**Модуль: Психология совладания в трудной ситуации.**

**Кейс:**  **ТРЕНИНГ СУБЪЕКТИВНОЙ ВИТАЛЬНОСТИ:**

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЖИЗНЕЛЮБИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

**Возрастной контингент**: 10-11 класс

**Цели**:

* Формирование у подростка ценностей субъективной витальности;
* Осознание влияния субъективной витальности на учебную деятельность;
* Формирование копинг-стратегий психологического благополучия;
* Психопрофилактика «токсичных черт» личности (борьба с напряжением, депрессией, гневом, утомлением, замешательством, агрессией);

**Задачи:**

* Понимание витальности как психологического самоощущения жизненной силы и энергии;
* Распознавание индикаторов психологического благополучия и неблагополучия личности;
* Знание и понимание позитивных и негативных аффектов базовых эмоций;
* Осознание негативных стереотипов и их влияния на эмоции и поведение;
* Понимание оптимизма и пессимизма как стиля объяснения событий;
* Понимание ценностей отношений с окружающими для психологии счастья.

**Психологические компетентности личности:**

* Психологическая готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей;
* Повышение самоэффективности и самоактуализации в трудной ситуации;
* Навыки достижения психологического баланса позитивных и негативных переживаний;
* Навыки субъективного контроля и интернальности;
* Навыки использования эмоционального интеллекта.

**Теоретико-методологические основания разработки занятия**:

* Когнитивная модель А.Бека
* Позитивная психология М.Селигмана (концепция приобретенной беспомощности и приобретенного оптимизма);
* Теория содержания целей К.Шелдона

**Форма занятия**: урок с элементами социально-психологического тренинга

**Методы реализации**: беседа, рефлексивные игры и моделирование ситуаций, ИКТ-сопровождение (медиа-презентация).

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

1. *Александрова Л.А*. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17)
2. *Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г.* Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003.
3. *Селигман, М*. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни - М.: София, 2006.
4. *Гордеева Т.О.* Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Проблемы развития теории. Психологические исследования, 2010, No. 4(12
5. *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. В кн.: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. М.: Смысл, 2006. Вып. 2.

.