.html.
 21. Упражнение личностного роста “Образ будущего” // А. Я. Психология (azps.ru). URL: https://azps.ru/training/self/obraz_budushego.html
 22. *Шварева Е. В.* Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2011. № 4. С. 180–185.
 23. *Эльконин Д. Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 32–39.
 24. *Dogaheh E. R., Khaledian M., Arya A. R. M.* The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism // International Letters of Social and Humanistic Sciences. 2013. № 1 (4). P. 211–217.

25. *Jenkins P.* Joyful Child. Aslan Publishing, 2010. 274 p.
26. *Maddi S.* Hardiness: An operationalization of existential courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.
27. *Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., Resurreccion N.* The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49 (3). 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860
28. *Vekkaila J.* Doctoral student engagement. The dynamic interplay between students and scholarly communities: Dis. ... Doctor of Philosophy. Helsinki: University of Helsinki, 2014. 110 p.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАНЯ

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Для безкоштовного розповсюдження

ПРЕДКО Вікторія Володимирівна

**Розвиток життєстійкості особистості підлітка
в умовах інноваційної освітньої діяльності**

Методичні рекомендації

Коректор: О. Поліщук
Оригінал-макет: О. Шайніков

Підписано до друку 29.10.2021. Формат 60x84/16. Умовн. друк. арк. 6,05.
Один електронний оптичний диск (CD-ROM). Об'єм даних 14,1 Мб. Зам. № 6.

Видавець і виготовлювач:

ТОВ «Видавництво «Ніка-Центр». 03142, Київ, вул. Кржижановського, 4.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №5368 від 27.06.2017