

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Дар»

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Педагог дополнительного образования
Распономарева Светлана Николаевна

КУНГУР
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-------|
| 1. Обоснование актуальности программы коррекции и развития..... | 3-4 |
| 2. Цель и задачи коррекционно-развивающей программы..... | 4 |
| 3. Принципы коррекции и развития, которые реализуются в программе..... | 4-8 |
| 4. Методы коррекции..... | 8-9 |
| 5. Механизмы реализации программы..... | 9-10 |
| 6. Структура программы..... | 10-13 |
| 7. Система взаимодействия..... | 13-16 |
| 8. Планируемые результаты..... | 16-17 |
| 9. Критерии оценки достижения планируемых результатов..... | 17 |
| 10. Библиографический список..... | 17-18 |

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ

Психология это наука о том, как индивид ощущает, воспринимает, чувствует, мыслит и действует. Одним из показателей психологических особенностей личности является стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Подростковый возраст-это целая эпоха в жизни человека, период огромных изменений в физиологии, психологи, в социальном статусе, в формах поведения. Этот возраст определяется как кризисный, трудный, переходный, что связано с резким взрослением, в скачке из детства в иную возрастную фазу. Понятие «стресс» давно перестало быть просто научным термином, современные условия жизни внешние, социально-экономические, политические и внутренние факторы превратили стресс в повседневную деятельность жизни человека. В переводе с английского языка слово «стресс» обозначает «нажим, давление, напряжение». Психологический словарь толкует стресс, как состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий. Первооткрыватель стресса Г. Селье определил «Стресс есть не специфический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс обычно воспринимается как отрицательное явление и считается, что его вызывает какая-то неприятность, но это далеко не всегда так. Это всего лишь один из видов стресса, в действительности же существует и позитивный стресс, который может быть вызван приятными событиями (победа в соревнованиях).

Небольшие стрессы полезны организму - они его постоянно тренируют, вводя в состояние активации или тренировки.

Стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно – функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, адаптации и т.д. Проблемами психического стресса и стрессоустойчивости во время занятий спортом занимались Р. Лазарус, Г. Селье, Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, И. А. Джидарьян, О. А. Карабанова и др.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Развитие стрессоустойчивости у подростков, занимающихся спортом.

Задачи:

1. Развивать у подростков умения по преодолению стресса (эмоциональной и поведенческой саморегуляции).
2. Развивать умения контролировать собственное поведение в ситуации стресса.
3. Развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия.
4. Повышать психолого-педагогическую компетенцию родителей, педагогов, тренера.

ПРИНЦИПЫ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ, КОТОРЫЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ В ПРОГРАММЕ

1. Принцип единства диагностики и коррекции - отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной и др., этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на

90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы. Названный принцип реализуется в двух аспектах. Во-первых, к началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап прицельного комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение, и формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Эффективная коррекционная работа может быть построена лишь на основе предварительного тщательного психологического обследования. В то же время "самые точные, глубокие диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психолого-педагогических коррекционных мероприятий" (Д.Б. Эльконин, 1989). Во-вторых, реализация коррекционно-развивающей деятельности психолога требует постоянного контроля динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний клиента, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи самой программы, вовремя изменить и дополнить методы и средства психологического воздействия на клиента. Таким образом, контроль динамики хода эффективности коррекции, в свою очередь, требует осуществления диагностических процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы и предоставляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

2. Принцип нормативности развития - нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Понятие "психологический возраст" было введено Л.С. Выготским. Это "тот новый тип строения личности, ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношения к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход развития в данный период" (Л. С. Выготский, 1984, с. 248).

Таким образом, при оценке соответствия уровня развития ребенка возрастной норме и формулировании целей коррекции необходимо учитывать следующие характеристики:

1) Особенности социальной ситуации развития (например, изменение типа образовательного или воспитательного учреждения, круга общения подростка, включая сверстников, взрослых, семейное окружение и т.д.).

2) Уровень сформированности психологических новообразований на данном этапе возрастного развития.

3) Уровень развития ведущей деятельности подростка, ее оптимизация.

Кроме понятия "возрастная норма", психологу приходится встречаться с понятием "индивидуальная норма", которая позволяет наметить в пределах возрастной нормы развития программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с учетом его индивидуальности и самостоятельного пути развития.).

3. Принцип коррекции "сверху вниз" - данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, который раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание "зоны ближайшего развития". Коррекция по принципу "сверху вниз" носит опережающий характер, и строится как психологическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований.

4. Принцип коррекции "снизу вверх", в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнение и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Этот принцип реализуется в основном сторонниками поведенческого подхода. В их понимании коррекция поведения должна строиться как подкрепление (положительное или отрицательное) уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения социально-нежелательного поведения. Таким образом, главной задачей коррекции

"снизу вверх" становится вызывание любыми способами заданной модели поведения и ее немедленное подкрепление.

5. Принцип системности развития психической деятельности, этот принцип задает необходимость учета в работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития. В силу системности строения психики, сознания и деятельности личности все аспекты ее развития взаимосвязаны и взаимообусловлены. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а необходимо исходить из ближайшего прогноза развития. Вовремя принятые превентивные меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, а тем самым необходимости развертывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий. Реализация принципа системности развития в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии. Успех такого пути коррекции базируется на результатах диагностического обследования, итогом которого становится представление системы причинно-следственных связей и иерархии отношений между симптомами и их причинами. При определении стратегии коррекционной работы принцип системности развития оказывается тесно связанным с принципом коррекции "сверху вниз": системность анализа актуального уровня развития, достигнутого ребенком к моменту обследования, осуществляется с точки зрения центральной линии развития, сложившейся иерархии форм психической деятельности на каждом возрастном этапе, определяющей зону ближайшего развития и перспективы.

6. Деятельностный принцип коррекции - деятельностный принцип коррекции: во-первых, определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, а во-вторых, задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности путем формирования обобщенных способов ориентировки. Данный принцип определяет сам

предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей. Суть его заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности, являясь средством, ориентирующим активность. Согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки клиента в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий, в конечном счёте, в социальной ситуации развития. Сама коррекционная работа строится не как простая тренировка навыков и умений, а как целостная осмысленная деятельность, естественно и органически вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений клиента.

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

- аутотренинги – расслабление тела при помощи самовнушения. Этим методом пользуются спортсмены, чтобы сберечь внутреннее спокойствие и снять напряжение во время соревнований для достижения хороших результатов, т.к. на лишнее напряжение зря тратится энергия.

- Релаксационный метод - направлен на формирование произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию ребенка своеобразную равномерность. Метод нормализует гипертонус и гипотонус мышц, способствует снятию синкинезий и мышечных зажимов. Развивает чувство своего тела, способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела.

- дыхательные техники–тренировка дыхания, один из эффективных способов контроля и регуляции состояния. Дыхание с более продолжительным вдохом влечет к возбуждению организма, а более длительный выдох – вызывает успокаивающий эффект. Дыхательные упражнения способствуют расслаблению, помогают освободиться от тревоги и беспокойных мыслей. Помогают вырабатывать позитивный и спокойный взгляд на жизнь.

Арт-терапия – способ для развития стрессоустойчивости, при помощи произведений искусства или в процессе их создания. Это может быть рисунок, игра, музыка и т.д. Этот метод помогает преодолевать такие качества как неуверенность, напряженность, способствует развитию умений правильно выстраивать взаимоотношения между людьми, развивать коммуникативные способности, влияет на развитие положительных эмоций, расслабляет. Во время прослушивания музыки появляются положительные эмоции, стимулируется ритмика двигательной деятельности.

- Метод коммуникативных игр - парные упражнения способствуют расширению «открытости» по отношению к партнеру — способности чувствовать, понимать и принимать его. Групповые упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе, формируется способность к произвольной регуляции поведения, взаимоотношений со сверстниками и с взрослыми, позволяет повысить уровень социализации.

Групповые упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе, формируется способность к произвольной регуляции поведения, взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, позволяет повысить уровень социализации.

МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Одним из основных механизмов реализации работы является оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей

специалистами различного профиля в образовательном процессе. Такое взаимодействие включает:

— комплексность в определении и решении проблем подростков, предоставлении ему квалифицированной помощи специалистов разного профиля;

— многоаспектный анализ личностного и познавательного развития ребёнка;

— составление комплексных индивидуальных программ общего развития учебно-познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка.

Консолидация усилий разных специалистов в области психологии, педагогики позволит обеспечить систему комплексного психолого-педагогического сопровождения и эффективно решать проблемы подростков. Наиболее распространённые и действенные формы организованного взаимодействия специалистов на современном этапе — это консилиумы и службы сопровождения образовательного учреждения, которые предоставляют многопрофильную помощь подростку.

В качестве ещё одного механизма реализации работы следует обозначить социальное партнёрство, которое предполагает профессиональное взаимодействие образовательного учреждения с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, общественными организациями и другими институтами общества). Социальное партнёрство включает:

— сотрудничество с учреждениями образования и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения и развития;

— сотрудничество с родительской общественностью.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Развивающий комплекс реализуется в 3 этапах.

1.Подготовительный этап.

Проведение психологической диагностики по изучению способностей противостоять стрессу.

2. Основной этап.

Комплекс рассчитан на 10 занятий, примерное время проведения одного занятия – 1,5 часа. Оптимальное количество участников 8-15 чел.

3. Последний этап.

Повторное диагностирование после проведения занятия, выявление разницы между показателями первичной и вторичной диагностики.

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и

способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и разные виды упражнений: упражнения, которые направлены на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения; упражнения, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование; рефлексия, подведение итогов занятия.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п-п | Тема занятия | Содержание занятий | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------|--|--------------|
| 1 | Наши эмоции | Расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций. | 1 |
| 2 | Управляй своим настроением. | Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние. | 1 |
| 3 | Управляй своим настроением | Закрепить умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние. | 1 |
| 4 | Навыки саморегуляции. | Формирование навыков саморегуляции | 1 |
| 5 | Уверенное и неуверенное поведение | Отрабатывать приемы уверенного поведения и | 1 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе. | |
| 6 | Стресс и способы его преодоления | Формировать навыки преодоления стресса; формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях. | 1 |
| 7 | Формирование позитивных жизненных целей | Формирование позитивной установки | 1 |
| 8 | Как научиться справляться с трудными ситуациями?» | Формирование умений справляться с трудностями | 1 |
| 9 | Тренинг по стрессоустойчивости подростков. | Формирование умений справляться с трудностями | 1 |
| 10 | Тренинг «Я могу управлять собой» | Знакомство со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости, отработка навыков владения способами саморегуляции. | 1 |

СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- Участвует в обсуждении актуальных направлений работы образовательного учреждения, совместно с администрацией планирует свою деятельность с целью достижения поставленных педагогическим коллективом целей и задач.

- Уточняет запрос на психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса, на формы и методы работы, которые будут эффективны для данного образовательного учреждения.

- Предоставляет отчетную документацию.

- Проводит индивидуальное психологическое консультирование (по запросу).

- Участвует в комплектовании групп с учетом индивидуальных психологических особенностей детей.

- Обеспечивает психологическую безопасность всех участников воспитательно-образовательного процесса.

- Оказывает экстренную психологическую помощь в внештатных и чрезвычайных ситуациях.

- Участвует в разработке программ дополнительного образования в соответствии с ФГОС.

- Анализирует психологический компонент в организации воспитательной работы в учреждении и вносит предложения по повышению эффективного психологического сопровождения воспитательно-образовательного процесса.

- Участвует в разработках методических и информационных материалов по психолого-педагогическим вопросам.

- Разрабатывает программы по повышению психологической компетентности участников образовательного процесса (педагогический коллектив, родители).

- Участвует в комплектовании кружков и творческих объединений с учетом индивидуальных особенностей дошкольников. В рамках консультативной помощи родителям участвует в выборе дополнительного обучения и его направленности.

- Участвует в деятельности педагогического и иных советов образовательного учреждения, творческих групп.

- Вносит предложения по совершенствованию образовательного процесса в дошкольном учреждении с точки зрения создания в нем

психологического комфорта.

- Выступает консультантом по вопросам создания предметно-развивающей среды.

- Представляет документацию установленного образца (план работы, аналитические справки, анализ работы за год).

- Проводит психологическое сопровождение конкурсов (профессиональных, детских, конкурсов для родителей и т.д.), организованных на базе ОУ.

- Участвует в организации и проведении Дня открытых дверей.

- Содействует формированию банка развивающих игр и упражнений с учетом психологических особенностей.

- Участвует совместно с педагогами в организации и проведении различных мероприятий

- Оказывает консультативную и практическую помощь педагогам по соответствующим направлениям их профессиональной деятельности.

- Составляет психолого-педагогические заключения по материалам исследовательских работ и ориентирует тренеров и педагогов в проблемах личностного и социального развития учащихся.

- Организует и проводит консультации (индивидуальные, групповые, тематические, проблемные) по вопросам развития учащихся, а также практического применения психологии для решения педагогических задач, тем самым повышая их социально-психологическую компетентность.

- Оказывает помощь педагогам в разработке индивидуального образовательного маршрута.

- Проводит консультирование педагогов по предупреждению и коррекции отклонений и нарушений в эмоциональной и когнитивной сферах у учащихся.

- Осуществляет психологическое сопровождение образовательной деятельности педагога.

- Осуществляет психологическое сопровождение педагога в процессе самообразования.

- Содействует повышению уровня культуры общения педагога с родителями.

- Организует психопрофилактические мероприятия с целью предупреждения психоэмоционального напряжения у детей.

- Участвует во внедрении здоровьесберегающих технологий.

Усилия педагогов, психологов будут эффективными, только если они поддержаны родителями, понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста – установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими учащимся, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- в процессе работы изменится поведение, самоорганизация деятельности и общения, в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями,

- у подростков при постановке адекватных целей и осуществлении выбора эффективных способов преодоления трудностей повысится работоспособность, будет отсутствовать разрушительная напряженность;

- стабилизируется эмоциональное состояние;

- повысится уверенность в себе;

- повысится способность к самоорганизации и саморегуляции эмоциональных состояний.

- подростки имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним;

- подростки умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми;

- подростки умеют применять полученные навыки стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

- снижение тревожности на 50% у 2/3 части подростков;
- повышение стрессоустойчивости на 40-45 % у ½ части подростков;
- повышение эмоционального интеллекта на 60% у 2/3 части подростков;
- повышение мотивации к более высоким результатам во время соревнований;
- повышение работоспособности во время проведения учебных тренировок, а результат победа в соревновании.

Методики оценки результативности:

1. Методика "Шкала тревожности"
2. Методика "Шкала сниженного настроения- субдепрессии"
3. Методика выявления стрессоустойчивости-Тест на стрессоустойчивость.
4. Опросник Спилбергера-Ханина;
5. Кинетический рисуночный тест

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: Пер Сэ Издательство, 2000. – 221с.
2. Бурнард Ф. . Тренинг межличностного взаимодействия. СПб., 2001.
3. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс – дистресс – проблема XX века. – М.: ВНИЦТНМ «ЭННОМ», 1997. – с.49.
4. Гремлинг С., Аузрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. — СПб., 2012.
6. Грецов А. Г., Попона Е. Г. Научись преодолевать стресс. — СПб., 2006.
7. Грецов А.Г. тренинг общения для подростков.- СПб. : Питер, 2009

8. Жданов О.И. Основы персонального стресс-менеджмента: Учебное пособие. М: Изд-во РАГС, 2003. – 64 с.
9. Жданов О.И. Технология самосбережения в экстремальных условиях: Учебное пособие. М.: Изд-во РАГС, 1998. – 79с.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: академический Проект, 2009. – 943с.
11. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1998
12. Корнилова Н.А. Методическое пособие « Реабилитируем стресс». Уфа: 2009
13. Микляева А. В. Я - подросток. Мир эмоций. Встречи с самим собой, Я среди других людей. — СПб., 2013.
14. Нейдхард Дж. и др. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. — СПб., 2007.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 2010.
16. Фопель К. Уверенное управление. М., 2004.
17. Чиглинцева Е.В. ,Фролова Р.Ф., Русакова А.В. Сборник коррекционных программ, тренинговых занятий и лекций специалистов Государственного учреждения « Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи» и его филиалов. - Уфа: Издательство « ХАН», 2008.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема: «Наши эмоции»

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Задачи:

- Изучение и обсуждение базовых эмоций
- Обсуждение «запрета на чувства»
- информирование о видах и функциях эмоций, особенностях их проявления и переживания;
- создание условий для развития способности подростков понимать эмоциональные состояния других людей и умения выразить свое состояние.

Методы работы: групповая, беседа.

Время проведения: 1 час 30 минут

Участники: 13-17 лет

Материально-техническое оборудование: стулья, карандаши, ручки, бумага.

Ход занятия.

Для более продуктивного общения я предлагаю вам несколько правил.

- Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени)

Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников.

- Общение по принципу “здесь и теперь”

Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- Конфиденциальность всего происходящего

Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне занятия. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

- Персонификация высказываний

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

- Искренность в общении

Во время занятия говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

- Уважение к говорящему;

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы, или высказываем свою точку зрения.

Упражнение «Знакомство»

Ведущий называет буквы алфавита по порядку, участник поднимает руку, если его имя начинается с названной буквы.

Ведущий: В результате изучения эмоциональной сферы ученые выделили несколько законов, которые нам предстоит изучить.

Закон основных эмоций. В эмоциональной сфере человека можно выделить основные чувства/базовые эмоции: гнев, радость, печаль, удивление, страх, отвращение, презрения.

1. **Гнев.**

Критерии: что-то не правильно, я это вижу, и я обязан это исправить.

Люди с базовой эмоцией гнева говорят короткими фразами, очень уверенно.

При общении с человеком в гневе необходимо присоединиться к нему словами: должен, обязан.

Позитивная сторона: целеустремленность.

Деструктивная сторона: ярость, драки, повреждение других людей.

Это прирожденные руководители, менеджеры по продажам.

2. **Радость.**

Позитивные стороны: легкий человек, человек-праздник.

Негативные стороны: редко чего-то достигает.

Если смесь гнева и радости, то это отличный переговорщик.

3. **Печаль.**

Критерии: утрачено что-то важное, значимое и вернуть его невозможно.

Позитивные стороны: романтики, люди, которые методично выполняют свою работу.

Радость усиливает печаль. Вывести из печали можно сменив картинку.

4. **Удивление.**

Позитивные стороны: креатив, через удивление можно менять эмоции.

Негативные стороны: нет развития.

5. **Страх.**

Критерии: напряжение, плечи, подняты вверх, прямые брови и рот.

Позитивные стороны: это люди, которые просчитывают риски, как правила занимаются проектами.

Негативные стороны: боится куда-либо двигаться.

6. **Отвращение.**

Критерии: приподнятая губа. Я вижу, что нарушены нормы, но ничего делать не буду, не собираюсь исправлять.

Позитивные стороны: хорошие эксперты, люди правил, которые установлены в их социуме.

Негативные стороны: ограничивают себя группой лиц себе подобных, это не дает возможность им развиваться.

7. **Презрение.**

Критерии: не параллельность в теле. Эта эмоция говорит – я сравниваю.

Позитивные стороны: люди-аналитики.

Негативные стороны: сравнение может слишком затянуться и довести до фрустрации и невроза.

Упражнение «Определение базовой эмоции»

Инструкция: Участники разбиваются по парам и по очереди рассказывают друг другу истории в 3-4 предложения, используя базовые эмоции, т.е. каждый участник, расскажет 7 раз историю с разной эмоцией. Второй участник из пары, оценивает, насколько эмоция выражена и получилась. Если получилось, ставит «+».

Ведущий: Закон саморегуляции. Зрелый человек может управлять внешними проявлениями своих чувств.

Упражнение «Из эмоции в эмоцию»

Инструкция: Участники разбиваются по парам, сядьте друг напротив друга. Берем эмоцию гнева и переводим в другую любую эмоцию через удивление.

Ведущий: Эмоции можно менять через кинетику.

- уверенность – ровная спина, руки в замок;
- страх – плечи поджать, поднять наверх;
- радость – руки вверх;
- отвращение – руки перед собой;
- печаль – взгляд в пол, руки вниз;
- презрение – руки на разных уровнях;
- удивление – руки согнуты в локтях и в стороны.

Некоторые чувства могут объединяться, и человек испытывает несколько чувств одновременно. Ребята приводят примеры ситуаций.

Упражнение «Презентации эмоций»

Ребята, как вы считаете можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают? Давайте по очереди изображений эмоций у людей: радости, грусти, злобы, страха, безгливости, высокомерия и т.д.

В современной культуре существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек всячески избегает

определенных эмоциональных состояний (страх, печаль, обида), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным.

Упражнение «Определи запреты»

«Страх – признак слабости» (запрет на страх);

«Грустят только дураки. Я предпочитаю всегда только радоваться жизни» (запрет на грусть и печаль);

«Злиться на близких недопустимо» (запрет на злость);

«У меня никогда не получится быть успешным и радостным так, как мне этого бы хотелось» (запрет на радость).

Ведущий предлагает подросткам нарисовать вытесненные чувства в виде мешка, который туго завязан. Затем изобразить маленькие дырочки, через которые чувства все-таки просачиваются. Просит подумать, куда деваются вытесненные варианты: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Обсуждение вариантов экологичных выплесков эмоций (занятие спортом, дыхание, танцы, медитация и т.п.).

Упражнение « Мне сегодня...» Дети по очереди высказываются о том, что им понравилось на занятии с элементами тренинга.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тема: Управляй своим настроением.

Цель: выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.

Задачи:

- психологическое просвещение, закрепление в понимании оптимального эмоционального тона;
- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.

Методические приемы: игровая ситуация, беседа-диалог, рефлексия, анализ, подведение итогов.

Участники: подростки 15-17 лет.

Количество участников: 6 — 15 человек.

Время занятия: 45 час.

Ход занятия**1. Упражнение «Познакомимся?!»**

Цель: создать благоприятный настрой, установить доверительные отношения между участниками.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Подросткам предлагается придумать прилагательное на первую букву своего имени, которое будет его характеризовать. После этого участники, здороваясь, по кругу друг с другом повторяют прилагательное предыдущего участника и после этого называют свое имя с прилагательным. Пример: «Здравствуйте! Тарас - тихий. Я Даша – добрая».

Инструкция: «Придумайте слово - прилагательное (второе имя) на первую букву вашего имени, теперь можно поздороваться, называйте ваше имя и слово прилагательное, говорите соседу справа ваши имена, он же перед тем как сказать свои имена должен повторить

предыдущие названные. Итак, давайте поздороваемся друг с другом».

2. Упражнение «Посмотри мне в глаза».

Цель: Развить групповое взаимодействие, чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Подросткам надо взяться за руки со своим соседом по столу. Посмотреть друг на друга, а затем смотреть только в глаза и чувствуя руки, попробовать, молча передать разные состояния: «я грущу», «мне весело», «я рассержен», «хочу поделиться своей радостью».

Инструкция: Вам нужно взяться за руки с соседом по столу, посмотреть друг на друга, после смотрите только в глаза и чувствуя руки попробуйте молча передать разные эмоциональные состояния (грусть, веселье, радость).

2. Беседа на тему «Эмоции. Управление настроением».

Цель: сформировать понятие об эмоциях, их видах, и коррекции негативных эмоциональных состояний.

Время: 15 минут.

Техника проведения:

Психолог рассказывает об эмоциях и видах эмоций, ведет беседу о том, как управлять своим настроением, в конце беседы задаёт вопросы.

Эмоции – это внешнее проявление душевного состояния. Мир эмоций очень велик и разнообразен. Каждый человек обязательно должен проявлять свои эмоции для поддержания своего психического и психологического здоровья. Современный мир надевает маску на всех людей, делая их, похожими друг на друга, заставляя их одинаково реагировать на различные ситуации.

Виды эмоций:

По знаку эмоции делятся на:

- положительные (радость, счастье, любовь);

- отрицательные (грусть, печаль, расстройство, чувство утраты);
- амбивалентные, то есть смешанные (зависть – одновременно радость агрессия).

Положительные эмоции – это то, без чего жизнь серая и тусклая, то без чего люди на целые годы становятся депрессивными. Эти положительные эмоции можно испытывать в совершенно непредсказуемых ситуациях, например, когда вам делают сюрприз, или вы узнали что получили высший балл по экзамену (контрольной работе). В любом случае этот вид эмоций обязательно должен присутствовать в вашей жизни. Главным их критерием есть только то, что количество положительных эмоций должно преобладать над количеством отрицательных. По качеству эмоции можно разделить на несколько основных типов: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд. Каждая эмоция напрямую связана с восприятием внешнего мира, а это значит, что чем больше мы контактируем с окружающим нас миром, тем больше эмоций мы будем испытывать.

Какие последствия эмоций в жизни человека? Наиболее пагубными являются последствия от гнева и страха. Это те эмоции, которые вызывают наиболее сильные эмоциональные всплески, с которыми нам бывает непросто справиться. Такие эмоции, как отвращение, презрение и стыд тоже особой радости нам не доставляют, но они безопасны для нашей психики. Отдельным видом стоит выделить страдания, потому что страдания мы придумываем себе сами, это плод нашей фантазии и воображения. Так что придерживайтесь поговорки и ничего не принимайте близко к сердцу.

Давайте, поговорим о настроении. Как известно, оно бывает разным, но что делать, если у нас плохое настроение?

- Вы часто встаёте не с той ноги?
- Бывает ли с вами, что ваше настроение портится без всякой причины? - У вас горячий темперамент?

Если вы ответили «да» на все три вопроса, то вы очень легко поддаётесь переменам настроения.

Давайте научимся управлять своим настроением. Настроения не то же самое, что эмоции. Во-первых, настроения часто бывают менее интенсивными и длятся дольше, чем эмоции. И, в отличие от большинства эмоций, настроения не имеют какой-то определённой причины. Мы не можем точно сказать, почему мы находимся в хорошем расположении духа или почему у вас тяжело на душе. Так откуда же берётся настроение? Многие люди думают, что наша повседневная активность, отношения, успехи и провалы создают наше настроение. Но это только часть правды. Наше здоровье, сон, еда и даже время суток также определяют наше настроение. То есть настроение является показателем нашего физиологического состояния и нашего психологического опыта в каждый данный момент времени. Наше настроение подобно термометру: реагирует на все внутренние и внешние изменения, происходящие с нами. Невыраженный гнев усиливается и усугубляется. В противоположность известной мудрости злость не проходит сама по себе: телу нужно освободиться от выработанного адреналина. Так что, прежде чем сказать что-то, о чем вы потом пожалеете, позанимайтесь физкультурой, послушайте расслабляющую музыку или посчитайте про себя, пока не почувствуете, что гнев вас оставил. Также можно съесть шоколад, чтобы почувствовать себя лучше, позвонить близкому человеку, чтобы развеяться. Любое поведение подобного рода является в некоторой степени попыткой управлять своим настроением. Вот способ проверить, насколько вам удаётся управлять своим настроением. Выберите три способа, к которым вы чаще всего прибегаете, чтобы поднять себе настроение:

- прослушивание музыки;
- физические упражнения (или прогулка);
- просмотр телевизора;

- чего-нибудь съесть;
- позвонить или поговорить с кем-нибудь;
- побыть одному;
- избегать человека или то, что портит ваше настроение;
- использовать юмор;
- забыть в любимом деле (хобби);
- попробовать рассмотреть проблему с разных сторон.

Если физические упражнения – один из ваших любимых способов борьбы с плохим настроением, то вы в порядке. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения – один из самых эффективных регуляторов настроения. Даже 10-минутная прогулка может победить тоску и повысить ваш уровень активности. Другими хорошими регуляторами настроения могут быть: музыка, упражнения на релаксацию, избегание негативных мыслей, юмор и занятие своим хобби или другой продуктивной деятельностью.

С другой стороны, такие способы, как избегание других, одиночество, курение, алкоголь, а также стремление чего-нибудь съесть, помогают только поначалу, а затем могут создать серьезные проблемы. Разговор с близким человеком является хорошим средством только тогда, когда он конструктивен, и вы ищете возможные пути решения. Если он затягивает вас в пучину эмоций и вводит в ступор, то это никуда не годится. И не переживайте, если у вас не получается сразу найти выход из положения! И так, как же корректировать негативные эмоции? Что же такое негативные эмоции и когда мы их испытываем? Наша жизнь наполнена эмоциями, часто мы руководствуемся эмоциями, принимаем решения, делая выборы. Большую часть из них занимают негативные эмоции. Негативные эмоции очень некомфортные, человек старается их преодолеть, корректировать и избегать. Так зачем же они нужны?

Негативные эмоции одна из важных составляющих нашей жизни. Они возникают в ответ на опасность, хоть физической, хоть морально -

психологической и запускают защитный механизм адаптации, благодаря которой, человек может корректировать свое поведение так, чтобы устранить эту опасность. Негативные эмоции можно разделить на основные виды:

- Гнев, чаще гневом человек реагирует на возникающие препятствия, на пути достижения к его цели; предназначение этой эмоции — высвободить энергию, необходимую для разрушения препятствия.
- Печаль, чаще её испытывает человек, который теряет ценный и значимый для него объект, предназначение этой эмоции — снизить уровень энергии.
- Страх помогает человеку избежать опасности, а также помогает мобилизоваться в опасных случаях, если избежать не удаётся.
- Презрение часто помогает человеку, для поддержки его самооценки.
- Вина, чувство вины, напротив, сигнализирует о возможной потере самоуважения.

- Отвращение помогает человеку отгородить от себя нежелательные объекты. По сути, событие, которое происходит с нами в повседневной жизни, является нейтральным, и лишь мы его (наше восприятие) окрашиваем в разную тональность и оттенки эмоций и чувств.

Вопросы для обсуждения:

- почему важно также испытывать и отрицательные эмоции?
- давайте проверим, насколько нам удаётся управлять своим настроением.
- назовите виды положительных эмоций, какие бывают у вас чаще всего?

4. Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: уменьшение негативных эмоций, перевод негативного эмоционального состояния в позитивное.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Подростки пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы, и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда)

Инструкция: «Вам нужно написать на листочках все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, а затем смять этот листочек и выкинуть его в ведро. И забыть все, что там написано навсегда».

5. Анализ занятия «Впечатления»

Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся впечатлениями о занятии.

Инструкция: Вот и закончилось наше занятие. Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.

Вопросы для обсуждения:

Что принёс вам этот день?

Что вам особенно понравилось в нашем занятии?

Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.

Какое задание показалось вам очень сложным?

Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали?

«Давайте поблагодарим за проделанную работу друг друга. Пожелайте друг другу что-нибудь тёплое и хорошее. До следующей встречи».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тема: Управляй своим настроением.

Цель: закрепить умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.

Задачи:

- закрепление в понимании оптимального эмоционального тонуса;
- закрепление навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.

Методические приемы: игровая ситуация, беседа-диалог, продуктивная деятельность детей, рефлексия, анализ, подведение итогов.

Раздаточный материал: бумажные листики, ручки, альбомные листы по количеству участников; цветные карандаши, клей, страницы из старых журналов, ножницы.

Участники: подростки 15-17 лет.

Количество участников: 6 — 15 человек.

Время занятия: 45 час.

Ход занятия

1. Лекция на тему «Как быстро привести свои эмоции в порядок».

Цель: просвещение о способах эмоциональной разрядки.

Время: 15 минут

Техника проведения:

Психолог, рассказывает о методах снятия эмоционального напряжения. В конце лекции задаёт вопросы.

Давайте поговорим о некоторых методах устранения эмоционального напряжения.

Вот некоторые из них:

1) Пешая прогулка.

Смените обстановку, если у вас есть такая возможность, выйдите на улицу и пройдите пешком, чередуя при этом темп движения (то замедляя, то

прибавляя шаг) и ширину шагов (мелкие шаги сменяйте более широкими). Вскоре вы заметите, что раздражительность и нервозность уходят: нормализовалась функция эндокринной системы, активизировалась работа участков мозга, отвечающих за настроение, биохимические процессы запущенные стрессом переключились на обеспечение физической активности.

Эффект достигается быстрее, если во время движения переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое — на созерцание природы, на приятные воспоминания или мечтания.

2) Физкультурная пауза: сядьте на стул, ухватившись за сидение, потяните его с усилием вверх и сохраните такое положение, считая до 7; соединенные в замок руки заведите за голову. Давите ими на шейный отдел, а всем телом сопротивляйтесь этому давлению.

Если вы испытываете эмоциональную усталость, то вам физические нагрузки крайне необходимы.

3) Корчим рожицы.

Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.

Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.

4)Зеваем.

При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно начинаем зевать. Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.

При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевание можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.

5) Успокаивающие ванны отлично и быстро снимают нервное напряжение,

являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна.

6) Точечный массаж стимулирует выработку натуральных успокоительных гормонов серотонина и эндорфинов, воздействуя на биологически активные точки: массируйте в центре подбородка (на внутренней его части) антистрессовую точку круговыми движениями: по часовой стрелке – 9 раз и столько же против неё; разминайте, сдавливайте и слегка растягивайте средние пальцы рук по 2-3 минуты.

7) Улыбаемся и смеёмся. Если вы умеете улыбаться даже при плохом настроении, то нервное напряжение вам не грозит. Конечно, бывают ситуации, когда это сложно делать, но улыбку все же выдавить из себя очень нужно. Ваш организм искренне удивится «неправильной» реакции. Удивится и согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше. Во время улыбки и тем более смеха приток крови и кислорода усиливается, мозг лучше работает, что благотворно сказывается на психическом состоянии.

Именно по этой причине, улыбка и смех снимают усталость, помогают переключиться на другое состояние, растормаживая защитную реакцию организма.

Многие учёные считают смех — отличной естественной техникой по расслаблению, ее эффективность сравнима с медитацией. Постоянно ищите поводы для смеха, читайте юмористические рассказы, полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям. Создавайте как можно больше хороших событий в своей жизни, а значит эмоций и мыслей. Творите свою реальность! Будьте позитивны и здоровы! Наше настроение напоминает термометр, который сообщает нам о том, как протекают наши физиологические и психологические процессы. Физические упражнения – по-видимому, лучший способ регулировать настроение.

Вопросы для обсуждения:
- какими методами снятия эмоционального напряжения вы пользуетесь чаще

всего?

- какие из приведенных методов вам понравились, и вы бы их попробовали?

2. Упражнение «Коллаж радости».

Цель: Формирование оптимального эмоционального тонуса, развитие любознательности.

Время: 15 минут.

Материалы: Альбомный лист, ручки, цветные карандаши, клей, листы старого журнала.

Техника проведения:

Психолог просит детей создать коллаж о тех вещах, событиях, явлениях, которые приносят им радость. Предлагает обозначить темы коллажа.

Инструкция: «Дети у каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист что хотите. Темы коллажа могут быть следующими:

- качества, которые нравятся в людях;
- дела, которые удаётся делать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

3. Упражнение «Две стороны медали»

Цель: воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения к окружающим тебя людям.

Время: 10 минут.

Материалы: лист бумаги, ручка или карандаш.

Разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с вашим состоянием на данный момент времени, справа – все

хорошее. Затем объединитесь в группы-тройки, сравните написанное, оставьте только совпадения.

Ответы зачитываются представителями групп. Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения. Чему научились?

4. Анализ занятия «Впечатления»

Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники делятся впечатлениями о занятии.

Инструкция: Вот и закончилось наше занятие. Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.

Вопросы для обсуждения:

Что принёс вам этот день?

Что вам особенно понравилось в нашем занятии?

Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.

Какое задание показалось вам очень сложным?

Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали?

«Давайте поблагодарим за проделанную работу друг друга. Пожелайте друг другу что-нибудь тёплое и хорошее. До следующей встречи».

Список использованной литературы:

1. Психология/Джони Джонстон; пер. с англ. Л.М. Птицына. – М.: АСТ: Астрель; 2007. – XXVI, 493[9]с.: ил. – (Просто!).
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.— 160 с, ил.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тема: Навыки саморегуляции.

"Я учусь владеть собой". Тревожность. Стресс. Навыки саморегуляции

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- Раскрыть понятия тревожность и стресс.
- Обратит внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
- Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
- Обучить навыкам саморегуляции.

Методические приемы: беседа-диалог, продуктивная деятельность детей, рефлексия, анализ, подведение итогов.

Раздаточный материал: индивидуальные бланки, заготовки цветков,

Участники: подростки 15-17 лет.

Количество участников: 6 — 15 человек.

Время занятия: 45 час.

Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Ход занятия.

1. Беседа на тему «Что такое тревожность. Стресс»

Время: 15 минут.

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх.

Вслед за ними, как правило, следует **собранный, сосредоточенный, концентрация**. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка **обозначает давление, натяжение, усилие**.

Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы.

1. Учащается работа сердца;
2. Повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение.

Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? К чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.) (Демонстрация иллюстраций.)

Рисунок 1. «Когда я тревожусь...»

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...»

– Укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете

Рефлексия.

«Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете вспомнить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки (сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

2. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси»

Время: 10 минут.

– Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Итак, давайте сейчас внесем в колонку здоровые способы записи: правильные мысли – «Даже если... В любом случае...» (Психолог вносит в колонку здоровые способы).

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей и слов менять ситуацию. Давайте потренируемся.

2. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Цель: Обучить навыкам саморегуляции.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Так же можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах.

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

3. Что делать в ситуации напряжения.

Время: 5 минут.

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях**

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

- Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

4. Обучение навыкам саморегуляции

Время: 5 минут.

Упражнение 1 «Продумай заранее».

- Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.
- Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.
- Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
- Подумайте, что скажете и что сделаете.
- Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

- Сядьте спокойно в комфортной позе.
- Закройте глаза.
- Медленно расслабьте мышцы.
- Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Работа в бланках.

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния и просит обращаться к нему, когда необходимо).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тема: Уверенное и неуверенное поведение

Цель: обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Задачи:

- Раскрыть понятия тревожность и стресс.
- Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
- Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
- Обучить навыкам саморегуляции.

Методические приемы: игровая ситуация, беседа-диалог, продуктивная деятельность детей, рефлексия, анализ, подведение итогов.

Раздаточный материал: мяч, две куклы,

Участники: подростки 14-17 лет.

Количество участников: 6 — 15 человек.

Время занятия: 45 час.

Ход занятия.

Дети садятся в круг.

Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

1. Упражнение «Мое поведение»

Цель: Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

Время:

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто

наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все участники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

2. Упражнение «Сила слова»

Цель:

Время: 5 минут.

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

3. Упражнение «Зеркало»

Цель:

Время: 5 минут.

Дети образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают

одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего, стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

4. Упражнение «Город уверенности»

Цель:

Время: 5 минут.

Подростки сидят в кругу.

– Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

5. Упражнение «Круг уверенности»

Цель:

Время: 5 минут.

– Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

6. Упражнение «Я – хозяин»

Цель:

Время: 5 минут.

– Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

9. Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Тема: «Стресс и способы его преодоления»

Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Задачи:

- определить понятия: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

Ожидаемые результаты: осознание того, что стресс неизбежен. Понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дистресса.

Методы:

- информирование;
- моделирование ситуаций;
- работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы;
- анализ ситуаций.

Участники: подростки 14-17 лет.

Материалы:

Информационные листы по теме занятия

Раздаточный лист «Стратегии работы со стрессом»

Раздаточный лист «Техника мгновенного успокоения»

Карандаши, бумага, пластиковый стаканчик

Ход занятия.

Вся наша жизнь состоит из ежедневного стресса. Погода, окружающие нас люди, близкие постоянно проверяют нас на прочность. Останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы и так далее. Таков этот мир – и раз мы живем в нем, то важно приспособиться. Как справляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На сегодняшнем занятии мы разберем с вами эти вопросы.

1.Упражнение «Стаканчик» (автор С.С. Назметдинова)

Время: 3 минуты.

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

2. Упражнение «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

Мини – лекция «Комплексное управление стрессом»

Цель: Определение и понятия: «стресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», личный «порог чувствительности», стадии развития стрессового состояния, саморегуляция

Время: 10 минут.

Вся наша жизнь – это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. СТРЕСС – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть безопасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный грузовик, вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно! Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло реакции стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами.

Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты ощущаешь подъем, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс.

Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность. Такой чрезмерный, разрушительный, дезорганизирующий, демобилизирующий стресс называют дистресс. Именно он и опасен.

Человека в стрессе легко узнать. Он много делает и ничего не успевает. Ему нужно и важно и это успеть, и в этом разобраться, а еще туда попасть. Ощущение, что проблемы возникают везде и «не разорваться». А в глазах суета и паника. Такой человек опасен для окружающих – он замучает своей активностью и упреками. И тем самым «загонит» своих близких в состояние стресса.

В этой связи мне кажется, что дятел эффективнее человека в стрессе. Да он бьется об дерево, но делает он это успешно и целенаправленно. Он реалистичен – не пытается разбить сразу все дерево пополам и одним ударом, как это хотят сделать многие из нас. Он сфокусирован – он не стучит в дерево со всех сторон. Он методично бьет в одну и ту же точку. Медленно продвигаясь к своему червячку. Как действуем мы? Говоря языком метафор: мы хотим сразу змея и ищем его в листьях на земле.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу»- тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения. Следовательно, жить и работать

вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить безразличие, ощущение скуки или тоски, депрессия. И наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивая» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться, и жить, и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

«Вопреки расхожему мнению, мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса, - писал Г. Селье. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, те факторы и силу воздействия, которые губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться и эффективно действовать.

Рассмотрим динамику протекания стрессового состояния.

Выделяют, три основные стадии развития стрессового состояния у человека.

1. Нарастание напряженности (АВ)
2. Собственно стресс (ВС)
3. Снижение внутренней напряженности (СД)

АД – показывает уровень фоновой активности человека, находящегося в спокойном бодрствующем состоянии.

По своей продолжительности первая стадия строго индивидуальна. Один человек «заводится» в течение 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. В любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на «противоположный знак». На первой стадии:

- исчезает психологический контакт в общении,
- появляется отчуждение,

- люди перестают смотреть друг другу в глаза,
- резко меняется предмет разговора: с содержательных моментов он переходит на личные выпады (типа «ты сам такой»),
- у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля. Деструктивный стресс разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Вторая стадия, как и первая по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьей стадии человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины.

У каждого человека есть свой индивидуальный сценарий поведения в стрессе «по частоте и форме проявления». Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает «раскручиваться» практически против воли человека, как «маховик» какого-то мощного и убийственного оружия. Можно ли научиться владеть собой?

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Способность к саморегуляции — очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия. Также

важно научиться управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Предусматривает вмешательство на всех фазах модели стресса и методы противодействия ему на каждом этапе. Но при этом не ставит задачи полного избавления от стресса, а дает представление о положительном стрессе, то есть таком, который характеризуется наиболее позитивными для конкретного человека результатами.

1. Жизненные ситуации и изменение восприятия.

Чтобы развилась стрессовая реакция, жизненная ситуация должна быть воспринята и сознательно оценена как мучительная, нарушающая сложившееся равновесие.

Установление барьера для развития стрессовой реакции на этом этапе включает в себя, с одной стороны, организацию пространства и времени таким образом, чтобы исключить лишние стрессоры (например, шум, встречи с определенными людьми). С другой стороны, это наша способность видеть различные аспекты жизненной ситуации, принимать решение, на чем сосредоточиться – на плохом или хорошем, отношение к самому себе, представления о степени контроля над собственной жизнью.

Чтобы избавиться от поведения, наносящего вред здоровью, в первую очередь необходимо определить препятствия, стоящие на пути изменений. После этого можно разрабатывать стратегии их устранения.

Стратегия работы со стрессом

Цель: познакомить со стратегией работы в стрессовом состоянии. Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.

2. Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
3. Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
4. Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находится ли это в области вашего

влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?

5. Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?

2. Эмоциональное возбуждение: техники релаксации.

При оценке ситуации как мучительной возникают такие реакции, как страх, гнев, злость, чувство неуверенности, требующие регуляции и разрядки.

Техники релаксации являются средством, помогающим регулировать эмоциональное возбуждение, и способны предотвратить негативные последствия на физиологическом уровне (через изменение физиологических процессов в организме).

Каждая из них имеет свой механизм воздействия и физиологический эффект. Есть техники, рассчитанные на постоянные занятия (медитация, аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, БОС), есть дающие эффект релаксации при нахождении непосредственно в стрессовой ситуации (диафрагмальное дыхание, сканирование тела, мгновенное успокоение, осознание).

Важно! Если есть изменения в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эпилепсия, диабет, некоторые другие заболевания, необходимо осваивать техники релаксации с осторожностью, желательно проконсультировавшись с врачом.

Упражнение «Вверх по радуге».

Инструкция: встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки.

Упражнение «Волшебное слово»

Инструкция: Другой способ расслабиться, можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это

волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут разные слова, например «тишина». Главное чтобы оно помогало вам»

3. Физиологическое возбуждение: здоровье и поведение.

Физиологическое возбуждение, носящее хронический или длительный характер, может привести к негативным последствиям, таким как недомогание или болезнь, низкая работоспособность или межличностные конфликты.

Физические упражнения, занятия спортом развивают легкие и циркулярную систему, помогают крови переносить кислород к частям тела; во время упражнений мозг вырабатывает эндорфины, в результате чего возникает состояние покоя и умиротворенности; развивают выносливость и способность переносить испытания, как физические, так и психологические.

Упражнение «Космонавт на взлете»

Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.

При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.

Орбита! Невесомость. Полет. Легкость.

Техника мгновенного успокоения.

Автор - Роберт Купер. Описываемая техника помогает вызвать реакцию релаксации за несколько секунд. Мгновенное успокоение основывается на убеждении автора в том, что лучший способ справиться со стрессом – умение распознавать первые признаки стрессовой реакции и немедленно отреагировать на них. Техника МУ состоит из пяти шагов.

- Шаг 1. Непрерывное дыхание. Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

- Шаг 2. Позитивное выражение лица. Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.
- Шаг 3. Баланс осанки. Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.
- Шаг 4. Волна релаксации. Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.
- Шаг 5. Сознательный контроль. Оцените реальное положение дел. Автор методики предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

Общий рисунок на тему «Мое состояние сейчас».

Участникам предлагается отразить свои чувства в цвете. На общем листе бумаги участники составляют общую цветовую гамму состояния группы.

Обсуждение и подведение итогов занятия

Закончите, пожалуйста, предложения:

Во время занятия я понял, что....

Самым полезным для меня было...

Итак, стресс неизбежен, но от воздействия дистресса можно уберечься.

По мнению Ганса Селье, для сохранения душевного равновесия человеку нужна какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, переопределять ближайшие цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения – важное условие здорового существования человека. Отдаленная цель освещает путь в течение всей жизни. Наличие отдаленной цели – например, поиск смысла жизни, стремление достичь совершенства, постичь истину – поможет преодолеть разочарование и дистресс при сиюминутном крушении. Провалились на экзамене? Вас ограбили? Но ведь

это мелочи по сравнению с той целью, к которой вы стремитесь. Ваш путь дальше и выше. Не бойтесь ошибаться. И помните: прежде всего вы сами управляете своей деятельностью. Планируете ее, ставите перед собой цели и выбираете адекватные методы их достижения, осуществляете выбор решения, контроль и оценку своих результатов. Все в ваших руках! Удачи!

Источники:

Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб., 2002. – 256 с.

Бодров В. А. Информационный стресс. – М., 2000. - 352 с.

Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. – М., 1998. – 496 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб., 2002. – 496 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7**Тема: «Формирование позитивных жизненных целей»**

Цель: формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей. Актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Целевая группа: подростки 14-17 лет в количестве 6-15 человек.

Продолжительность: 55 минут.

Ход занятия.

Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он будет жить в дальнейшем. В подростковом возрасте – это проблема выбора не только профессии, но и круга общения, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни. На нашем занятии сегодня мы с вами будем продолжать учиться понимать себя и других людей и в соответствии с этим строить свои жизненные планы.

2. Принятие правил групповой работы. (5 мин)

Цель: знакомство и принятие правил групповой работы на занятии.

Несмотря на то, что раньше в нашей группе принимались правила, теперь они будут особенными, потому что, на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

- мы равны в возможности высказываний
- мы свободны в выборе своей точки зрения
- мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор
- мы соблюдаем конфиденциальность вне группы
- мы оставляем все игровые ситуации в этих стенах и не выносим их в нашу жизнь вне группы
- мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

3. Ожидания.

Цель: развитие самопонимания и вербализация ожиданий.

Время: 7 минут.

Каждому из участников надо написать на стикере и озвучить свои ожидания от этого занятия. Это может быть одно-два слова, которые выразят ваши чувства и желания. Долго не раздумывайте. Ребята по очереди выходят со стикерами, зачитывают содержание и приклеивают на парусник (паруса).

4. Упражнение-активатор «Это я!»

Цель: эмоциональный разогрев.

Время: 5 минут.

Один участник выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

5. Упражнение «Мои цели»

Цель: понять отношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью.

Время: 10 минут.

«Возьмите 4 листка бумаги и ручку. На первом листе напишите: «Мои жизненные цели». Две минуты можете отвечать на этот вопрос. Пишите все, что приходит в голову. Это могут быть личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные или духовные цели. Проверьте написанное. Отложите первый лист в сторону. На втором листе напишите сверху: «Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?». Потратьте две минуты на ответ. Чтобы узнать о своих целях под другим углом, напишите на 3 листке: «Если б я узнал, что мне осталось жить полгода с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?». Цель этого вопроса – выяснить, нет ли чего-нибудь важного для вас, но чего вы не делаете, о чем даже не задумываетесь в суете повседневных дел. Пишите также в течение 2 минут. На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных. Рассмотрите ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-то одной категории, например, к личным или духовным? Есть ли одинаковые цели на первых трех листках? Отличаются ли

чем-нибудь от всех других те три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?

Это упражнение – хороший способ обнаружить отношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять его каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения». Дети по желанию 1-3 человека озвучивают свое мнение по заданным вопросам.

7. Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Время: 10 минут.

Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении своих самых важных целей. Чем они уже обладают для их достижения? Ребята пишут свои личные ресурсы на полосках цветной бумаги (лучиках солнца), выходят к плакату с изображением парусника и прикрепляют лучики к солнышку, которое освещает дорогу паруснику. Озвучивают свои ресурсы.

8. Упражнение «Дотянись до звезд».

Цель: повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

Время: 5 минут.

Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите себе в карман. Можно сорвать несколько звезд»

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту? Какие чувства они испытывали, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя

счастливыми. Но нельзя забывать, что для их достижения надо прилагать усилия и большое желание.

9. Рефлексия (5 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Время: 5 минут.

Ребята делятся впечатлениями о занятии.

Оправдались ли ожидания. Что понравилось, что оказалось полезным и важным?

В заключение хочу пожелать вам легких и интересных дорог, страстного желания в достижении ваших целей и устойчивой мотивации. Помните, что дорогу осилит идущий.

Спасибо за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ 8**Тема: «Как научиться справляться с трудными ситуациями?»**

Цель: ознакомление подростка со способами снятия эмоционального напряжения, развитие навыков разрешения трудных ситуаций конструктивным способом.

Задачи:

1. Снятие психоэмоционального напряжения у подростка.
2. Развитие умений дифференцировать свое состояние в ситуации напряжения, анализировать собственные доминирующие чувства.
3. Обучение техникам выражения своих чувств, эмоций в безопасной форме.
4. Воспитание уважительного отношения к себе и другим.

Оборудование: Цветные мелки, лист А-3, простой карандаш, список чувств.

Ход занятия.

- Здравствуй! Давай познакомимся, ведущий представляется, называет свое имя и отчество, а тебя? Как мне к тебе обращаться? Можно было бы с тобой немного пообщаться, поговорить? Расскажи о себе? Сколько тебе лет? В каком классе ты учишься? Есть ли у тебя друзья? Нравится ли тебе в школе? Бывают трудные ситуации?

Какую ситуацию ты можешь назвать трудной? Как определить, что это трудная или проблемная ситуация? (возможная версия: не вижу разрешения; остаются напряженными отношения между друзьями; испытываю постоянное напряжение; остается ощущение, что невозможно исправить).

Например: не хочется делать уроки. В чем трудность? Находятся другие дела, почему-то не хочется, лень.

Существуют внешние причины и внутренние?

Если зовут друзья? Это внешняя причина? Хочется позаниматься компьютером? А еще, какие могут быть внешние причины?

А если возникает нежелание? Это внутренняя причина? А еще, какие могут быть внутренние причины? Болит голова, возникает нежелание это

делать! Могут быть не очень полезные эмоции, гнев, страх. Бытовое понимание: «ленюсь» в действительности говорит о том, что не хочу этого делать, преодолевать трудности, брать на себя ответственность.

Срабатывает нечто, что нас защищает. Вот сегодня мы поговорим о том, как можно работать с эмоциями, настроением, как решать трудные ситуации.

2. Разминка «Гора с плеч».

Время: 3 минуты.

Когда чувствуешь напряжение, трудно справиться с самим собой, очень важно в этот момент вернуть самообладание, совладать с самим собой.

Можно использовать такое упражнение, которое называется «Гора с плеч».

На 1- поднимаем плечи вверх – делаем вдох, отводим назад и на выдохе сбрасываем.

Можно повторить несколько раз 2-3 раза. Важно обратить внимание, чтобы не было мышечных зажимов. Как себя чувствуешь? Удалось снять немного напряжение, почувствовать лучше, немного расслабиться?

Обмен впечатлениями от проделанного упражнения.

3. Беседа «Какие трудности бывают у подростков?»

Время: 5 минут.

Я хотела бы предложить вспомнить какую - ни будь ситуацию, описать случай свою собственную (можно из жизни друзей).

В каких ситуациях? А у тебя? Что это за ситуации? Попробуй вспомнить самую трудную из них. Ты мог бы вспомнить какой-то случай, привести пример? Мог бы описать, рассказать о ней. Какие чувства у тебя возникают, когда ты говоришь об этом?

А что такое чувство? Это устойчивые переживания, могут проявляться в настроении человека. Связаны с эмоциями, которые отражают наше индивидуальное (субъективное) отношение к реальным людям, вещам, процессам.

Эмоции бывают положительные, бывают отрицательные, нейтральные. Мне страшно – это эмоция. Я боюсь - это чувство.

Если мы говорим о трудной ситуации, какие переживания, эмоции возникают? Какие из них ты мог бы назвать? Примечание: можно положить предварительно перечень эмоций: (гнев, радость, печаль, удивление, стыд, вина интерес-волнение, горе, презрение, отвращение).

Умение понимать, осознавать свои эмоции, умение рассказать о них – это возможность снизить напряжение, предупредить развитие стресса, контролировать их.

4. **Арт - терапия** «Раскрашиваем чувства» - упражнение проводится в два этапа.

1 этап

Я предлагаю задание – Сейчас попробовать простым карандашом, с помощью линий, на листе бумаги обозначить контуры образа, отражающего твое состояние (эмоции, чувства, переживания). Попробовать выразить самые яркие чувства из своего опыта в данный момент.

Все что, пожелаешь, любые переживания? Какое-то чувство. Все что ты представишь, будет хорошо, полезно.

Ребенок нарисовал контуры, рассмотреть линии формы, обозначить, назвать эмоции, перевернуть листочек и написать.

А сейчас попробуй раскрасить это, выбери для этого цвет.

Ребенок работает самостоятельно.

2 этап. Пострисуночный опрос.

Как себя чувствуешь? Хотелось бы тебе поговорить о своем опыте?

Что было самым сложным для тебя? Хотелось бы поделиться? Что было интересным? Что, может быть, ты узнал о себе? Побуждающие вопросы.

А что сейчас происходило? Что мы делали? Работали с чувствами, с эмоциями, с настроением. Как мы это делали?

А в жизни как ты справляешься со своими чувствами, переживаниями?

Чем полезно для тебя выполнение этого задания?

Возможный вывод, когда испытываешь сильные чувства, с ними необходимо что-то делать, их можно проработать, назвать, проговорить, понять, что это можно прорисовать.

5. Упражнение «Волна».

Цель: снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Сейчас я предлагаю поработать с дыханием, это тоже может помочь успокоиться.

Пальцы ладоней положи в замочек, на область солнечного сплетения.

Сделайте глубокий вдох, сначала с акцентом на выпячивание живота в виде мячика, а затем выдох - на подъеме груди, грудной клетки.

Если смотреть на со стороны, то отчетливо будет видно, что живот и грудь вздымаются волной - отсюда и название техники.

Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше чем на 1-2 секунды. Выдыхать можно медленно, чтобы выдох получился длиннее вдоха. Затем нужно повторить -цикл (максимально 5 раз). Подобное дыхание занимает очень мало времени – это его первый плюс. А второй, что уже через 1-3 вдоха вы можете почувствовать легкое головокружение и расслабиться.

6. Упражнение «Я в лучах солнца».

Цель: оказание помощи подростку в укреплении чувства уверенности.

Хотелось бы тебе предложить еще одно задание. Я предлагаю нарисовать круг, его можно обозначить его буквой Я.

Давай нарисуем лучики вокруг центра, нашего солнышка – Я.

А теперь можно подумать и написать те качества, которые помогают справляться с трудными случаями, ситуациями. Возможно, эти качества видят в тебе окружающие, близкие, друзья. Те, кто к тебе хорошо относятся.

Я предлагаю прочитать все, что ты написал. Можно это сделать вслух, озвучить. Как к себя чувствуешь? Что удалось прояснить, узнать о себе? Вот мы говорим трудная ситуация, проблема. А как это задание взаимосвязано с тем, о чем мы говорим? Мы можем использовать их, это может быть ресурсом для разрешения трудностей?

7. Притча «Всё в твоих руках».

Один мудрец поселился на вершине горы, все к нему приходили, и он помогал им советом. Но одному человеку стало завидно. Он стал говорить, что никакой он не мудрец, и он докажет это: Я поймаю бабочку, спрячу ее в ладони и спрошу мудреца, что у меня там лежит. Если он скажет: «Бабочка», - я спрошу: «Живая она или мертвая? Если он скажет: «Живая» , -я сожму и убью ее, если мёртвая –разожму руки, и она улетит. Пришли к мудрецу. «Что у меня в ладонях?»,- спросил завистник. «Бабочка», ответил мудрец. «Какая она, живая или мёртвая?» «Все в твоих руках!» Это восточная мудрость.

8. Завершение занятия.

Как себя чувствуешь? Хотелось бы поделиться в конце занятия. Что ты узнал о себе нового? Ведущий дает обратную связь. Мне тоже было приятно и интересно с тобой общаться, разговаривать. Спасибо тебе, желаю тебе успехов.

Литература:

1. *БетенскиМ.* Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. *Выготский Л.С.* Психология искусства / Предисл. А.Н. Леонтьева; ред. В. Иванов. — М.: Искусство, 1968.
3. *Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006.
4. *Роджерс Н.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. — AlienArtStudio, 1997.
5. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2 .- М: Генезис 1998 - 160 с.: ил.
6. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы).-М.: Генезис, 2006.г.

Тренинг стрессоустойчивости

Пояснительная записка.

Тренинг стрессоустойчивости нужен всем без исключения. Согласитесь, в современном мире возникает все больше причин, ведущих к стрессовому состоянию. В результате сегодня практически невозможно встретить полностью уравновешенного человека, а ведь постоянное напряжение пагубно воздействует на психику и здоровье. Управление эмоциями – это большой труд и регулярная работа над собой, поэтому практически невозможно обучиться этому самостоятельно. Сила воздействия стрессоров зависит от пола человека и его возраста, восприимчивости к различным ситуациям, поведенческих особенностей, времени суток и времени года. В любом случае, стрессоры воздействуют на всех без исключения и каждому из нас требуются свои определенные способы защиты от стресса.

Ликвидировать стрессовое состояние каждый пытается по-своему. Это может быть общение с близким человеком, физические нагрузки, вышивка и вязание, массаж. Но подобное занятие, снимают лишь следствие, не устраняя причину. Да и польза не всегда очевидна. В этой связи возникает необходимость использовать иные способы воздействия на стрессовые ситуации. Наиболее продуктивным и действенным является тренинг стрессоустойчивости.

Цели тренинга:

- Повышение уровня стрессоустойчивости
- Развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях

Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «стресс», влиянием стресса на организм и психику человека.
2. Рассказать о видах и стадиях развития стресса.

3. Познакомить с различной техникой преодоления стресса, помочь овладеть навыками их применения.

4. Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

5. Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.

6. Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.

7. Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.

8. Повысить стрессоустойчивость – научиться «держат удар».

Актуальность. В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема эмоциональных нагрузок и у современных людей, что зачастую выступает причиной возникновения хронических стрессовых состояний, и как следствие, психосоматических расстройств и заболеваний.

Предлагаемая методическая разработка ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки людям, испытывающим психоэмоциональные перегрузки в повседневной жизни. Теоретический и практический материал данной разработки помогут участникам не только познакомиться с приемами восстановления психоэмоционального состояния, но и освоить нестандартный подход к решению проблемных ситуаций.

Форма организации: мастер-класс.

Наглядный и раздаточный материал: листы белой бумаги, мелки, карандаши, распечатанные приложения, презентация.

Участники: подростки 14-17 лет.

Продолжительность мероприятия: 2 часа.

Правила тренинга:

Здесь и сейчас

Конфиденциальность

Тактичное и доброжелательное отношения ко всем участникам группы

Правило «стоп»

Искренность и открытость

Недопустимость оценочных суждений членов группы

Ход тренинга:

Чаще всего стресс возникает в сложной или новой ситуации, в случае выраженного риска, возможного или разворачивающегося конфликта – т.е. в тех ситуациях, которые практически постоянно сопровождают жизнь современного активного человека. К тому же в последнее время все больше и больше людей стремятся к сознательному самопознанию и саморазвитию, а эта деятельность является стрессовой по самой своей природе.

Таким образом, для современного человека владение технологиями управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, а особенно деятельности в новых для него областях.

Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом обеспечивают человеку способность к осуществлению эффективной деятельности в состоянии стресса. Для этого необходимо развивать концентрацию нашего внимания.

Упражнение: «Замени число»

Способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

Участники садятся по кругу. «Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например: 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение заменив на хлопок, без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

Итак, наш тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости. Хотелось бы у вас узнать:

Что же такое стресс?

Каковы первые признаки стресса, по-вашему, мнению?

Кто или что поможет преодолеть стресс?

Умеем ли мы бороться со стрессами?

Как самим выработать успешный стиль поведения, научиться в конфликтных, стрессовых ситуациях и напряженной рабочей обстановке быть устойчивыми к стрессу и задействовать скрытые в нас резервы, силы и возможности, чтобы преодолеть стресс и обратить его себе во благо?

Что вы ожидаете от нашего тренинга?

Упражнение «Я и стресс»

Цель: Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

«Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам, осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает

участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы для рефлексии:

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Мини-лекция:

Стресс - это давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Симптомы стресса

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Стадии стресса

До сих пор учёные используют концепцию канадского физиолога и выделяют три стадии стресса по Селье:

1. Реакция тревоги.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.

Продолжительность каждой фазы развития стресса индивидуальна.

Первая фаза возникновения стресса характеризуется мобилизацией организма. Нарастает напряжённость. У кого-то она может длиться дни и недели, а кто-то уже через несколько минут переходит ко второй стадии стресса. Реагируют люди по-разному. У одних тревога ускоряет все реакции организма, они вдруг начинают быстро соображать и мгновенно принимают решения. У других – наоборот происходит замедление реакций, они становятся как бы заторможенными. Умеренный кратковременный стресс на первой стадии даже полезен. Гормональный всплеск даёт толчок организму, тренирует его, закаляет.

Вторая фаза наступает, если воздействие стрессовых факторов продолжается. Организм отреагировал на тревогу, мобилизовался и может преодолевать возникшие трудности. На стадии сопротивления организм может быть более устойчивым к вредным воздействиям, чем в спокойном состоянии. Внешне тоже всё выглядит благополучно, человек конструктивно решает проблемы, он активен, здоров. Первый и второй этапы развития стресса ещё не несут угрожающих последствий.

Третья фаза, характеризующаяся истощением, начинается, если вторая стадия затягивается и организм не получает отдых. Мобилизованные ресурсы заканчиваются. Организм израсходовал свои адаптационные возможности, и его устойчивость снижается. На этом этапе проявляется физическое неблагополучие: нарушение сна, снижение аппетита, потеря веса, расстройства стула, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, и т. п. Человек чувствует себя вялым, разбитым. Если и сейчас не отдохнуть, то могут начаться серьёзные физические заболевания, депрессия.

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению (или нет?), в наш бурный век никому не удастся избежать неприятностей. Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

Парадокс заключается в том, что чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся. Поэтому страшен не сам стресс, а отношение к нему.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА:

1. Внешние раздражители – их необходимо устранить или исправить. Внешними раздражителями часто являются:

- отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);
- шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно;

- сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;
- слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудно дышать, и мы чувствуем себя некомфортно;
- слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;
- неприятные запахи;
- неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;
- неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;
- некомфортная температура в помещении;
- одежда из синтетики, которая потом электризуется и потихоньку, помаленьку, исподтишка бьёт нас током.

Это конечно не полный перечень внешних раздражителей. Однако для начала этого, наверное, вполне достаточно. Дальше – самостоятельно поищите вокруг себя то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.

Упражнение «Смятый лист»

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, которая вызывает тревожные мысли, подумать о ней 2 — 3 минуты, после чего кратко, в одном — двух предложениях, описать ее суть. Затем каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок (2 — 3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5 — 7 минут). Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей (ассоциаций) о том, как выполненный рисунок может быть связан с

поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Фиксируется все, что приходит в голову (4 — 6 минут). Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы 4 — 6 минут на человека.

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

Обсуждение

Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лично ему, и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять.

Упражнение "Аплодисменты по кругу"

Цель: упражнение на сплоченность группы. Формирование позитивного заключительного настроения группы.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Литература

1. Гремлинг С., Аузрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. — СПб., 2012.
3. Грецов А. Г., Попона Е. Г. Научись преодолевать стресс. — СПб., 2006.
5. Микляева А. В. Я - подросток. Мир эмоций. Встречи с самим собой, Я среди других людей. — СПб., 2013.
6. Нейдхард Дж. и др. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. — СПб., 2007.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 2010.
9. Фопель К. Уверенное управление. М., 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Тема: «Я могу управлять собой»

Цель занятия: знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Задачи тренингового занятия:

- познакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции

Участники: подростки 15-17 лет.

Количество участников: 6-15 человек.

Время занятия: 1, 5 – 2 часа.

Ход

занятия.

Ребята, на сегодняшнем тренинговом занятии мы с вами познакомимся с разными способами саморегуляции нашего организма. Используя различные техники и упражнения, вы получите навыки, которые помогут вам в жизни быстро снижать психоэмоциональное напряжение, избавляться от стресса, усталости. Наш организм способен сам регулировать своё состояние, но в условиях высокой эмоциональной нагрузки, большого количества информации и недостатка времени, нам бывает трудно без специального воздействия на себя прийти в нормальное устойчивое состояние. В вашем возрасте это особенно трудно, так как на фоне физиологических изменений, эмоциональной неустойчивости и импульсивности, проблем со взрослыми и сверстниками у вас накапливаются негативные эмоции, усталость, а как следствие – снижается работоспособность и ухудшается психофизиологическое здоровье.

Мы должны соблюдать следующие правила:

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выносится за пределы группы)
2. Искренности в общении и правила «стоп»

3. Обращение друг к другу по имени
4. Я – высказывание (говорить от своего имени)
5. Не критиковать друг друга
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны

Упражнение: Приветствие.

Цель: Знакомство, раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении подросткам необходимо регулировать свое поведение

Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Н-р: Россия – объятие и троекратный поцелуй поочередно в обе щеки;

Китай – легкий поклон со скрещенными на груди руками;

Франция – рукопожатие и поцелуй в обе щеки;

Индия – легкий поклон, руки вытянуты по бокам;

Испания – поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера;

Германия – простое рукопожатие и взгляд в глаза;

Малайзия – мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев;

Эскимосская традиция – потереться друг о друга носами".

Кому сколько человек удалось поприветствовать?

Почему в реальной жизни подростки, когда они встречаются с кем-то, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами вам удалось преодолеть этот дискомфорт?

Какие чувства возникали у вас при встрече со сверстниками?

Упражнение «Замороженные»

Цель: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния. Снятие чрезмерного эмоционального напряжения, поднятие настроения

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

1. Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?
2. Какие способы саморегуляции использовали те участники,

которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

5. Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?

Вывод

Чтобы сохранять добрые отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: ознакомление подростков с разными способами снятия психоэмоционального напряжения и освоение навыков саморегуляции в различных жизненных ситуациях

1. Ситуации, заставляющие подростка находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда вы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен во время соревнований, обучающийся во время экзаменов, контрольных работ и др.

Предлагаю выполнить следующее упражнение:

Теперь давайте подумаем, как можно снять появившееся напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

(Способы снятия напряжения предлагаются подростками)

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться

7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)

8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу (помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др. способом).

Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

1. Сейчас мы закроем окна и двери и немного покричим в течение 1 минуты.

В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

Обсуждение

- Ребята, как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения?

- Как вы думаете, почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем-то?

Когда человек кричит, он таким образом снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но, в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

2. Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну. Вместе с бумагой у вас уйдет вся накопившаяся негативная энергия, и почувствуете облегчение.

Обсуждение

- Какие эмоции сопровождали ваши действия?

- Получили ли вы какое-то облегчение?

3. Сформулируйте, пожалуйста, сами себе внутренний приказ о том, что нужно успокоиться и принять данную ситуацию, повторите его мысленно несколько раз, если не получается про себя, то можно проговорить его вслух (например, «Успокойся, всё будет хорошо!», «Ничего страшного, это тебя не касается» и др.). Приказывая самому себе, мы мысленно успокаиваем себя, расслабляемся, убеждая себя в том, что происходящее не так уж опасно для жизни.

Обсуждение

- Какие ощущения возникают у вас, когда вы даете команду самому себе?
- Хочется ли подчиняться своему внутреннему голосу?

Если научиться выполнять самоприказы, можно уберечь себя от негативных последствий стресса.

3. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор предмета для сдачи экзамена, будущей профессии и т.п.). Здесь важно, как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу.

Представьте, что завтра у вас важные соревнования, а вы не уверены, что справитесь и боитесь подвести команду.

Смысл упражнения

Испытать эмоции, связанные с этим и справиться с ними.

Обсуждение

- Какие чувства у вас сейчас вызывает это событие?
- Какие способы снятия напряжения в таких ситуациях у вас есть в своем арсенале?

Вывод

Возникают негативные эмоции – страх, раздражение, тревога, у кого – то даже отвращение.

Сейчас при помощи упражнений будем учиться справляться с этими негативными эмоциями.

4. Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут. Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение

- Что ощущается в данный момент в вашем теле?
- Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

5. Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы. Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

Обсуждение

- Что происходило с вашими мышцами и эмоциями?

6. Ухватитесь руками за сиденье стула, на котором сидите, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо. Это упражнение поможет снять нервно-мышечное напряжение, освободиться от негативной энергии.

Вывод

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы освобождаемся от излишнего нервно-мышечного напряжения, негативные эмоции постепенно уходят.

Часто возникают ситуации, связанные с повышенным риском, такие ситуации могут возникнуть в любом виде деятельности, например в спорте, во время ответа у доски. Представьте, что вас срочно вызвали для беседы к директору школы. Причина вызова вам неизвестна, ничего плохого вы не делали.

Обсуждение

- Какие мысли появляются сразу в голове?

- Преобладающие эмоции в данный момент.

Подобное может происходить с каждым из нас, давайте попробуем отрегулировать свои эмоции и правильно принять ситуацию. Успокоить себя, не дать возможности своим эмоциям вывести себя из состояния равновесия.

6. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться. Успокойтесь, и примите эту информацию, как обычную для себя.

Обсуждение

- Как вы себя ощущали?

- Удалось ли вам успокоиться?

Вывод

Регулируя процесс дыхания, можно расслабиться и сохранить спокойствие.

Дыхательная гимнастика способствует мышечной релаксации и помогает регулировать эмоциональное состояние.

Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Напрягая мышцы, вы снимаете излишнее напряжение с мышц верхней части тела.

Обсуждение

- Какие ощущения появились в вашем теле?
- Изменились ли ваши чувства после упражнения?

Вывод

Любая усиленная физическая нагрузка на мышцы приводит к автоматическому их расслаблению, и организм получает приятное облегчение.

Сегодня мы с вами познакомились с несколькими способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательная гимнастика, управление мышечным тонусом, самопрограммирование и др. Всё это можно использовать для того, чтобы сохранять спокойствие в кризисных ситуациях вашей жизни.

Рефлексия.

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?
2. Как менялось ваше эмоциональное состояние?
3. Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы овладели такими навыками?

Предлагаю закончить наше занятие таким упражнением.

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожимет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит слева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

Таким образом, формирование навыков саморегуляции у подростков не только способствует сохранению их психофизиологического здоровья, но и поддерживает уровень работоспособности их на уроках. Только активное управление своим поведением, настроением, эмоциями способствует развитию личности и препятствует появлению функциональных расстройств в организме. Проведенные диагностические обследования психоэмоционального состояния подростков в нашей школе показывают, что уровень тревожности и агрессивности у них растёт, у части детей снижена самооценка или отсутствует мотивация к успеху. Кроме того, увеличилось влияние на подростков в социальных сетях. Поэтому в школе разработана комплексная программа профилактики суицида, в рамках которой строится вся внеклассная работа в школе.

Только морально надежный и психически здоровый подросток не способен на низкие, безнравственные поступки. Формирование навыков здорового образа жизни, в первую очередь навыков саморегуляции, должно стать одной из главных задач современной школы.

IV. Библиографический список

Печатные издания:

1. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова ; Ин-т психологии РАН ; психологический ин-т РАО. – М. : Наука, 2010 .

Электронные ресурсы:

2. «Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния»- www.infourok.ru
3. «Упражнения для регуляции эмоционального состояния» -www.elitarium.ru
4. «Способы снятия стресса» - www.pkh.ru
5. «Методы регуляции эмоционального состояния» - www.5psy.ru
6. «Дыхательные упражнения» - www.psylist.net.