

Таким образом, квестовая форма коррекционно-развивающей работы с детьми и подростками разных возрастов имеет преимущества по сравнению с традиционными формами тренинга. В первую очередь такая форма работы интереснее и увлекательнее для самих участников в силу специфики детского и подросткового возрастов. При этом сохраняется большинство позитивных и эффективных для работы свойств классического тренинга.

### **Список литературы:**

1. Леванова, Е.А. Игра в тренинге : возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова. Санкт-Петербург : Питер, 2011.
2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. Санкт-Петербург : Питер, 2011.
3. Телегина, И.О. Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.wikireading.ru/95571> (дата обращения 15.10.2017).
4. Толковый словарь русского языка XXI века [Электронный ресурс] – URL: <https://how-to-all.com> (дата обращения: 15.10.2017).

### **Программа развития компонентов жизнестойкости у подростков "Держи удар"**

*Залманова Светлана Леонидовна, Ермакова Мария Валерьевна, Государственное Казенное Образовательное Учреждение Школа №2124 Центр развития и коррекции, Москва, [jessochka@gmail.com](mailto:jessochka@gmail.com), [Perfice te mv@mail.ru](mailto:Perfice_te_mv@mail.ru)*

Психолого-педагогическая программа «Держи удар» направлена на развитие у подростков компонентов жизнестойкости, формирование жизнестойких установок и навыков эффективного функционирования в условиях трудной жизненной ситуации. Программа предоставляет комплексную модель развития компонентов жизнестойкости, ориентирована на работу с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, переживающими или ранее пережившими кризисную ситуацию и детьми «группы риска».

Психофизиологический кризис, кризис личностный и социальный концентрируются в одном жизненном периоде, что требует от подростка “запустить” механизмы совладающего поведения [4]. В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости [5], что делает этот период сензитивным для их развития.

Подростковый возраст для детей “группы риска” является еще более сложным, так как им, помимо возрастных задач, приходится решать задачи преодоления неуспешности в деятельности, неумения строить отношения со сверстниками, дефектов семейного воспитания, состояния здоровья, стигматизации в обществе и дезадаптации. Все это приводит к нарушенному образу «Я» и несформированности важных новообразований предыдущих возрастов.

Теоретической и методологической базой программы являются: концепция жизнестойкости С.Мадди [6], культурно-исторический подход Л.С. Выготского, деятельностный подход к пониманию развития психики, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, теория о ведущей роли обучения и воспитания Б.Г. Ананьева, гуманистическая психология А. Маслоу, К. Роджерса и др.

Идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях [1]. Личностная переменная *hardiness* (по Д.А.Леонтьеву [3] жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. С. Мадди [5] определяет жизнестойкость как систему установок или

убеждений, поддающихся формированию и развитию — установки на включенность в противовес отчуждению и изоляции, установки на контроль за событиями в противовес чувству бессилия и установки на принятие вызова и риска в противовес стремлению к безопасности и минимизации напряжений. Также жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперация, доверие и креативность.

Программа рассчитана на один год работы (36 занятий). В структуру программы входят два содержательных блока, соответствующих концепции проявления компонентов жизнестойкости на разных уровнях психики: социально-психологический и личностно-смысловой [2]. На социально-психологическом осуществляется развитие: эмоциональной сферы и эмоционального интеллекта, способствующих саморефлексии и осмыслению жизненных событий, что противостоит чувству беспомощности, бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям в трудных ситуациях; социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу» и условия для развития “кооперации” и “доверия”; навыков саморегуляции; “креативности” и гибкости мышления, как работа по формированию способности “выходить” за пределы сложившихся сценариев поведения.

На личностно-смысловом уровне ведется работа по развитию ценностных установок, смыслов, включающих в себя компоненты “вовлеченности” и “принятия риска”, работу с самооценкой и процессом самоопределения и самоидентификации, включающего компонент “контроля”.

Апробация программы проходила в 2016-17г. на базе ГКОУ Школа №2124 «Центр развития и коррекции», в ней принимали участие учащиеся 8-10 классов. Эффективность программы подтверждают данные диагностики: у 78% участников отмечается повышение уровня развития тех или иных компонентов жизнестойкости.

Разработанная программа может быть использована в практике образовательных учреждений и организаций, осуществляющих помощь подросткам группы риска, а также оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

#### **Список литературы:**

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в Психологии <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>
2. Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В “Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании”, методическое пособие. Барнаул, 2014.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости, 2006.
4. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». М.: Смысл, 2004.
5. Фоминова А.Н. “Жизнестойкость личности”. Монография, М, 2012
6. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994. Oct. Vol. 63. N 2

#### **Результаты апробации тренинговой программы «Внутренняя позиция школьника»**

*Косенко Анастасия Аркадьевна, магистр факультета «Юридическая психология» Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, [nastenkamm@mail.ru](mailto:nastenkamm@mail.ru)*

*Мамышева Юлия Игоревна, магистр факультета «Юридическая психология» Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, [yuliamamisheva8@gmail.com](mailto:yuliamamisheva8@gmail.com)*

Актуальность создания данной тренинговой программы состоит в содействии формирования внутренней позиции школьника, адаптации его к новым условиям, раскрытие