

# ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Выступает: Русских Ольга  
Владимировна

Педагог-психолог МАОУ лицея №64

Телеграм: [@olgaruspsy](https://www.instagram.com/olgaruspsy)



# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам;

Жизнестойкость формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей.

**ЗАДАЧИ ДЛЯ  
ПСИХОЛОГА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ:**

---

**Оказание психолого-педагогической поддержки оказавшимся в трудной жизненной ситуации;**

---

**Развитие навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;**

---

**Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);**

---

**Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;**

---

**Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.**

# Арт- терапевтическая техника

Можно использовать как тест, можно как терапевтическое упражнение;

Данная техника помогает определить бессознательное отношение к самому себе и своему окружению;

Задание звучит так:

- Нарисуйте в виде ассоциаций себя и тех людей, с которыми вас связывают эмоциональные отношения. Это могут быть члены вашей семьи, друзья, одноклассники и другие люди.
- На свободном месте проранжируйте те цвета, которые вы использовали и приятного цвета, под ним – цвет, чуть менее приятный и т.д.

# АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА.

**Градация цветов** - лучше спросить символику цвета у автора рисунка. Это будет более достоверная информация.

**Расположение фигур в пространстве.** По расположению фигур можно определить механизмы нарушения контакта, например, слияние (когда между фигурами нет границ), стремление к изоляции (когда одна фигура четко отделена от других фигур), нарушение иерархии и т.д.

**Размер фигур.** Чем больше фигура, тем более значима фигура того человека.

**Забыли кого – то нарисовать** - вероятно, этого человека «не очень - то и хочется видеть».

**Нарисовали того, кого уже нет в вашей жизни** -выяснить какое имеет отношение к этому человеку. Что вам давал данный человек и как вы можете получить то, что он давал, от других людей?

**Нарисовали животное.** Когда на рисунках вместе с людьми, а иногда и вместо людей присутствует любимое животное, это может означать недостаток тепла в имеющихся отношениях, неумение строить эти отношения.



# Вопросы которые можно задать

1. Что вы чувствуете по отношению к каждой фигуре, изображенной на рисунке?
2. Как происходит обмен между фигурами? Что каждая фигура дает и получает от других фигур?
3. Что каждая фигура при этом хочет от других фигур?
4. Что произойдет, если исчезнет... (можно проверить результат от исчезновения каждой из фигур, составляющих рисунок, по очереди)?
5. Что произойдет, если кто – то или что – то еще появится на рисунке?
6. Кто бы это мог быть?
7. Что случится, если ...?

Это примерный перечень вопросов.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**