Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Областной конкурс
Антинаркотических профилактических программ
в сфере образования

Программа
«Путь к здоровью»

Номинация

«Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы антинаркотической профилактической направленности»

Автор: Симонова Татьяна Сергеевна,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»
тел.: 8-961-387-70-48
эл. адрес:crownking.tatyana@yandex.ru)

2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка……3
2. Основное содержание программы……...5
3. Литература……..18
4. Приложения……20

Пояснительная записка

Цель: профилактика раннего употребления психоактивных веществ среди подростков.

Задачи:

- Формирование у подростков ориентации на ЗОЖ;
- Развитие волевых качеств (самостоятельность, выдержка, сдержанность);
- Способствовать развитию фрустрационной устойчивости;
- Формирование адекватной самооценки подростков;
- Развитие адаптационных способностей;
- Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Целевая группа: подростки в возрасте 13-14 лет, обучающиеся 7-8-х классов.

Актуальность: подростки являются нашим будущим, в настоящее время все больше возрастает число людей, которые к 17-18 годам имеют различные заболевания, связанные с употреблением психоактивных веществ. Подростки в силу своего возраста не имеют полное представление о вреде, который могут принести различные «смеси». Попадаясь под влияние более авторитетных взрослых или «нехорошей» группы, подросток может выбрать путь разрушения собственной личности посредством раннего употребления. Обращая внимание на данную проблему, основной акцент должен ставиться на формирование у подростков ориентации на здоровый образ жизни, на формирование у них волевых качеств, которые способствуют развитию гармоничной и здоровой личности.

Планируемые результаты: в ходе реализации программы «Путь к здоровью» подростки должны осознать важность сохранения и поддерживания собственного здоровья. Подростки научаться сохранению своего физического и психологического здоровья. Обучающиеся овладеют способами саморегуляции и методами самоконтроля.

Подростки должны понять важность таких качеств, как самостоятельность, выдержка, сдержанность. Данные качества помогут обучающимся лучше справляться с трудностями, правильно организовывать свободное время.

Включение обучающихся в занятия данной программы позволит им быстро адаптироваться к критическим ситуациям, научиться отстаивать свое мнение и уверенно говорить «нет», быть самостоятельными и не подвергаться влиянию «нехороших» компаний.

Педагогические технологии: в основе программы лежит использование игровых и здоровьесберегающих технологий.

Условия реализации программы: данная программа может проводиться во всех общеобразовательных учреждениях, педагогом-психологом. Необходимая техника, для реализации данной программы является ноутбук и проектор (или наличие интерактивного экрана).

Сведения об апробации: Программа «Путь к здоровью» реализуется в школе впервые. В данной программе приняли участие 32 учащихся в возрасте 13-14 лет.

Апробация программы была проведена на базе ГБОУ СОШ № 9 г.о.Чапаевска в 2023-2024 году. Исследование проводилось в 7-х классах, после чего были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальной группе с учащимися было проведено 10 занятий программы «Путь к здоровью» 1 раз в неделю согласно расписанию.

Основное содержание программы

Программа «Путь к здоровью» рассчитана на учащихся подросткового возраста 13 -14 лет. С учетом этого, программа строится с акцентом на возрастных особенностях школьников, их интересов. Прежде всего программа направлена на формирование у подростков ориентации на ЗОЖ. Так же программа рассчитана на развитие у подростков волевых качеств, адекватной самооценки, фрустрационной устойчивости. Учащиеся имеют возможность больше узнать о себе, о важности заботиться о своем психологическом и физическом здоровье.

Вся работа с подростками строится на приобретении и отработке практических навыков и умений. Также на занятиях уделено внимание теоретическим аспектам тем программы.

При проведении программы психолог должен опираться на следующие принципы:

1. Непрерывность профилактических мероприятий; данные занятия проходят один раз в неделю, без длительного перерыва. Это позволит учащимся усвоить полученные знания.
2. Создание положительной, доброжелательной и доверительной атмосферы; каждый учащийся должен чувствовать себя комфортно и соблюдать правила групповой работы. Комфортная обстановка позволит учащимся работать продуктивно.
3. Использование в профилактической работе методы познания: анализ и синтез информации с учетом групповой динамики.
4. Принцип практической направленности: программа направлена на приобретение учащимися практических умений. Данные умения, учащиеся смогут применять в жизни.
5. Принцип психологической безопасности. Учащиеся должны быть уверены в том, что упражнения и игры не повлекут за собой негативных последствий.

Программа «Путь к здоровью» рассчитана на 10 занятий, из которых первое и последнее занятие посвящено диагностике. Длительность занятия 40 минут.

Структура занятий с учащимися:

1 этап – Диагностический (1занятие)

Цель: психолого-педагогическая диагностика личности подростка с целью выявления копинг-стратегий, агрессивного поведения, уровня жизнестойкости.

Задачи:

- провести диагностику всех участников программы;
- проанализировать полученные результаты.

Средства и методы реализации: психологическое тестирование.

Методики для первичной диагностики:

1) Методика С. Мадди «Тест жизнестойкости»;
2) Опросник «Склонность к аддиктивному поведению» В. Юсупов, В. Корзунин.

2 этап – Основной (8 занятий)

Цель: профилактика раннего употребления психоактивных веществ среди подростков.

Задачи:

- Формирование у подростков ориентации на ЗОЖ;
- Развитие волевых качеств (самостоятельность, выдержка, сдержанность);
- Способствовать развитию фрустрационной устойчивости;
- Формирование адекватной самооценки подростков;
- Развитие адаптационных способностей;
- Развитие саморегуляции и самоконтроля.

Средства и методы реализации:

1. **Психогимнастический метод** направлен на стабилизацию психоэмоционального состояния подростков, развитие саморегуляции эмоциональной сферы;

2. **Методы сказкотерапии и музыкотерапии** направлены на развитие у подростков ценностных ориентаций, осознание внутреннего мира, повышение самооценки;

3. **Метод арт-терапии** направлен на самопознание и раскрытие личностного потенциала;

4. **Игровые методы** направлены на формирование жизнестойкости, волевых качеств, отработка конструктивных моделей взаимодействия с окружающими, развитие уверенности в собственных способностях.

3 этап – Контрольно-оценочный (1 занятие)

Цель: дать оценку степени достижения положительного результата профилактической программы.

Задачи:

- провести повторную диагностику всех участников программы;
- проанализировать полученные данные.

Программа является универсальной, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу учащихся (целый класс), и на группу 8-10 человек. Занятия могут быть реализованы в школе через внеурочную деятельность, на уроках психологии. Программа также может поддаваться изменениям и корректировкам в зависимости от подготовки учащихся, общей динамики класса, с учетом особенностей класса.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

✓ *Информационно-методическое обеспечение*

Психолог подбирает диагностический материал, который отвечает цели и задачам программы. Также психолог оформляет дидактический материал, необходимый для проведения занятий.

✓ *Материально-техническое оснащение*

Для проведения занятий помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Хорошо, если в кабинете есть мультимедийное оборудование, для демонстрации видеоматериалов по теме программы. Также в кабинете должно

быть пространство для реализации подвижных игр или для организации игр в кругу.

✓ *Кадры*

Занятия должен преподавать педагог-психолог, обладающий квалифицированными знаниями по психологии. Педагог-психолог должен владеть коммуникативными навыками, активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в группах, применять элементы психологического тренинга, также способным создать атмосферу доверия и доброжелательности.

Также для проведения занятий необходимы:

- раздаточный материал;
- видео и аудио – оборудование;
- цветные карандаши, фломастеры;
- листы а4, листы в клетку;
- доска.

Учебно-тематический план программы «Путь к здоровью»

Цель: профилактика раннего употребления психоактивных веществ среди подростков.

Категория: учащиеся 13-14 лет

Срок обучения: 10 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	**Наименование тем**	**всего часов**	**в том числе**		**форма контроля**
			теорети-ческих	практи-ческих	
1	**Введение.**	**1**	**0,25**	**0,75**	рефлексия тестирование
2	Здоровье ваше и наше!	1	0,25	0,75	рефлексия
3	Немного о вредном!	1	0,25	0,75	наблюдение
4	Волевые качества – какие они?	1	0,25	0,75	рефлексия
5	Все трудности нам не почем!	1	0,25	0,75	рефлексия

6	Ладошка ЗОЖ	1	0,25	0,75	рефлексия
7	Вредные привычки – не наши сестрички!	1	0,25	0,75	наблюдение
8	Богатый внутренний мир!	1	0,25	0,75	рефлексия
9	Солнце дружбы!	1	1	0,75	рефлексия
10	**Заключение. Путь к здоровью!**	**1**	**0,25**	**0,75**	Рефлексия, итоговое тестирование
Итого		**10**	**2,5**	**7,5**	

Основное содержание программы «Путь к здоровью»

Введение (1 ч)

Цель: способствовать развитию мотивации на совместную работу и доброжелательной атмосфере в группе.

Задачи:

- познакомить учащихся с целью и задачами программы;
- составить правила группы;
- провести первичную диагностику.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Для этого учащиеся встают в круг и начиная с психолога повторяют заданное действие (пожать руку, обнять, сказать привет и т.д.). После того, как действие дошло до психолога, он может послать по кругу еще одно действие, хорошо, если это будет словесное уже приветствие.
- ✓ Беседа о целях занятий и встреч. Обсуждается тема программы, ее цели. Происходит мотивация ребят на совместную работу.
- ✓ Разработка правил группы. Составляются правила, которыми на протяжении всех занятий будут руководствоваться ребята.
- ✓ Прохождение диагностики.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 2.

Цель: формирование у подростков ориентации на ЗОЖ.

Задачи:

- активизировать внимание подростков на важности соблюдения здорового образа жизни;
- способствовать развития у подростков активной позиции по жизни.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Психолог кидает мяч, произнося любое число, задача учащегося сказать следующее число. После задачу можно усложнить, дать задание произнести предыдущую цифру и т.д.
- ✓ Использование презентации на тему «ЗОЖ»
- ✓ Упражнение «Дерево ценностей». Ребятам раздаются шаблоны листики, на них ребята пишут свои ценности, что важно для них в этой жизни. после этого листья крепятся на дерево. Идет обсуждение. (Приложение 1)
- ✓ Упражнение «Это здорово». Ребятам предлагается разделиться на 2 группы. Для первой группы дается задание – написать, что в их возрасте здорово делать для здоровья, а вторая группа, пишет, что пагубно влияет на них в их возрасте.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 3.

Цель: развитие волевых качеств (самостоятельность, выдержка, сдержанность)

Задачи:

-создание атмосферы взаимопонимания;

- формирование у подростков чувства личной ответственности за свои эмоции;

-снятие эмоционального напряжения.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Ребята встают в круг, психолог берет за руку подростка и сжимает его ладонь, посылая маленький импульс тока, игроки передают его по очереди, стараясь сделать это за короткое время.

- ✓ Упражнение «Хрустальные люди» Группа разбивается на три команды: одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательную позицию (стулья поодаль, полукругом). Сначала инструкция дается команде вне класса: «Ваша задача сделать так, чтобы люди, сидящие в классе в кругу, пошли. У вас 3 попытки по 2 минуты, между попытками время на обсуждение. Сейчас у вас есть 4-5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать». Инструкция сидящим в кругу: «Вы хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3-4 минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким. Когда время пройдет, в класс зайдет другая команда и, возможно, они попытаются что-либо сделать. У них будет для этого 3 попытки по 2 минуты». Инструкция наблюдателям: «Наблюдайте за тем, что происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это было чем-то похоже».
- ✓ Упражнение «Горячая картошка».
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 4.

Цель: способствовать развитию фрустрационной устойчивости.

Задачи:

- формировать умение находить плюсы в ситуации, которая не соответствует ожиданиям;
- способствовать нахождению и стимуляции ресурсов внутри себя;
- развивать рефлексию (самосознание).

Содержание:

- ✓ Приветствие. Психолог использует различные приветствия на различных языках.

- ✓ Упражнение. Ребята делятся на две группы. После этого каждой группе дается лист и карандаши. Их задача в течение пару минут дать рисуночный ответ на ситуацию, которую озвучивает психолог.
- ✓ Упражнение «Цветок души» Подросткам предлагается на листах а4 нарисовать цветок, где корни – это члены их семьи, стебель – уровень их здоровья, листья – это интересы подростков, сердцевина – это любовь подростков к себе, а лепестки – это их хорошие качества.
- ✓ Рефлексия.

Занятие 5.

Цель: формирование адекватной самооценки подростков.

Задачи:

- способствовать развитию у подростков самоанализа и умения преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению;
- способствовать осознанию подростков своих сильных сторон личности.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Психолог кидает мяч с различными вопросами.
- ✓ Упражнение «Мой необычный портрет». При помощи цветных карандашей учащиеся стараются нарисовать свой портрет, представляя если бы мы все жили в волшебной стране.
- ✓ Упражнение «Твои плюсы». Учащиеся пишут на маленьких листочках свое имя, после они кидаются в коробочку. Психолог выбирает любого учащегося. Он выходит и вытаскивает любой листок, чье имя ему попалось, того положительные качества или умения он и называет, а сам хозяин имени добавляет одно положительно о себе.
- ✓ Игра «Теплый ручеек». Ребята встают в две шеренги, напротив друг друга. Первый с конца учащийся идет внутри шеренги, пока он проходит его обнимают одноклассники, говорят комплименты, можно даже аплодировать.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 6.

Цель: развитие адаптационных способностей;

Задачи:

-формирование социально - ответственного поведения;

-построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Психолог и ребята встают в круг и используя определенные движения, запускает их по кругу. Задача ребят не запутаться.
- ✓ Упражнение «Интервью». Подростки рассказывают ведущему одну вещь о себе, после ведущий должен будто в новостях, передать репортаж.
- ✓ Упражнение «Без маски». Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним (Приложение 2)
- ✓ Упражнение «Автопортрет». Ребятам раздаются листы а4 и цветные карандаши. Задача ребят нарисовать себя по определенным правилам. Волосы – это их интересы, губы – то, о чем любят говорить, уши – о том, что любят слушать, нос – что любят нюхать и т.п.
- ✓ Рефлексия.

Занятие 7.

Цель: развитие адаптационных способностей;

Задачи:

- формирование представлений о факторах социализации. Углубление процессов раскрытия личностных качеств;

- формирование представлений о семье, как одного их основных факторов социализации. Развитие групповой сплочённости.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Ведется беседа о впечатлениях, которые сложились у ребят. Какой у них настроение.
- ✓ Использование презентации «Факторы социализации»
- ✓ Упражнение «Круг интересов». Психолог называет различные хобби, ребята же, если увлекаются этим, должны образовать кружок.
- ✓ Упражнение «Зеркальце». Подростки образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д
- ✓ Рефлексия.

Занятие 8.

Цель: развитие саморегуляции и самоконтроля.

Задачи:

- способствовать формированию у подростков ценного отношения к собственной жизни;

-развитие позитивного самосознания и самооценки.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Обсуждение притчи «Разноцветная реальность» (Приложение 3)
- ✓ Игра «Твоя-моя ладошка». Учащиеся садятся в круг, каждому раздается листок, после чего ребята обводят свою ладошку, внутри написав свое имя. Данная ладошка, по сигналу психолога, ходит по кругу, каждый учащийся пишет о хозяине ладошки что-то положительное. Игра продолжается пока ладошка не придет к хозяину.
- ✓ Упражнение «Мое государство-моя ценность». Учащиеся делятся на группы. После чего в каждой группе идет создание своего государства. На листах формируется название, должности всех членов группы,

законы и ценности данного государства. После осуществляется презентация всех государств.

- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 9.

Задачи:

- познакомить учащихся с приемами саморегуляции;
- способствовать снятию эмоционального напряжения, зажимов.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Использование презентации «Приемы саморегуляции»
- ✓ Упражнение «Моя аффирмация». Учащимся даются цветные карандаши и листы бумаги. Задача учащихся написать утвердительное положительное суждение, которое бы их успокаивало или наоборот которое их мотивирует и добавляет энтузиазма. После чего их фраза оформляется и чем ярче, тем лучше. Ребята могут потом поделится своими аффирмациями.
- ✓ Упражнение «Дышим». Психолог включает звуки природы и просит ребят сесть на стульях как можно удобнее. Происходит отработка приемов аутогенной тренировки.
- ✓ Игра «Зайцы - лисы». Учащиеся встают вкруг, взявшись под руки. Психолог назначает зайцев и лис. После чего по сигналу, зайцы начинают удерживать лис, которые стараются приподнять ноги от пола, после они меняются.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия. Психолог кидает мяч ребятам, а те высказывают свое мнение по данному занятию, что запомнилось, чему научились и т.д.

Заключение. Путь к здоровью! (1 ч.)

Цель: подведение итогов программы

Задачи:

- провести итоговую диагностику;

-гармонизировать эмоциональное состояние обучающихся.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Психолог говорит ребятам различные признаки, ребята должны поменяться местами.
- ✓ Прохождение диагностики.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Достигнутые результаты

Профилактическая программа «Путь к здоровью» показала положительные результаты. Свидетельствовать это могут результаты определения уровня жизнестойкости подростков экспериментальной группы до и после реализации программы с помощью диагностической методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди, данные представлены в таблице 1 на диаграмме 1.

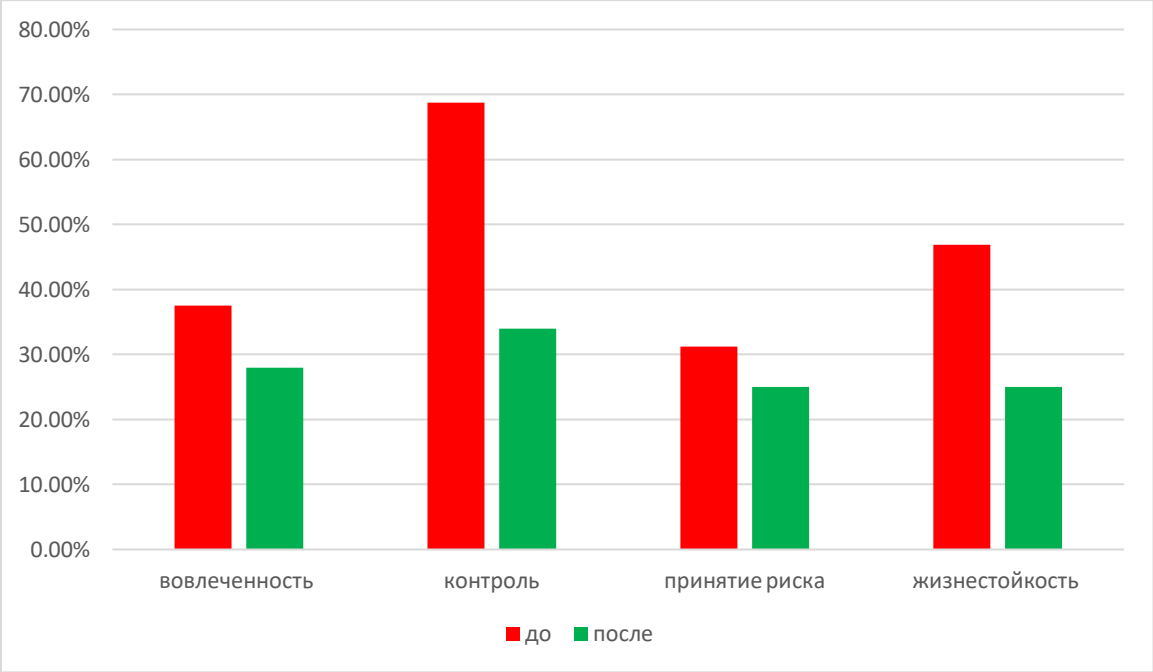


Рис.1. Результаты выявления низкого уровня жизнестойкости и ее компонентов экспериментальной группы до и после программы с помощью диагностической методики «Тест жизнестойкости» (С. Мадди)

Из диаграммы видно, что у подростков экспериментальной группы, после проведения профилактической работы наблюдается положительная динамика в изменении низкого уровня жизнестойкости и ее компонентов. Результаты диагностики показывают, что значительные изменения произошли по шкалам: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и «жизнестойкость».

У подростков наблюдается расширение кругозора, проявление повышенного интереса к окружающему миру, снижается социальная депривация подростков.

Стоит отметить, что до проведения программы у 68,7% наблюдается низкий контроль, после проведения программы этот показатель – 34% учащихся. Подростки стали осознавать, что для достижения своих целей необходимо прилагать усилия, тем самым проявлять свои волевые качества. У подростков появилось осознание, что любой опыт служит ресурсом для саморазвития своей собственной личности.

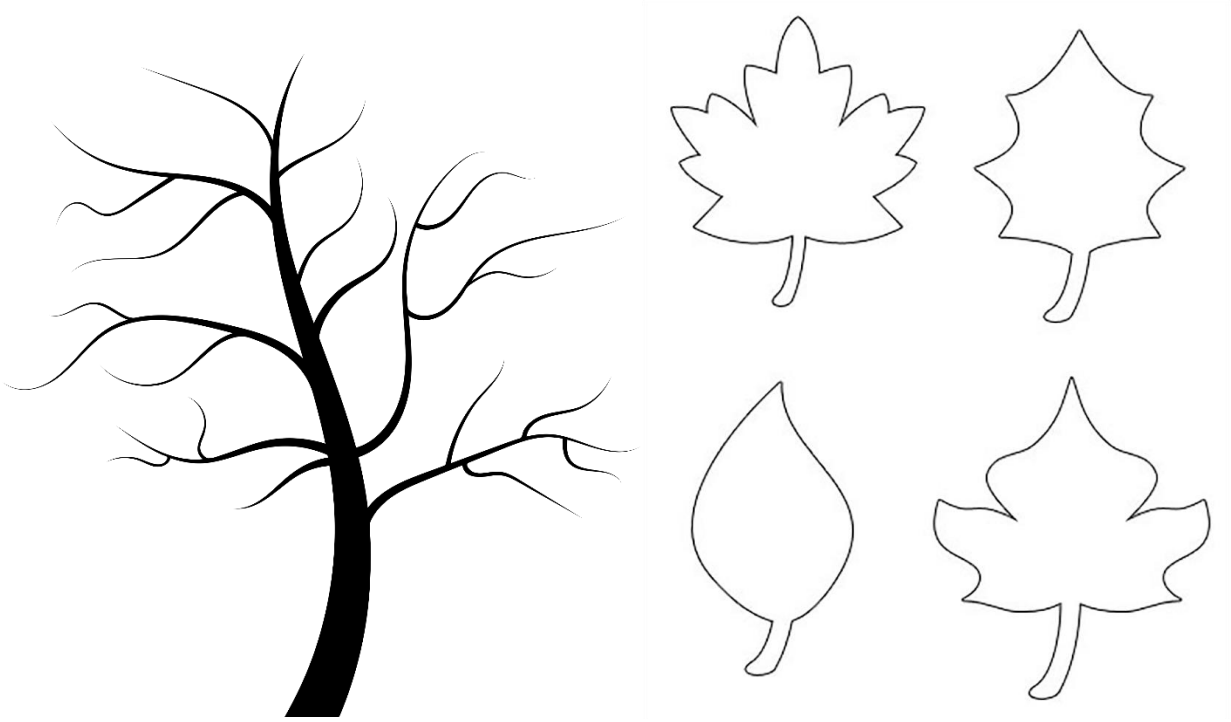
Данные положительные изменения, после реализации программы «Путь к здоровью», связаны с тем, что у подростков сформировалась адекватная самооценка, уверенность в собственных силах. Подростки стали анализировать успех своей деятельности с учетом своих возможностей.

Литература и программы

1. Все в твоих руках: программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни / сост. И.И. Романцова, Ю.В. Бумакова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППиРД», 2016 – 45 с.
1. «Неделя психологии – 2023» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого- педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 49 с.
2. Модифицированная комплексная коррекционно-развивающая программа для подростков «ФАРВАТЕР» / Е. В. Емельяновой – 2013., 144 с.
3. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.
4. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М. А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта: Москва, 2015. – 201 с.
5. Программа тренинговых занятий для подростков по развитию социальной одаренности «Школа «Лидер» / Люфт О.В – 2014 г.
6. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Дорога добра» / Гимаджиева О. С. – 2019., 94 с.
7. Сайт ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»: Реестр коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ для деятельности педагога-психолога. – URL: https://mgppu.ru/project/473/info/7292
8. Сайт Федерации психологов образования России: Развивающая психолого- педагогическая программа «Психология и Я»: Развивающая психолого-педагогическая программа / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2018. – 45 с. – URL: https://tinyurl.com/bdeu7h5b

9. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиатор», 2018., 88 с.
10. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003 — 400 с.

Приложение 1



Приложение 2

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Приложение 3

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу:

– Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

– Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился:

- Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!

На что мудрый человек ответил ему:

- Открой глаза, осмотрись – ведь в комнате очень много вещей синего цвета.

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил:

- Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.