**Индивидуальное или групповое занятие : «Жизненные ресурсы».**

по формированию жизнестойкости у студентов.

***Цель:***Обнаружить возможную необходимость перераспределения жизненных ресурсов.

***Задачи:***

1. Формирование самосознания подростков, личностный рост.
2. Выявление эмоционального восприятия окружающих людей, обучение налаживанию адекватных отношений.
3. Формирование ответственного отношения в собственному здоровью.

Приветствие.

Упражнение**.**

«*Модель распределения энергии»*

*Цель:* Обнаружить возможную необходимость перераспределения жизненных ресурсов.

*Оборудование и материалы:* маркеры, листы бумаги формата А4.

*Описание упражнения:* Ведущий рассказывает, что в каждом из нас циркулирует жизненная энергия, которая расходуется нами на различные нужды и потребности. В идеале эта модель выглядит следующим образом (ведущий предлагает вниманию участников идеальную модель распределения энергии в нашем организме):

*Ведущий дает следующую информацию:*

В идеале 25% своей энергии человек должен тратить на работу, профессиональный рост, построение карьеры, одним словом, на свою самореализацию, другие 25% энергии он должен расходовать на социальные контакты, общение со своими близкими, родственниками, друзьями, знакомыми, еще 25% энергии должно уходить на занятия своим телом, заботу о собственном здоровье (спорт, фитнес, походы, прогулки, баня, сауна, секс и т.д.) и, наконец, 25% оставшейся энергии человек должен тратить на собственное одиночество, т.е. уметь быть одному, размышлять, рефлексировать, заниматься своим духовным развитием. После этих пояснений ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать свою собственную модель распределения энергии, видоизменяя форму фигуры в зависимости от количества энергии в какой-то из ее сторон. Затем участники обсуждают получившиеся у них результаты.

 25% (работа/учеба)

25% (одиночество) 25% (контакты)

 25% (тело)

Упражнение.

**«***Питающее солнце»*

*Цель упражнения:* Данное упражнение используется для расширения сферы ресурсов личности.

*Оборудование и материалы:* Листы бумаги формата А4, фломастеры

*Описание упражнения:* Ведущий объясняет участникам группы, что такое психологические ресурсы и для чего они нужны:

Мы используем следующую трактовку данного понятия: ресурсы — это тот опыт, который мы осознали и используем; ресурсы — это источник, подпитывающий силы человека. Любые ресурсные источники связаны с психической энергией. Энергия же циркулирует нормально тогда, когда она движется и на ее пути не возникают заторы. Кроме того, источников энергии должно быть много, т.к. если какие-то из них истощатся, взамен будут задействованы другие.

Теперь ведущий предлагает всем участникам группы взять по листу бумаги и начертить круг с лучами (солнце), внутри написать «Подпитка» и подписать каждый луч, обозначив источники, которые служат ресурсами. Таким образом, должно получиться солнце, на лучиках которого написаны названия ресурсов автора рисунка. Ведущий делает акцент во время рисования, что, чем больше начерчено лучей, тем интенсивнее происходит работа по поиску источников энергии и ее поддержания и соответственно больше шансов расширить свою копилку ресурсов. Участники группы могут вспоминать некоторые ресурсы по ходу выполнения задания, ведущий им помогает, наталкивая:

- Вспомните свои любимые занятия, которыми вы, может быть, давно не занимались, которые приносили/ приносят вам радость; вспомните те моменты, которые вы вспоминаете, чтобы почувствовать себя хорошо и т.д. Ресурсами могут быть занятия, увлечения, интересы, положительные моменты из прошлого, отношения – в общем все то, что помогает человеку чувствовать себя благополучным, гармоничным, полным энергии и счастья.

*Обсуждение:* После того как лучи подписаны, можно предоставить возможность участникам рассказать о своих ≪солнцах≫, о тех ресурсах, которые на них обозначены. Обсуждать уместно в кругу, когда количество членов группы невелико и когда создана атмосфера доверия, поддержки и безопасности. При этом очень важно предоставить время и место каждому участнику поделиться своими наработками, размышлениями, т.к. этот пласт психологического опыта имеет существенное значение для личностного роста каждого, и, как показывает опыт проведения тренингов профилактики выгорания, люди очень трепетно относятся к прорабатываемой теме и с удовольствием делятся своими «солнцами».

Упражнение:

*«Мгновенное расслабление»*

*Цель:* осознание полной бесконтрольности тела, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на «подушки» нельзя разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан — это «страх вообще»).

*Ведущий дает следующую информацию*:

М.Е. Бурно (2000), описывает «мгновенное» расслабление так: «...птица, изможденная долгим полетом, камнем падает вниз с подоблачной выси. И в этом стремительном падении включаются рефлекторные механизмы расслабления мышц. Благодаря природному, естественному, спасительному расслаблению за краткий миг падения птица успевает отдохнуть, чтобы продолжить полет...»   Так же и человек, овладевший приемами мышечного расслабления, может за короткое время привести свой организм в состояние отдыха и покоя, чтобы восстановить силы и сбросить физическое и психологическое напряжение.

Участник подходит к «подушке» (можно встать на колени), рядом стоят два страховщика. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад (или вперед). Далее следующие участники повторяют задание.

*Условие:* во время выполнения нельзя разговаривать, внимание — на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполнят упражнение, можно поделиться ощущениями.

*Рефлексия:*

* Какое из упражнений вам больше понравилось и почему?
* Что хочется сделать?

 Приложения

 25% (работа/учеба)

25% (одиночество) 25% (контакты)

 25% (тело)

 25% (работа/учеба)

25% (одиночество) 25% (контакты)

 25% (тело)