



Государственное бюджетное учреждение - центра психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область
г. Тольятти,
ул. Громоной, 44
тел. 76-99-74, факс 76-90-55
e-mail: prc@edu.tgl.ru

Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде-2022

Номинация: профилактические психолого – педагогические программы

«Профилактика стресса у подростков»

**Автор: методист, педагог-психолог
ГБУ «Психолого-педагогический центр»
г.о.Тольятти Самарской области
Пестрикова Елена Дмитриевна**

**Руководитель ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о.Тольятти
Самарской области:
и. о. директора Ханова Алсу Минталиповна**

Контактная информация: 89277797577

Электронная почта: lena1195@mail.ru

Содержание программы	Стр.
1. Обоснование актуальности и практической направленности.....	3
2. Адресат и описание участников программы.....	3
3. Описание цели и задач программы.....	4
4. Научно-методологическое обоснование программы.....	4
5. Обоснование необходимости реализации программы для достижения	
6. поставленных целей и задач.....	5
7. Структура и содержание программы.....	7
8. Описание используемых технологий и методик.....	13
9. Критерии ограничения и противопоказания на участие.....	15
10. Описание способов обеспечения гарантии прав участников программы.....	16
11. Описание сфер ответственности, основные права и обязанности участников.....	16
12. Ресурсы, необходимые для реализации программы.....	17
13. Сроки и этапы реализации программы.....	18
14. Ожидаемые результаты реализации программы.....	19
15. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	19
16. Критерии оценки достижения эффективности планируемых результатов.....	19
17. Сведения о практической апробации программы.....	20
18. Подтверждение соблюдения правил заимствования.....	20
19. Список литературы	21
20. Приложения	
21. Приложение 1. Практикум профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стресса у подростков»	22
22. Приложение 2. Тест на выявление тревожности. Шкала самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера.	54
23. Приложение 3. Бостонский тест на стрессоустойчивость. (Анализ стиля жизни).....	56
24. Приложение 4. Графическая техника «Шесть незаконченных изображений» (А.И.Луньков).....	58
25. Приложение 5.	59
26. Сравнительная таблица.....	60
27. Приложение 6. Анкета обратной связи	61
28. Приложение 7. Анкета обратной связи (промежуточная диагностика).....	62
29. Аннотация программы «Профилактика стресса у подростков».....	63
30. Рефлексивный отчет по результатам реализации программы «Профилактика стресса у подростков».....	67

Актуальность и практическая направленность

В настоящее время с введением нового стандарта общего образования важное место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, что способствует усилению профилактической работы в образовательных организациях. Одной из современных проблем подросткового возраста является стресс, поэтому все острее встает вопрос его профилактики.

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним; знаем, что к нему приводит обилие ненужной информации. А что же такое – стресс? «Современный словарь по психологии» определяет стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Множество детей, живущих своей повседневной, мирной жизнью, подвергаются воздействию постоянных стрессоров. Стресс практически стал основой школьного обучения. Это школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 40–50%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет именно школьный стресс.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. А в подростковом возрасте может оказывать значительное разрушающее воздействие на личность подростка. Это связано с тем, что для подростка большое значение имеет то, какое мнение о нем складывается в той группе, в состав которой он непосредственно входит. Этот период является наиболее важным, поскольку в этот период вырабатываются ценностные ориентации, которые отражают самую сущность человека. Происходит формирование мировоззрения, как системы обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и самом себе, и готовность руководствоваться им в деятельности. Поэтому длительный стресс может привести не только к развитию различных психических патологий, но и к разрушению личности подростка. В связи с этим своевременная профилактика стресса в подростковый период приобретает большое значение.

Актуальность выбранной темы обусловлена важными преобразованиями в современной школе и запросом государства и общества на здоровое подрастающее поколение.

Учитывая всё вышеизложенное, была разработана тренинговая программа «Профилактика стресса у подростков», которая смогла бы сформировать у подростков стрессоустойчивость, используя методы и приемы психической саморегуляции.

Стрессоустойчивость - это совокупностью личностных качеств, которые позволяют личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

Вид программы: *профилактическая психолого-педагогическая программа.*

Адресат и описание участников программы

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППМС-центров, школ и средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование. Так как данная программа направлена на профилактику стресса в старшем подростковом возрасте, то участниками тренинга могут являться все подростки в возрасте от 15 до 18 лет. При формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Методологическое обоснование.

Проблемы стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции исследовали многие отечественные и зарубежные ученые: В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.В. Зильберман, В.М. Бехтерев, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.Д. Небылицин, В.А. Пономаренко, П.В. Симонов, В.И. Лебедев, Л. А. Китаев-Смык, Н.И. Бережная, А.В.Алексеев, Г. Селье, Р. Лазарус, Э. Джекобсон, И. Шульц, К.В. Судаков и другие авторы.

В основе программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
 - мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

В зависимости от характера деятельности структурные компоненты стрессоустойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, рассмотренных определений стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции, можно сделать вывод, что стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Чувствительность человека к психотравмам определяется уровнем его стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Саморегуляция действует и на уровне организма, и на уровне психики, это системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности человека.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Нормативно-правовую базу разработки программы составили:

1. «Конвенция о Правах ребенка»
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012г. №273.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
5. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ №945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
9. О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида. Письмо Министерства образования и науки России от 18.01.2016 г. N 07-149

Обоснование необходимости реализации данной программы

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Наиболее существенное воздействие оказывает стресс на подростков. Учебная деятельность, физиологические особенности в этом возрасте, а также межличностные отношения могут стать причиной стресса. Стресс дезорганизует деятельность, оказывает влияние на поведение детей, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае - суицида.

Один из способов решения данной задачи – это создание комплекса мероприятий, направленного на первичную профилактику стресса у подростков в образовательных учреждениях. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков» была разработана в 2015 году и прошла апробацию в 2015-2017 годах. Доказала свою практическую значимость и востребованность среди обучающихся ОУ, получила положительную оценку результативности со стороны администраций учебных заведений и участников. Данная программа представляет собой цикл тренинговых занятий.

Практическая ценность. Данный тренинг построен с учетом общих требований стандарта и относится к программам сопровождения возрастного развития ФГОС ООО. Тренинг «Профилактика стресса у подростков» предоставит возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Структура и содержание программы

Принципы реализации программы

1. *Личностно-ориентированный подход к детям*, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка;

2. *Гуманно-личностный* – всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребенка, его представления о себе
3. *Принцип комплексности* – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте психолога с администрацией, педагогами и родителями.
4. *Принцип деятельностного подхода* – психологическая помощь осуществляется с учетом ведущего вида деятельности, определяемого возрастом ребенка. А также на тот вид деятельности, который является личностно-значимым для ребенка.
5. *Принцип «здесь и теперь»*- работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).
6. *Принцип добровольного участия*, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности, обретении определенных знаний, умений и навыков в ходе работы группы. Участие в тренинге для каждого его члена дело сугубо добровольное.
7. *Принцип входного контроля*. Каждый индивид, перед тем как быть включенным в группу должен пройти входной контроль. Он проводится на основе результатов тестирования, анкетирования или собеседования. Входной контроль необходим для того, чтобы тренер учел индивидуальные особенности участников и скорректировал программу и методику проведения тренинга.
8. *Принцип диалогизации* взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. Он предполагает принятие и соблюдение правил равенства, активности, эмпатии, толерантности. Обмен мнениями, суждениями, чувственным опытом является одним из основных механизмов позитивной динамики каждого субъекта и группы в целом.
9. *Принцип самодиагностики* предполагает самопрезентацию, рефлекссию, самовыражение и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем. На личностно-ориентированных тренингах всем участникам важно осознать собственные «Я» - образ, «Я»- роли, «Я» - концепцию.
10. *Принцип безопасности* гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется на занятии, не выносится за пределы группы. Он предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках тренинга. Принцип безопасности ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, которые происходят в группе в конкретный момент, т.е. «здесь и сейчас». Для реализации принципа безопасности в группе принимаются правила: «Стоп» (отказ от участия в том или ином упражнении) и «Купе» (конфиденциальность).
11. *Принцип открытости* предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Открытость, эмпатия, толерантность способствуют обеспечению честной обратной связи с другими членами группы.
12. *Принцип партнерских отношений* предусматривает реализацию субъект - субъектного взаимодействия между психологом и членами группы. В процессе занятий, психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы. Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения.
13. *Принцип активности* предполагает обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника без непосредственного влияния психолога (на участников, а за счет создания условий для самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия).

14. *Принцип акцентирования внимания* на себе содействует глубокой рефлексии участников, учит их концентрировать внимание на своих мыслях, чувствах, ощущениях. Он предусматривает развитие навыков самоанализа.

15. *Принцип персонификации высказываний* заключается в том, что участники тренинга должны быть сосредоточены на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Даже оценка поведения должна осуществляться через словесное выражение собственных чувств и переживаний. Этот принцип предполагает только безоценочные суждения о других.

16. *Принцип использования экспрессивных методов*. Для достижения целей тренинга задействованы методы арт-, сказко-терапии, экспрессивного самовыражения, игр, релаксации и аутогенной тренировки.

Продолжительность программы: 27 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 3 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Профилактика стресса у подростков».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, «мозговой штурм», беседы, дыхательные техники, сеансы релаксаций, аутотренинга и просмотр видеоматериалов. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики в процессе которых участники пишут сочинение и проходят анкетирование;

- промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

**Учебный план
профилактической психолого – педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»**

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Категория обучающихся: дети 15 – 18 лет.

Сроки обучения: 27 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 3 часа.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Знакомство.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи.
2.	Стресс - что это такое?	3 ч.	1 ч.	2 ч.	
3.	Наши эмоции.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
4.	Стресс и психическое напряжение.	3 ч.	1 ч.	2 ч.	
5.	Способы саморегуляции.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
6.	Стресс и уверенное поведение.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
7.	Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
8.	Ресурсы личности.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
9.	Заключительное	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	

	занятие.				
	Итого:	27 час.	5,5 час.	21,5 час.	

**Учебно - тематический план
профилактической психолого – педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»**

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Категория обучающихся: дети 15 – 18 лет.

Сроки обучения: 27 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 3 часа.

Тема	Содержание		Количество часов		
	Задачи	Методы и средства	Лек ц.	Прак т	Всег о
1. Знакомство.	1) Познакомиться с участниками тренинга. 2) Создать позитивный настрой на работу. 3) Познакомить участников группы с основными групповыми правилами.	- Приветствие. - Упражнение «Знакомство». - Ознакомление с правилами группы. - Упражнение «Сядьте те, кто». - Упражнение «Счет до десяти». - Упражнение «Какие мы?». - Проведение диагностики: 1. тест на исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер); 2. Бостонский тест на стрессоустойчивость. - Рефлексия.	0,5	2,5	3

2. Стресс - что это такое?	1) Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях. 2) Познакомить с методами и приема самопомощи в стрессовых ситуациях.	- Приветствие. -Упражнение «Качество» - Мини-лекция «Понятие стресса, его стадии, причины и последствия» с элементами дискуссии. -Упражнение «Стаканчик». - Мозговой штурм «Списки». - Мозговой штурм. «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». -Рефлексия.	1	2	3
3. Наши эмоции.	1) Развивать представления о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. 2) Формировать навыки работы с партнером, выявлять эффективные стратегии взаимодействия.	- Приветствие. -Упражнение «Цвет моего настроения». -Упражнение «Эмоции». - Мини-лекция «Стресс и эмоции» с элементами дискуссии. - Упражнение «Я-высказывание». - Упражнение в парах «Даже если...» – «В любом случае...». -Упражнение « Стряхни» -Упражнение в парах «Рисуем кошку». - Рефлексия.	0,5	2,5	3
4.Стресс и психическое напряжение.	1) Ознакомить с понятием психическое напряжение, его признаками. 2) Помочь осознанию возможности управления стрессом. 3) Повышать эмоциональный фон группы.	- Приветствие. -Упражнение «Антоним» -Мини – беседа: «Психическое напряжение». -Упражнение «Мусорное ведро». - Упражнение "Рисуем чувства". -Упражнение «Незаконченное предложение». -Релаксация «Расслабление под музыку». -Рефлексия.	0,5	2,5	3
5. Способы саморегуляции.	1) Ознакомить с методами и приемами саморегуляции (аутогенная тренировка,	-Приветствие. -Упражнение «Шестерка». - Мини-беседа «Способы саморегуляции». -Упражнение «Маятник» -Упражнение	1	2	3

	мышечная релаксация, дыхательные техники). 2) Учить использовать дыхательные упражнения и релаксацию на практике.	«Дыхательные техники». - Упражнение «Зажимы по кругу». -Упражнение «Дождик» - Упражнение «Прощай напряжение». - Релаксация Г.Ефимова «Дремотный туман». -Рефлексия, заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика) (Приложение 6)			
6. Стресс и уверенное поведение.	1) Развивать навыки уверенного поведения. 2) Формировать представление о связи стресса со способами поведения.	-Приветствие. Упражнение«Молекулы». -Мини-беседа «Уверенное поведение». - Игра-драматизация «Три персонажа». -Упражнение «Закончи фразу». -Упражнение «Ситуации» -Упражнение «Бомбардировка положительными качествами». -Упражнение «Дорисуй и передай». -Упражнение – релаксация «Подумай заранее». - Медитация под музыку. - Рефлексия.	1	2	3
7.Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	1) Информировать о конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями. 2)Формировать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	- Приветствие. -Упражнение «Здороваемся необычным способом». -Упражнение «Пересадка сердца». - Мини-беседа «Конфликты в нашей жизни и способы их разрешения». -Упражнение «Выйди из круга». -Упражнение «Если бы ..., тоя стал бы...». -Упражнение «Мышечная релаксация». -Аутотренинг «Мудрец из храма». -Рефлексия.	0,5	2,5	3
8. Ресурсы	1) Формировать	-Приветствие.	0,5	2,5	3

личности.	ценностное отношение к жизни. 2)Актуализировать личные ресурсы.	-Упражнение «Три слова». -Упражнение «Двадцать Я». -Мини-беседа «Ресурсы Ника Вуйчича». -Упражнение «Мои качества». -Упражнение «Ценность человека». - Релаксация Г. Ефимова «Солнечные ладони». - Рефлексия.			
9. Заключительное занятие.	1) Познакомить с творчеством как одним из способов саморегуляции. 2)Обобщить полученные в ходе тренинговых занятий знания. 3)Помочь обучающимся в анализе своего отношения к жизни. 4)Выявить личностные проблемы, расширить возможные способы их решения.	- Приветствие -Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех?» Мини-беседа «Творчество как способ саморегуляции» -Упражнение «Корзина с тревогой» - Графическая техника «Шесть незаконченных изображений». - Проведение диагностики: 1. тест на исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер). 2. Бостонский тест на стрессоустойчивость. - Психотерапевтическая сказка «Коряга» - Рефлексия занятия и всего тренинга (заполнение анкеты обратной связи) (Приложение 7)	0,5	2,5	3
Всего часов:			5,5 часа	21,5 час	27 часов

Пояснительная записка

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное и к тому же опасное. А поэтому очень важно быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние или вовремя начать его профилактику.

В основе программы лежит качество личности - стрессоустойчивость, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
 - мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Стрессоустойчивость можно определить совокупностью личностных качеств, которые позволяющих личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Данная тренинговая программа направлена на формирование у подростков стрессоустойчивости, путем использования методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Таким образом программа носит профилактический характер, а также направлена на сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Тренинг рассчитан на **27 часов** (9 занятий по 3 академических часа 1 раз в неделю).

Категория участников – дети 15 – 18 лет.

Общая наполняемость групп – 12 человек (в соответствии с нормами трудозатрат государственного задания).

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Структура занятий.

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.

2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

3. Заключительная часть, рефлексия.

Занятия включают в себя следующие формы работы:

- мини-лекция, беседа, дискуссия;
- арт-терапевтические техники;
- ролевые игры, подвижные игры;
- тестирование;
- групповая работа, круглый стол;
- мышечные релаксации;
- дыхательные техники;
- аутотренинг.

Предполагаемый результат.

По окончании тренинга у участников сформируется стрессоустойчивость, которая включает в себя:

- умение распознавать признаки психического напряжения;
- уверенное поведение;
- умение выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Отслеживание эффективности программы

Психологическое обследование.

1. Тест на исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер)

2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.

Промежуточная диагностика: анкета обратной связи

Технологии, методы и приемы, используемые в программе

В данной профилактической программе применяются следующие **формы и методы** работы.

1. Формы работы на тренинге:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- в парах;
- в тройках;
- в микро-группах.

2. Методы работы на тренинге:

- **Анализ ситуаций.** Ведущий предлагает ситуации, примеры из практики, участники делают ее анализ, ищут причины, стратегии выхода из данных ситуаций, находят эффективные формы поведения. Ситуации могут подготовить и рассказать сами участники из своей практики.

- **Групповая дискуссия.** Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Между этими достаточно сильно различающимися целями имеется целый ряд других, промежуточных, целей, например, актуализация и разрешение скрытых конфликтов и устранение эмоциональной предвзятости в оценке позиции партнера путем открытых высказываний или предоставление возможности участникам проявить свою компетентность и тем самым удовлетворить потребность в признании и уважении.

- **Получение и дача обратной связи.** В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам

- **Методы, направленные на развитие социальной перцепции.** Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

- **Медитативные техники.** Эти техники используются в целях обучения физической релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к закреплению способов саморегуляции (аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, техники визуализации).

- **Методы арт-терапии и сказкотерапии.** Участники рисуют, драматизируют, занимаются индивидуальным или групповым творчеством.

- **Игровые методы** (коммуникативные, разогревающие и ролевые игры)

- Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.
- Разогревающие игры (разминки) широко используются в психологических тренингах. Они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия и воспринимаются чуть ли не как визитная карточка тренинга с подростками. Основная цель их использования – интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого термина.
- Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели. Применение ролевой игры в тренинге *позволяет решить ряд задач:*

1. Сформировать у участников новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия.
2. Расширить гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения.
3. Обучить моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.).
4. Продемонстрировать условность предписываемых ролями способов поведения, их зависимость от контекста общения.
5. Создать условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

В теоретической части широко применяются мини-лекции и лекции с элементами дискуссий, что позволяет повысить интенсивность и эффективность процесса восприятия нового материала за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Показания к участию в программе:

- подростки 15 – 18 лет, обучающиеся общеобразовательных и профессиональных учебных заведений.

Противопоказания участия в тренинге:

- психотические расстройства;
- лица, находящиеся в состоянии дистресса, переживания горя или мощного травмирующего опыта.

Обеспечение гарантии прав участников программы

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к профилактическим психолого-педагогическим программам и способствует достижению поставленной цели. Темы теоретического блока и практических игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебно-тематического плана. Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Ведущий — психолог должен иметь навыки групповой работы, а также навыки работы с подростками. Это важно для отслеживания особенностей групповой динамики, взаимоотношений в малой группе, проявлений лидерства, неприятия группой кого-либо из

участников и т. д. Это человек, умеющий импровизировать, следовать за групповым процессом, имеющий запас различных упражнений.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для посещения занятий.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы.

В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Перечислим самые важные из них:

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо

поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии с

- Конвенцией о правах ребенка;
- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога».

Права участников программы.

1. *Ведущий* группы имеет право:

- свободно выбирать и использовать методы и приемы в соответствии с основной тематикой программы;
- вносить изменения в организационные и содержательные разделы программы.

2. *Организатор* (администрация ОУ, организующая процесс тренинговой работы) имеет право:

- вносить изменения в организационные вопросы, предварительно согласовав с участниками программы.
- обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень обучения.

3. *Участники* тренинговой программы имеют право:

- добровольно участвовать в программе;
- на уважение человеческого достоинства;
- открыто выражать свое мнение;
- участвовать в групповых обсуждениях;
- вносить предложения по организации тренинга;
- отказаться от участия в программе.

Обязанности участников программы.

1. *Ведущий* группы обязан:

- быть теоретически грамотным, т.е. иметь сведения из психологии личности (особенности психотипов; факторы, способствующие и препятствующие развитию личности), психологии развития (этапы, кризисы развития, возрастные особенности), общей психологии (особенности характера, темперамента, самооценки), социальной психологии (групповое поведение), психодиагностики (выявление проблем).

- иметь практические навыки;
- знать профессиональную этику;
- выполнять требования должностных инструкций;

- ограждать членов группы от физических и психических травм;
- предотвращать любые формы давления на участников;
- отказаться от манипулирования группой в своих интересах;
- отслеживать эффективность тренинговой работы;
- своевременно информировать о сроках проведения программы;

2. *Организатор* обязан:

- предоставить помещение для проведения тренинговых занятий;
- своевременно предупреждать об изменениях в организации всех участников тренинговой программы.

3. *Участники* программы обязаны:

- уважать честь и достоинство других участников программы;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- активно участвовать в работе группы.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

1. Информационный:

- психологическая литература по данной теме;
- картотека психологических игр и упражнений для реализации практической части программы;
- интернет – ресурс.

2. Кадровый – педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта:

- наличие высшего профессионального психологического образования;
- знание профессиональной этики;
- наличие опыта ведения тренингов.

3. Материально-технический:

- помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;
- 4 стола;
- стулья по количеству детей;
- доска аудиторная (обычная или магнитная);
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный колонками и проектором;
- интернет-ресурс;
- листы бумаги формата А4, ватман;
- цветные и простые карандаши, фломастеры, авторучки различных цветов, бумага различных форматов;
- бэйджи.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность программы: 27 часов.

Сроки реализации программы: 9 занятий по 3 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам личностного развития. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Далее на основе персональных добровольных заявлений о согласии принимать участие формируется группа. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Моя жизнь бесценна» - проведение тренинговых занятий. В психологическом тренинге организуется активное взаимодействие, позволяющее в безопасной искусственно созданной обстановке отработать полученные знания.

Формами работы по данной программе являются: мини-лекции и практические занятия: ролевые игры, различные психологические упражнения, работа в подгруппах, беседы, дискуссии. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики в процессе которых участники проходят анкетирование;
- промежуточной диагностики в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятия, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемым результатом проведенной работы является сформированность стрессоустойчивости у подростков, умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Показатели	Промежуточные результаты	Итоговые результаты
Количество участников, имеющих высокий уровень стрессоустойчивости	Увеличение на 6%	Увеличение на 16%
Количество участников, имеющих средний уровень стрессоустойчивости	Увеличение на 3%	Увеличение на 9 %
Количество участников, имеющих низкий уровень тревожности	Увеличение на 5 %	Увеличение на 18%
Количество участников, имеющих средний уровень тревожности	Увеличение на 4%	Увеличение на 10%

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп,
- проверка сохранности контингента,
- супервизорский анализ групповой работы,
- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей),
- анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих и профилактических программ

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные:

- ❖ количество участников согласно нормам трудозатрат;
- ❖ сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные:

- ❖ сформированность стрессоустойчивости у подростков;
- ❖ уровень тревожности.

Отслеживание эффективности программы

Психологическое обследование.

1. Тест на исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер)

2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.

Промежуточная диагностика: анкета обратной связи.

Сведения о практической апробации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков 15-18 лет» была апробирована в 2015-2017 годах на базах ГБУ «ППЦ» г.о. Тольятти (с 12 января 2015 г. по 12 января 2016 г.) и МБУ «Школа №80» (с 12 января 2016 г. по 12 января 2017 г.). Количество участников – 72 человека. Всего 6 групп по 12 человек. Продолжительность апробации - 2 года. Ее посещали подростки в возрасте 15-18 лет по рекомендации специалистов ГБУ «Психолого-педагогический центр» и администрации МБУ «Школа №80».

Подтверждение соблюдения правил заимствования

ГЛАВНАЯ / КАБИНЕТ

Кабинет



Поиск по названиям документов

[УДАЛЕННЫЕ ДОКУМЕНТЫ](#) | < > 1/1 >

[ПРОВЕРИТЬ ДОКУМЕНТ](#)

[ПРОВЕРИТЬ ТЕКСТ](#)

ПАПКИ

Все документы

[Корневая папка](#) 1

[СОЗДАТЬ](#)

[УДАЛИТЬ](#)

[ПЕРЕИМЕНОВАТЬ](#)

[ПЕРЕМЕСТИТЬ](#)

[ПЕРЕМЕСТИТЬ](#) [УДАЛИТЬ](#) [ИСТОРИЯ ОТЧЕТОВ](#)

<input type="checkbox"/>	Название	Дата загрузки	Оригинальность	
<input type="checkbox"/>	PDF Программа Профилактика стресса у подростк	21 Дек 2022 12:00	85,14%	ПОСМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 документ Показывать по 10 20 50 100

< > 1/1 >

[ГЛАВНАЯ](#) [ИСТОРИЯ ОБНОВЛЕНИЙ](#) [ПОМОЩЬ](#) [ВЕБИНАРЫ](#) [КОНТАКТЫ](#)



[Сайт для корпоративных клиентов](#) [Пользовательское соглашение](#) [Соглашение об обработке персональных данных](#) АО "Антиплагиат" 2005-2022 © Все права защищены

Список литературы

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. [Текст]. / В.В. Антипов - СПб.: Владос, 2008.
2. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. [Текст]. / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2010.
3. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. [Текст]. / Б.Х. Варданян. - М.: Наука, 2008.
4. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. [Текст]. / Е.А. Горбатова - СПб.: Ареал, 2008.
5. Грабе М.В. Синдром выгорания. [Текст]. / М.В. Грабе - СПб.: Ареал, 2008.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. - М.: Академический Проект, 2009.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. [Текст]. / Р. Лазарус - СПб.: Питер, 2006.
8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова - М.: Изд-во Моск. университета, 2009.
9. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. [Текст]. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов - СПб., 2008
10. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». [Текст]. / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала - СПб.: Речь, 2009.
11. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. [Текст]. / Ю.В. Саенко - СПб.: Речь, 2010.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982;
13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. [Текст]. / Ю.В. Щербатых - СПб.: Питер, 2006.
14. Эмоциональный стресс[Текст]. / Под ред. В.Л. Леви. - М., 2010.

Практикум профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стресса у подростков»

**Занятие № 1
«Знакомство»**

Цель: знакомство с участниками, создание позитивного настроения на работу, формирование основных групповых правил, вводная диагностика, создание атмосферы доверия на занятиях.

Оборудование: мяч, ручки, бумага.

Вводная часть

Приветствие.

Рассказ психолога о работе в группе.

Основная часть.

Упражнение «Знакомство»

- Здравствуйте! По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т. е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте! Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам. У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем мы будем знакомиться друг с другом таким образом:

1 часть: сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и любимое занятие (хобби), и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: « Я Анастасия, я очень люблю заниматься.....»

2 часть: а теперь мы с вами делаем наоборот, тот, у кого мячик кидает его любому участнику и называет его имя и то, что о нем узнал. Например : Ваня, я узнала что ты...»

Правила группы

– После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение «Сядьте те, кто»

Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент

пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

Упражнение «Счет до десяти»

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем? У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами. Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

Упражнение «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «—». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п. В правой части листа под знаком «—» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Проведение диагностики:

1. Тест на исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер)
2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 2 «Стресс - что это такое?»

Цель: информирование о природе стресса, его причинах и последствиях, с методами и приема самопомощи в стрессовых ситуациях, выявление значимых для группы стрессов.

Оборудование: ватман, ручки, бумага

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Качество»

Каждый участник, по очереди, должен называть свое имя и положительное качество, которое ему присуще. Смысл в том, чтобы качество начиналось на ту же букву, что и имя участника.

Основная часть.

Мини-лекция «Понятие стресса, его стадии, причины и последствия» с элементами дискуссии.

1. Стресс и его стадии.

«Стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс - это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый **«эустресс»**. Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это **«дистресс»**

2. Симптомы и причины возникновения стресса.

Симптомы стресса:

- перепады настроения;
- нарушения сна;

- ночное недержание мочи;
- физический дискомфорт, в том числе боли в животе и головные боли;
- проблемы с концентрацией внимания, что резко снижает успеваемость;
- ребенок становится замкнутым или много времени проводит в одиночестве, избегает контактов как со сверстниками, так и со своими близкими, в том числе родителями. Причины стресса могут быть внешними (погода, смена работы, смерть родственника) и внутренними (жизненные ценности и убеждения, самооценка человека). Также причинами могут служить инфекции, отравление токсичными веществами, сильные эмоции и т.д.

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Во многих случаях они защищают нас, заставляя организм быстро реагировать на сложившуюся ситуацию.

Также причинами стресса могут быть и радостные события, например, свадьба, новая работа, беременность, победа на выборах, которые требуют большого эмоционального напряжения.

3. Причины и источники стресса

Стресс возникает под влиянием воздействий, которые имеют место в жизни как взрослого, так и ребенка.

К потенциальным источникам стресса у детей относятся школьные и социальные проблемы, в том числе:

- ⌚ расставание с близкими друзьями;
- ⌚ переезд семьи;
- ⌚ давление со стороны сверстников;
- ⌚ резкие перемены в распорядке дня;
- ⌚ начало и конец учебного года;
- ⌚ подготовка и сдача экзаменов, собеседования;
- ⌚ чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными.

4. Стресс, его последствия.

Стресс сам по себе очень важен для выживания.

Однако хронический стресс напрямую связан с началом и прогрессированием многих патологических состояний.

В условиях длительного влияния стрессорных факторов нарушается эндокринный, гормональный и вегетативный баланс, что приводит к дезадаптации (срыву адаптации).

Дезадаптация определяет развитие негативных психологических и соматических последствий стресса.

Мы переживаем разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но он может и разрушить человека, резко снизить эффективность его работы и качество жизни (деструктивный, вредный стресс).

Какой вид стресса мы переживаем – разрушающий или продуктивный, зависит от силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к влиянию неблагоприятных условий и от наших возможностей им противостоять.

Стресс может нести как отрицательную эмоциональную окраску, так и положительную. Например, вас вызывает начальник и сообщает о назначении вас на пост своего заместителя и повышении заработной платы, вашем увольнении без объяснения причин своего решения. Обе эти ситуации стрессовые, однако, первая принесла радость, а вторая отвратительное настроение, плохое самочувствие и ощущение навалившихся на вас неприятностей.

Когда говорят о борьбе со стрессом или его последствиях, то имеется в виду, конечно, отрицательный тип стресса.

Не следует бояться стресса и стремиться, во что бы то ни стало, избежать его. Парадоксально, но факт: чем больше мы будем стараться жить и работать, всегда размерено и спокойно, тем в большей степени стресс нас будет разрушать. Ведь вместо того, чтобы накапливать опыт по управлению собой во время стресса, мы будем от него просто «убегать».

- Необходимо научиться регулировать свое состояние в стрессовой ситуации.
- Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредоносные.
- Важно также найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса и использовать их при возникновении стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

Упражнение «Стаканчик»

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: “Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?” Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания “здесь и сейчас” на ситуации общения:

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

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: “То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми”.

– 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.)

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

Мозговой штурм «Списки»

Ведущий просит учащихся составить списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется рейтинговый список для группы.

Какими способами люди преодолевают стресс?

Люди обычно пытаются преодолеть стресс тремя способами:

- изменение своего восприятия проблемы;
- изменение ситуации, вызвавшей проблему;
- пытаюсь справиться со стресс-реакцией, порожденной проблемой.

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаюсь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др.).

(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. (Учитель также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 3

«Наши эмоции»

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка работы с партнером, выявление эффективных стратегий взаимодействия.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с их настроением в данный момент.

Основная часть.

Упражнение «Эмоции»

Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес». Ведущий спрашивает участников, что общего у всех этих понятий (это — эмоции). Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция». После того как все желающие выскажутся, ведущий обобщает их высказывания и приводит следующее определение: эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Далее ведущий спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает ту или иную эмоцию. Желающие высказываются, ведущий обобщает высказывания: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение. Затем участники обсуждают, по каким признакам можно догадаться, какие эмоции испытывают другие, в том числе незнакомые люди. Ведущий подчеркивает что эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

Мини-лекция «Стресс и эмоции» с элементами дискуссии.

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить участников привести примеры из своего опыта). Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни). Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Примерные варианты выводов:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает “передышку”, позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые ими негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости ведущий может привести примеры из книг или кинофильмов.

Упражнение «Я-высказывание»

Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например познакомить участников с техникой Я-высказывания. Ведущий предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна». Ведущий показывает, что Я-высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда...» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то...» могут обидеть человека.

Для тренировки выполняется следующее упражнение. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя Я-высказывания:

«Твой друг опоздал на встречу с тобой...»

«Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают...»

«Тебе надо успеть доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает...»

Упражнение в парах «Даже если...» – «В любом случае...»

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



Инструкция: первый человек 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.

Упражнение «Стряхни»

Ведущий предлагает упражнение, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил.

- Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. Начните стряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, что всё неприятное - плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли - слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от

носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее, если при этом вы будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь всё бодрее и веселее.

Упражнение в парах «Рисуем кошку»

Группа делится на пары, в каждой из которых один участник - руководитель, второй - подчиненный. Тренер выходит из аудитории с «руководителями и сообщает, что они - руководители проекта по... рисованию кошек. Задача каждой пары - нарисовать кошку. Но обязательные условия рисования - у «подчиненного» закрыты глаза (или надеты специальные очки без прорезей для глаз), а «руководитель» имеет право давать только вербальные инструкции по рисованию отдельных элементов, без сообщения цели работы. То есть «подчиненные» не знают, что должно получиться в результате совместного труда. После того как рисунки будут закончены, каждая пара по очереди показывает свою работу, а «руководители» и «подчиненные» рассказывают, что мешало, что помогало им в процессе работы, описывают свои ощущения от совместной деятельности.

Рефлексия:

- Доволен ли результатом рисования?
- Удовлетворен ли характером взаимодействия?
- Что в руководстве/подчинении понравилось?
- Что мешало работать?
- Какие из продемонстрированных партнером стратегий используются в жизни?
- Мешают или помогают эти стратегии?
- Что можно было бы изменить в игре, чтобы результат получился еще лучше?

Релаксация «Я расту».

Ведущий предлагает всем удобно сесть и закрыть глаза (читает текст релаксации)

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 4

«Стресс и психическое напряжение»

Цель: ознакомление с понятием психическое напряжение, распознавание признаков психического напряжения, осознание возможности управления стрессом, повышение эмоционального фона группы.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши, ватман, магнитофон.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Антоним»

Участники бросают друг другу мяч, называя при этом какое –нибудь состояние или чувство, поймавший мяч должен назвать антоним к нему – противоположное состояние или чувство.

Основная часть.

Мини-лекция «Психическое напряжение» с элементами дискуссии.

Психическое напряжение - психическое состояние, вызванное выполнением человеком сложной задачи, и оказывающее мобилизирующее действие на человека (конструктивное влияние, в отличие от напряженности), состояние повышенного функционирования организма и личности, напряжение сил.

В состоянии психического напряжения отчетливо проявляется мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, испытывается удовлетворение от самой деятельности. Трудности переносятся как должное, необходимое на пути к достижению цели. Внутренние конфликты, связанные с противоречием целей и средств, если и имеются, то выражены слабо.

В состоянии психического напряжения происходит ряд конструктивных сдвигов: обостряется внимание: увеличивается его объем, устойчивость, концентрация, распределение, увеличивается объем кратковременной и оперативной памяти (хотя того же нельзя сказать про долговременную), увеличивается беглость мышления, при слабо выраженном напряжении увеличивается и гибкость его, улучшается качество восприятия, повышается скорость реакции и увеличивается точность и эффективность движений.

Признаками психического напряжения является: мобилизация психической деятельности, повышение активности соматического функционирования, чувство общего подъема физических и душевных сил. Негативные соматические ощущения в состоянии психического напряжения выражены слабо или не выражены совсем.

Состояние психического напряжения является фактором положительной активизации

всех функций и систем организма, гармонично включаясь в деятельность, обеспечивая их высочайшую продуктивность. Однако выходящее за пределы напряжения может оказать негативное влияние на организм и на состояние.

К психическому перенапряжению приводит продолжительная нагрузка. В условиях современных предприятий и именно этот режим используется чаще, так как на сверхвысоком уровне производственных достижений обеспечивает значительный прирост результатов. Руководителям, организаторам, сотрудникам на работе в условиях, вызывающих состояние психического перенапряжения, стоит помнить о том, что такой режим может быть лишь непродолжительное время. Психическое и физическое истощение чрезвычайно быстро, ведь организм работает на износ.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, у него психическое напряжение? (Ответы подростков).

При психическом напряжении может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Как справиться со стрессом

Влияет температурного психического при условии возникновения стрессов. Эмоции, утрата ценностей, ненависть к работе и т.д.

Хочется при вести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, ненавидите в организмени и начнете рабывать, разрушительные результаты этого вы начнете испытывать от хронического переутомления, заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или, и начните делать то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте с радостью, делайте всё самым лучшим и самым известным вам способом. Лучшее, что вам приходится выполнять, пополните запас физиологически от переутомления, от болезни, и известной под названием «скука»

Обратите внимание на состояние вашего физиологического и психологического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологические признаки стресса являются рассеянность, забывчивость, потеря памяти, тревожность, плаксивость, и излишнее беспокойство, беспорядочность, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственным зависимостям.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах обычно расходуются запасы витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витаминные комплексы. Помните о передозировке. Всё должно быть в меру.

Во-вторых, очень полезны физиологические упражнения. Ходите в спортзал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посетите бассейн, баню.

В-третьих, необходима физиологическая и психическая релаксация. Последующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи и друзей. На психологические стрессоры не поддавайтесь, не поддавайтесь семейным торжествам, празднованиям и интересным людям, уделяйте внимание близким людям.

Упражнение "Мусорное ведро"

Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут.

Участники, по желанию, рассказывают, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем, посередине круга, ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Упражнение «Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.

2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.

3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.

4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.

5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?

6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?

7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

Упражнение «Рисуем чувства»

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется. Каждый участник группы должен сказать (написать на рисунке), какое чувство он хотел показать своим рисунком.

Рефлексия:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь на учебу?
- Когда ты радуешься?

Упражнение «Незаконченное предложение»

"Когда я испытываю (переживаю) стресс, я чувствую..."

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»

«Я пойму, что счастлив, когда ...»

«Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...»

Релаксация «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.

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 5

«Способы саморегуляции»

Цель: ознакомление с методами и приемами саморегуляции (аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательные техники), использование дыхательных упражнений и релаксации на практике.

Оборудование: листы формата А4, ручки, газеты, магнитофон.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Шестерка»

Участники стоят в кругу. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6. Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Основная часть.

Мини-лекция «Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса»

Существует много методов саморегуляции психоэмоционального стресса. Задача состоит в правильном подборе метода, который подходит конкретному человеку и соответствует реальным условиям обстановки.

- Аутогенная тренировка
- Различные методы релаксации
- Системы биологической обратной связи
- Дыхательная гимнастика
- Включение в жизнь человека положительных эмоций
- Музыка
- Физические упражнения
- Психотерапия
- Физиотерапевтические мероприятия
- Иглоукальвание
- Др.

Помимо специфических методов коррекции стресса необходимо применять общеукрепляющие методы: профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы, режим дня, свежий воздух, правильное питание и т.д.

Среди различных способов снятия стресса можно выделить научные разработки психологов и традиционные народные средства:

- Общение с природой
- Музыка
- Алкоголь
- Сон

- Домашние животные
- Общение с друзьями
- Экстремальные физические нагрузки
- Секс
- Хобби
- Баня
- Просмотр хороших фильмов
- Чтение книг
- Спорт
- Т.д.

«Психологические» народные методы: уйти с головой в работу, изменить отношение к ситуации, вспомнить о тех, кому еще хуже, излить душу другу, выслушать совет компетентного человека, отнестись к ситуации с юмором.

Несмотря на такое большое количество способов борьбы со стрессом, его испытывают множество людей. Это связано с неправильным подбором методов, нерегулярностью, спонтанностью их использования. Для правильного подбора антистрессовых методов, нужно хорошо представлять их воздействие, разбираться в их назначении. Существуют различные классификации методов нейтрализации стресса в зависимости от природы воздействия и способа применения:

1. Методы по природе воздействия подразделяются на 4 большие группы:
 - Психологические (аутотренинг, медитация, рациональная терапия и пр.)
 - Физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения и пр.)
 - Биохимические (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия и пр.)
 - Физические (баня, закаливание, водные, солнечные процедуры и пр.)
2. Методы по способу применения делятся на 3 большие группы:
 - Средства самопомощи (аутотренинг, дыхательные техники, медитация, сауна, физкультура и пр.)
 - Технические средства (обучающие компьютерные программы, метод БОС, медиасредства)
 - Методы, требующие участия другого человека (психотерапия, секс, дружеское общение, командные спортивные игры и пр.)

«Аутогенная тренировка»

Человечеству давно известно о влиянии наших мыслей и чувств на состояние нашего тела. Вспомните, как от неловкости краснеет лицо или от испуга колотится сердце. Почему так тяжело идти на нелюбимую работу даже после хорошего отдыха и почему после тяжелого трудового дня так легко можно протанцевать всю ночь с любимыми друзьями? Все дело в нас самих. Если нам неинтересно, мы на подсознательном уровне даем команду нашему телу и оно становится тяжелым и слабым. Для управления своим состоянием человечество начало использовать внушение. Расслабляя тело с помощью самовнушения, нужно повторять такие фразы, которые благотворно воздействуют не только на тело, но и на эмоциональное состояние. Техникой аутотренинга пользуются многие спортсмены высокого уровня чтобы сберечь внутреннее спокойствие и снять напряжение во время соревнований для достижения хороших результатов, т.к. на лишнее напряжение зря тратится энергия. Многие артисты перед выступлениями также прибегают к помощи аутотренинга, чтобы обрести необходимый настрой духа и избавиться от ненужного

беспокойства. Для занятий аутотренингом найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Возможно, в будущем, когда вы овладеете АТ, вы сможете вызывать нужное вам состояние релаксации (от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление) в любом месте, даже в общественном транспорте, но для начала все же нужна спокойная обстановка. Итак, расслабьтесь, примите удобное положение тела. Сядьте или лягте так, чтобы вам ничто не мешало. Закройте глаза и мысленно произнесите:

- Я абсолютно спокоен...
- Мое тело расслаблено...
- Мои ноги расслаблены...
- Мои ноги становятся тяжелыми...
- По ногам расходуется приятное тепло...
- Мои руки расслаблены и тяжелые...
- По рукам течет приятное тепло...
- Мое туловище расслаблено...
- В районе солнечного сплетения я чувствую тепло, которое расходуется по всему телу...
- Моя голова расслаблена...
- Все мышцы лица расслаблены...
- Мое дыхание ровное и спокойное

Каждую фразу необходимо повторять по несколько раз до тех пор, пока действительно не почувствуете расслабленность и тепло.

Упражнение «Маятник»

Перекатывание стоя на одном месте с пятки на носок.

Упражнение «Дыхательные техники»

- Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

- Расслабляющее дыхание 1

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

- Расслабляющее дыхание 2

Исходное положение: стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Упражнение «Прощай, напряжение»

«Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это всё своё напряжение. Закиньте подальше.»

Рефлексия:

- Как вы себя чувствуете?
- Расстались ли вы со своим напряжением?
- Ощущения до и после упражнения.
- Рефлексия, заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика) *Приложение 5*

Релаксация Г.Ефимова «Дремотный туман».

Сядьте удобно, так чтобы вам ничего не мешало. Ваши ноги удобно стоят на полу. Они расслаблены и свободны. Руки лежат на подлокотниках кресла или на коленях. Спина опирается на спинку кресла, голова чуть опущена. Положение тела непринужденное, расслабленное. Глаза закрыты. Несколько минут мы посвятим отдыху и расслаблению. Вы настроены на отдых и расслабление. Ваше дыхание ровное и спокойное. Дышим успокоительным типом дыхания с более продолжительным выдохом. Вы делаете вдох и медленный, продолжительный, глубокий выдох. Ритм дыхания каждый определяет для себя сам. Дышите так, как вам удобнее. Ваше дыхание ровное и спокойное. Итак, мы начинаем ... (музыка, диск).

Заключительная часть

Рефлексия.

Заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика). (Приложение 6)

Занятие № 6

«Стресс и уверенное поведение»

Цель: развивать навыки уверенного поведения, формировать представление о связи стресса со способами поведения.

Оборудование: мяч, 3 мягкие игрушки, магнитофон, листы формата А4, ватман, карандаши, ручки, фломастеры.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Молекулы»

Представьте себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой и т.д.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Основная часть.

Мини-беседа «Уверенное поведение».

Нередко источником стресса человека является его собственная неуверенность. Источником ее может быть что угодно: маленький или слишком большой рост, заметный акцент, избыточный вес, недостаток финансовых средств, низкий социальный статус - казалось бы, объективные факторы. Между психологическим состоянием неуверенности, ее телесными признаками и поведенческими реакциями имеется тесная взаимосвязь, поэтому со стрессом неуверенности можно бороться разными способами: если человек испытывает стрессы по поводу своей неуверенности, он может сознательно изменить телесное состояние (позу, жесты, параметры дыхания и голосовые характеристики), в результате чего почувствовать себя более уверенно. Другой способ - это действовать более компетентно (изменение поведенческих проявлений деятельности), что отразится как на самооценке индивидуума, так и на его оценке со стороны окружающих, что в итоге также позволит ему действовать более уверенно.

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Задается вопрос, по каким признакам они поймут, что герой ведет себя уверенно или неуверенно. Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение. Затем можно предложить представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие - неуверенный, а какие - грубый? С кем бы им было приятнее общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т.п.

Ведущему на заметку. Часто подростки утверждают, что им нравятся грубые люди. Следует иметь в виду, что подобные утверждения чаще всего обусловлены подростковым

негативизмом и носят демонстративный характер, а иногда прикрывают собственную уязвимость подростков. В этом случае следует спросить участников, доверили бы они грубому человеку заботу о своей младшей сестре или старой бабушке.

Игра-драматизация «Три персонажа».

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другой персонаж и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «Сравнительной таблицей» (Приложение 5)

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд-поза-жесты-голос-речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу. (Приложение 5)

По завершении упражнения обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой. Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Упражнение «Закончи фразу».

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т.п.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах или возможности получить помощь, необходимую информацию, понимание окружающих т.п.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Участники обсуждают, кто чаще переживает стресс, уверенный, неуверенный или грубый человек? Почему? (Неуверенный часто испытывает страх, грубый – злость или гнев).

Ведущий напоминает участникам, что человек может сознательно контролировать свое состояние. Так, если попытаться вести себя уверенно, можно и почувствовать себя уверенно.

Ведущий предлагает участникам еще раз посмотреть на ватман, на котором записаны признаки уверенного поведения, или на «Сравнительную таблицу» и попытаться принять позу уверенного человека, пройтись как уверенный человек.

Упражнение «Ситуации».

Ведущий предлагает участникам различные ситуации, кидая им по очереди мяч, и просит их высказаться уверенно.

Ситуации:

- тебе нужно попросить учительницу, чтобы она разрешила переписать контрольную;
- тебе нужно отпроситься с урока;
- в магазине ты хочешь попросить продавца заменить товар;
- ты хочешь попросить старшего брата пустить тебя поиграть в компьютер и др.

Участники могут сами предложить типичные ситуации.

Упражнение «Бомбардировка положительными качествами».

Подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

Упражнение «Дорисуй и передай».

Организуются два круга, в которых пускаются два листочка. В центре круга на столе карандаши. Первая группа рисует «уверенность», вторая «неуверенность». По хлопку листочек передается соседу и т.п. (звучит мотивирующая музыка)

Обсуждение. Акцент на том, что уверенность рождает - спокойствие, сосредоточенность, а неуверенность рождает - тревогу, сомнение и дезорганизует. Постоянная тревога и напряжение приводят к стрессу.

Упражнение - релаксация «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.

Медитация под музыку.

Выберите удобное место, сядьте и закройте глаза и послушайте свою любимую музыку. (Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации.) Пока звучит выбранная Вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать, просто слушайте - и Вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг Вас. Возможно, Вам будет легче, если Вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

Заключительная часть

Рефлексия.

Обучающиеся высказывают свое мнение о занятии.

Занятие № 7

«Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»

Цель: развитие представлений о конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Здороваемся необычным способом».

Двигаясь по кругу каждый из участников должен по очереди поздороваться со всеми, кто стоит в кругу.

Основная часть.

Упражнение «Пересадка сердца»

Участники делятся на 3 подгруппы. Представляют, что они бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. Есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса.

Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.

Женщина, 30 лет, работница коммерческого секса.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его”.

Вопросы для обсуждения: Пожалуйста, ответьте на три вопроса:

Легко ли было принимать решение?

Что повлияло на принятие решения?

В чем вы видите смысл упражнения?

Ведущий: «При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили “оценку” каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента. Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Так бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьбы. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям. Кто первым встал на очередь – тому пересадка сердца».

Мини-беседа «Конфликты в нашей жизни и способы их разрешения»

Ситуации, подобные той, которую мы рассмотрели, к сожалению, часто вызывают конфликт. Давайте рассмотрим это понятие.

Конфликт (лат. conflictus) — столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями. Любые организационные изменения, противоречивые ситуации, деловые и личностные отношения между людьми нередко порождают конфликтные ситуации, которые субъективно сопровождаются серьезными психологическими переживаниями.

С обыденной точки зрения конфликт несет негативный смысл, ассоциируется с агрессией, глубокими эмоциями, спорами, угрозами, враждебностью и т. п. Бытует мнение, что конфликт — явление всегда нежелательное и его необходимо по возможности избегать и уж, если он возник, немедленно разрешать. Современная психология рассматривает конфликт не только в негативном, но и в позитивном ключе: как способ развития организации, группы и отдельной личности, выделяя в противоречивости конфликтных ситуаций позитивные моменты, связанные с развитием и субъективным осмыслением жизненных ситуаций.

Способы разрешения конфликта

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения.

Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предполагаемого решения;

выгодности результата для всей группы или организации, а не для отдельного лица или микрогруппы; важность результата борьбы для того, кто поддерживает эту стратегию; отсутствие времени на договоренность с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени высокой вероятности опасных последствий.

Уход или уклонение от решения проблемы или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, речь идет не о решении, а о угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание, применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремление выиграть время, наличие трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Сглаживание. При таком стиле человек убежден, что не стоит сердиться, потому, что «мы все - одна счастливая команда, и не следует раскачивать лодку». Такой «сглаживатель» старается не выпустить наружу признаки конфликта, апеллируя к потребности в солидарности. Но при этом можно забыть о проблеме, лежащей в основе конфликта. В результате может наступить мир и покой, но проблема останется, что в конечном итоге произойдет «взрыв».

Принуждение. В рамках этого стиля превалируют попытки заставить принять свою точку зрения любой ценой. Тот, кто пытается это сделать, не интересуется мнением других, обычно ведет себя агрессивно, для влияния на других пользуется властью путем принуждения. Такой стиль может быть эффективен там, где руководитель имеет большую власть над подчиненными, но не может подавить инициативу подчиненных, создает большую вероятность того, что будет принято неверное решение, так как представлена только одна точка зрения. Он может вызвать возмущение, особенно у молодого и более образованного персонала.

Компромисс. Соглашение на основе взаимных уступок. Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до некоторой степени. Способность к компромиссу высоко ценится в управленческих ситуациях, так как это сводит к минимуму недоброжелательность, что часто дает возможность быстро разрешить конфликт к удовлетворению обеих сторон. Однако, использование компромисса на ранней стадии конфликта, возникшего по важной проблеме, может сократить время поиска альтернатив.

Решение проблемы. Данный стиль - признание различия во мнениях и готовность ознакомиться с иными точками зрения, чтобы понять причины конфликта и найти курс действий, приемлемый для всех сторон. Тот, кто использует такой стиль, не старается добиться своей цели за счет других, а скорее ищет наилучший вариант решения. Данный стиль является наиболее эффективным в решении проблем организации.

Еще в 1942 году американский социальный психолог М. Фолет указывала на необходимость разрешения (урегулирования), а не их подавления. Среди способов она выделила победу одной из сторон, компромисс и интеграцию. Под интеграцией понималось новое решение, при котором выполняются условия обеих сторон, причем ни одна из них не претерпит серьезных потерь.

Переговоры представляют широкий аспект общения, охватывающий многие сферы деятельности индивида. Как метод решения конфликтов переговоры представляют собой

набор тактических приемов, направленных на поиск взаимоприемлемых решений для конфликтующих сторон.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает стремление оппонентов к конструктивному обсуждению проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Наиболее эффективным является в ситуациях сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различия во власти; важности решения для обеих сторон; беспристрастности участников

“Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов”.

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила.

“Беспронгирышный метод решения споров”

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Игра «Выйди из круга».

Психолог: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему

на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно довериться тому, кто перед тобой.

Упражнение «Если бы..., то я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Упражнение «Мышечное расслабление».

Сядьте удобно, выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течение 20-ти минут (выключите пейджер, телефон, мобильный телефон и т.д.). Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место - горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни – сильно надавите на пол, затем расслабьтесь.
- Лодыжки, икры ног, колени – напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь.
- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.
- Бедро - вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь.
- Кисти - сожмите пальцы в кулак, разожмите.
- Предплечья - напрягите мышцы, расслабьте.
- Ягодицы - напрягите, расслабьте.
- Живот - втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.
- Грудная клетка - с силой расправьте, расслабьтесь.
- Плечи - поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабив, опустите.
- Шея - потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.
- Лицо - как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.

- Челюсть - как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза - крепко зажмурьте, откройте глаза
- Лоб - как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течение 5-ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и расслабленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, делайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Подходит и положение лежа, не волнуйтесь, если в результате уснете - это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились. Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения.

Аутотренинг «Мудрец из храма»

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвою шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм - место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 8

«Ресурсы личности»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни, актуализация личных ресурсов.

Оборудование: мяч, листы формата А4, фломастеры, магнитофон.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Три слова»

Участники бросают мяч друг другу в руки. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трёх слов: «воздух», «земля» или «вода». Тот, кто ловит на слово «воздух» говорит названия птиц и насекомых, во втором случае – название животных, и если было сказано слово «вода» - название рыб. Реагировать нужно как можно быстрее.

Основная часть.

Упражнение «Двадцать Я»

В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос « Кто Я?» . используя для этого 20 слов или словосочетаний.

Ответы вслух зачитывать не нужно!

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами», те, которые не нравятся.

Результаты работы анонимно обсуждаются. Почему у кого – то получилось написать тридцать ответов, а кому – то не удалось придумать и десяти? Это о чем –нибудь говорит?

- 1) Если человек написал меньше чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
- 2) Если больше 15 – можно утверждать, что он знает себя.

При этом необходимо учитывать те ответы, которые говорят что – либо конкретное о человеке, а не общие утверждения, такие как

- « Я – человек»
- «Я – дочка», « Я – сын»
- « Я – ученик»

Мини-беседа «Ресурсы Ника Вуйчича»

Беседа проводится на основе примера о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно его пример создает атмосферу, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

Ресурсы:

«Я живу полной жизнью»
«Никогда не сдаваться!»
«Что же хорошего в том, что ты родился таким?»
«Проблемы решали по мере их поступления»
«Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»
«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»
«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»
«У каждого человеческого существа есть ценность»
«Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»
«У нас у всех свои взлеты и падения»
«Я просто начал плакать»
«Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»
«Надежда творит чудеса»
«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»
«Смеяться, когда тяжело»

Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы. Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой — значит принять всего себя.

Упражнение «Мои качества»

В течение 3–5 минут каждый из вас, не задумываясь, попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся.

Упражнение «Ценность человека»

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. У каждого человеческого существа есть ценность. Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по настоящему ценить, а следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми

обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни каждого из нас бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

Релаксация Г.Ефимова «Солнечные ладони».

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие № 9

«Заключительное занятие»

Цель: знакомство с творчеством как одним из способов саморегуляции, обобщение полученных в ходе тренинговых занятий знаний, помочь обучающимся в анализе своего отношения к жизни, выявление личностных проблемы, расширение возможных способов их решения.

Оборудование: листы формата А4, простые карандаши, ручки.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех».

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!» Получается очень весело:

- Я умею печь торт – Молодец!
- Я хороший футболист – Молодец!
- Я оптимист – Молодец!
- Я заботливый сын – Молодец!
- Я внимательный кинозритель – Молодец!
- Я всегда выношу мусор – Молодец!

Основная часть.

Мини-беседа «Творчество как способ саморегуляции»

Мы живём в эпоху бурных изменений. Человек вынужден реагировать на них, но часто бывает к ним не готов. Для того, чтобы выжить в ситуациях постоянных изменений, чтобы адекватно на них отвечать, человек должен активизировать свой творческий потенциал. Учёные считают, что между психическим, физическим здоровьем и творческим характером нашей жизни прослеживается прямая связь.

Добавить в свою жизнь элементы творчества - это значит разрешить себе быть:

- открытым всему новому и неожиданному;
- гибким, т.е. быстро перестраиваться с одной идеи на другую;
- смелым, комбинируя и соединяя, казалось бы несоединимое;
- рискованным, т.е. не боящимся шагнуть за навязанные стереотипы».

Способы развития творческого мышления:

1. Задачи на смекалку, ребусы, кроссворды. Позволяют всегда быть в отличной интеллектуальной форме, дают ясность и мобильность мышления, позволяют быстро реагировать на перемены, создают репутацию интересного собеседника - это выход из эмоционального напряжения.
2. Литература, музыка, художественное и прикладное искусство. Это вдохновение, а значит, и освобождение от эмоционального напряжения: оно просто «сгорает» в положительных эмоциях.
3. Хобби-терапия - способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации. Всякое увлечение можно назвать творческим, поскольку оно сохраняет открытость психики для новых влияний. В критических ситуациях для нормализации самочувствия не нужно срочно избегать новых форм деятельности.
4. Смех - это особая комическая оценка действительности, построенная на контрасте или неожиданности. Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на вашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой, а следовательно, ситуация становится более управляемой.

Два довода в пользу творческого мышления:

Во-первых, творческое мышление - это новые перспективы, новый опыт.

Благодаря ему мы и развиваемся. Это реализация потребности в самовыражении.

Во-вторых, творчество заряжает наше мышление особой энергией, доставляет огромное удовольствие. При информационных перегрузках и прочих тяготах жизни это хорошее тонизирующее средство.

Сегодня мы вспоминаем с вами все способы саморегуляции.

Естественные методы саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые старшеклассник имеет «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для старшеклассника являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Специальные методы саморегуляции разработаны как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей астении. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

Упражнение «Корзина с тревогой»

На листочках (чем больше формат, тем лучше) напишите все свои негативные эмоции, которые вы сейчас переживаете. Затем скомкайте как можно активнее и с чувством освобождения от ненужного, выбросите в корзину.

-Я предложила вам всего лишь один способ борьбы с тревогой. Подумайте и обсудите, какие бы вы посоветовали друг другу способы успокоения, снятия напряжения, тревоги.

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Прослушайте сказку с закрытыми глазами и придумайте свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд).

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... (Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот

кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

Анализ впечатлений подростков. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в кругу: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Психолог: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас принятию себя. В нашей жизни есть радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти

ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!»

Графическая техника «Шесть незаконченных изображений» (Приложение 4)

- 1) Постарайтесь и дорисовать шесть незаконченных изображений так, как Вам захочется;
- 2) интерпретация результатов.

Заключительная часть

Рефлексия.

Приложение 2

Тест на выявление тревожности Шкала самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера.

Цель: диагностика уровня личностной тревожности.

Предназначена для учащихся подросткового возраста. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Определенный уровень **тревожности** – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4

2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Обработка результатов:

Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35.

Суммарный результат по шкале Ч.Д.Спилбергера показывает:

до 34 баллов - низкий уровень тревожности;

от 35 до 55 баллов - средний уровень тревожности;

от 56 до 65 баллов - повышенный уровень тревожности,

свыше 65 баллов – высокий уровень тревожности.

Лицам с **высоким уровнем тревожности** следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам. Это люди, склонные воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Для людей с **низким уровнем тревожности**, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Приложение 3

Бостонский тест на стрессоустойчивость. (Анализ стиля жизни)

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№	Вопрос	Всег да	Час то	Иног да	Почти никогда	Никог да
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					

7	За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) — Вес (кг) = 100 ± 10					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает Ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У Вас много друзей и знакомых					
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете					

14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно					
19	За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков					
20	У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
	«Цена» ответа (в баллах):	1	2	3	4	5
	ИТОГ:					

Теперь сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Если Вы набрали меньше 10 баллов, то Вас можно обрадовать (в случае если Вы отвечали еще и честно): у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

Если ваша сумма составляет от 11 до 30 баллов — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если ваше итоговое число превысило 30 баллов, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали более 50 баллов, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни - не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если ваша оценка за 19 пункт - 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Приложение 4

Графическая техника «Шесть незаконченных изображений» (А.И.Луныков)

Цель: отношение к шести значимым для любого человека темам. Если пациент предъявляет нетрадиционные рисунки или у него возникают неординарные ассоциации по их поводу, то данный прием может иметь и психодиагностическое значение.

Инструкция: «Перед Вами шесть незаконченных рисунков. Постарайтесь их дорисовать так, как Вам захочется».

Каждое незавершенное изображение имеет определенное значение при его завершении. Психолог должен стремиться к тому, чтобы его вопросы по поводу каждого изображения подвели клиента к выражению эмоций, чувств, переживаний, ассоциаций по поводу этого символа или образа. Каковы же эти ключи?

«Полукруг сверху». Полученный рисунок и, главным образом, ассоциации по его поводу организуются вокруг ключа «Какими пациент воспринимает близких, значимых для него людей. С какими символами, качествами, образами он их связывает». Первый ключ — это **«значимые другие для Вас»**.

«Полукруг снизу». Если первый символ провоцирует «покрывающие», «окружающие», «нависающие» содержания, то второй — «вмещающие», «хранящиеся» содержания. Он интерпретируется так: «Кем (чем) пациент выступает для значимых людей по его мнению. С какими символами, качествами, образами и т.п. он связывает себя в отношениях со значимыми другими». Итак, второй символ — это **«Вы для значимых других»**.

«Круг». Этот символ интерпретируется как «детское», целостное Я человека. Типичными завершениями здесь являются солнце, лицо, мяч и т.п. В общем, это **«Ваше внутреннее, целостное, «детские Я»** вне каких-либо отношений с другими людьми.

«Ломаная линия». Этот символ обычно провоцирует завершение рисунка в виде дома. Также довольно часто встречается горный пейзаж. Интерпретация здесь очевидна: «С какими образами, символами, качествами, ассоциациями пациент связывает **свое представление о Доме**».

«Косая линия». Ее «восходящий» характер обычно провоцирует содержания «подъема», «восхождения», движения вверх или вниз. (Часто рисуют стрелку, дорогу, ветку дерева). Интерпретация здесь такова: «С какими символами, качествами, образами и т.п. пациент связывает **свое представление о Карьере**».

«Точка». Наиболее часто встречающиеся здесь завершения — глаз, звездное небо, цветок или цветы. Интерпретация: «С какими качествами, символами, образами клиент связывает **свое представление о Любви**».

После того как клиент завершил все рисунки, наступает этап его опроса по содержанию изображений. В ходе опроса психолог должен постоянно иметь в виду ключ, относящийся к данному рисунку.

Существует определенный состав вопросов, которые имеет смысл задавать в любом случае. Это следующие вопросы: «Что это такое?». «На что это похоже?». «Что это Вам напоминает?». «Символом чего для Вас является этот образ?», «Какие качества Вы можете приписать этому образу?»

Если завершенное изображение остается абстрактным, то вопросы должны быть направлены на его «одушевление», приписывание ему человеческих качеств. Например, если на первом рисунке изображена корона, то уместен вопрос: «Символом чего для Вас является корона?» Обычный ответ: «Символом власти». Тогда психолог уже может сформулировать утверждение-гипотезу «значимые другие для него - власть над ним».

Если изображен пейзаж, то обязательно следует спросить о том, где находится на рисунке сам клиент, куда он мог бы себя поместить (или же он находится вне плоскости рисунка).

Сформулированное утверждение не стоит сразу сообщать клиенту, чтобы не актуализировать у него психологические защиты при дальнейшем ассоциировании. Следует переходить к опросу и поиску ассоциаций по следующему рисунку.

Сообщать ключ сразу не стоит и еще по одной причине. Дело в том, что уже сформулированные утверждения-гипотезы могут несколько корректироваться в ходе получения ассоциативного материала по последующим рисункам. В итоге у психолога может даже сложиться логически-целостный сюжет, связывающий отдельные сферы жизни.

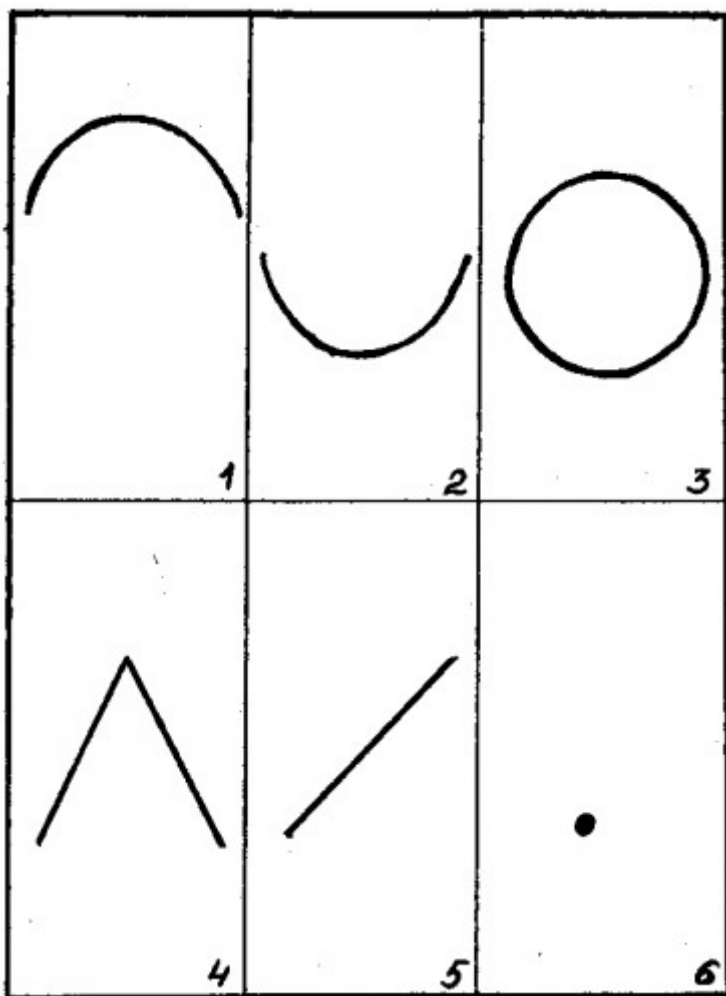
Обязательно следует спрашивать клиента о его эмоциональном отношении к собственным символам и ассоциациям: «А Вам нравится (или не нравится) данный символ или качество?» и т.п. В целом, вопросы по каждому рисунку задаются психологом до тех пор, пока он не построит ясное для себя утверждение-гипотезу по каждому рисунку. Но здесь надо знать меру. Если гипотеза никак не выстраивается, то не следует терять темпа работы и стоит переходить к следующему рисунку. Не исключено, что гипотеза выстроится к концу опроса. Если же и этого не произошло, то психолог может честно сказать об этом пациенту, предположив при этом, что, быть может, данная сфера жизни и личности клиента еще достаточно неопределенна не только для психолога, но и для самого человека. И здесь

клиент может дать новый ряд ассоциаций, качеств и оценок. Но право пациента состоит и в том, чтобы сохранить инкогнито по данному вопросу.

После этого наступает этап сообщения интерпретаций клиенту. Здесь психолог может использовать примерно следующий переход: «Каждый рисунок, как Вы уже, наверное, догадались, имеет свой ключ. Сейчас я Вам сообщу сложившиеся у меня в соответствии с этим ключом интерпретации. Вы можете соглашаться с этим или не соглашаться но в любом случае мы можем получить пользу от этого обсуждения.

Часто несогласие клиента с интерпретацией имеет даже больший смысл, чем послушное согласие, поскольку в этом случае клиент может насытить данную сферу новыми ассоциациями и оценками, которых не было в рисунке и прежних ассоциациях вовсе.

Психолог должен иметь в виду, что клиента может заинтересовать лишь какая-либо одна сфера его личности и жизни. Тогда именно вокруг нее и разворачивается последующее обсуждение и анализ. Психолог не должен испытывать чувство неуспеха, если из шести его интерпретаций «в точку» попала только одна. Главное здесь — актуализация самопознания клиента.



Приложение 5

Сравнительная таблица

	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный

Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, отвечающая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может что-то перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные.	Жесты спокойные, плавные, нет лишних, неоправданных движений
Голос	Голос тихий, интонации «детские»	В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Голос спокойный, интонации доброжелательные
Особенность и речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Приложение 6

Анкета обратной связи

1. Школа/колледж _____ класс/группа _____

Пол _____

2. Завершите, пожалуйста, эти предложения так, как вы считаете нужным.

1) Мне понравилось
тренинге _____

2) Стресс - это _____

3) Причины стресса _____

4) Способы саморегуляции _____

5) Думаю, что после тренинга изменится _____

Спасибо!

Приложение 7

Анкета обратной связи (промежуточная диагностика)

1. Школа/колледж _____ класс/группа _____

2. Пол _____

Уважаемые участники тренинга,

завершите, пожалуйста, эти предложения так, как вы считаете нужным.

1) Мне понравилось на тренинге _____

2) Мне не понравилось на тренинге _____

3) Стресс - это _____

4) Причины стресса _____

5) Способы самопомощи в стрессовых ситуациях _____

6) Признаки психического напряжения_____

7) Думаю, что после тренинга изменится_____

Спасибо!

**Аннотация профилактической психолого-педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»**

*Методист, педагог-психолог
Пестрикова Елена Дмитриевна
ГБУ «ППЦ» г.о. Тольятти*

В настоящее время в связи с введением нового стандарта общего образования особое место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

Одно из наиболее важных направлений профилактической работы на сегодняшний момент является профилактика стрессовых состояний в подростковой среде.

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Стресс – это состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Наиболее существенное воздействие оказывает стресс на подростков. Это связано с особенностями подросткового возраста. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему стресс у подростков явление вполне обычное и к тому же опасное. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае - суицида. А потому очень важно со стороны взрослых быть особенно внимательными к детям этого возраста. Вовремя начать обучение детей профилактике стресса, обучить грамотно справляться с этим состоянием и знать, что может к нему привести.

Справиться со стрессом поможет такое универсальное качество, как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость - совокупность личностных качеств, которые позволяющих личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

С учётом всего вышеизложенного была разработана тренинговая программа «Профилактика стресса у подростков», которая смогла бы сформировать у подростков стрессоустойчивость, которая включает в себя умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Вид программы: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Тренинг рассчитан на **27 часов** (9 занятий по 3 академических часа 1 раз в неделю) с подростками в возрасте от 15 до 18 лет.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя приемы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Структура занятий включает в себя следующие части:

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.
2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.
3. Заключительная часть, рефлексия.

На занятиях используются различные приемы и техники: мини-лекции, беседы, дискуссии, игры, дыхательные техники, релаксации, психологические упражнения, различные групповые формы работ, что позволяет поддерживать интерес и активность участников тренинга.

Результатом программы «Профилактика стресса у подростков» является формирование у участников стрессоустойчивости, умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППС-центров, школ и средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование, для работы с подростками 15-18 лет. При формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

**Рефлексивный отчет по результатам реализации
профилактической психолого-педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков» была составлена и апробирована в период с 12 января 2015 г. по 12 января 2017 г. на базе ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти и МБУ «Школа №80». Общее количество участников данной программы, задействованных в период апробации – 72 подростка в возрасте от 15 до 18 лет.

Занятия проводились 1 раз в неделю согласно расписанию по 3 часа.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя приемы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Предполагаемый результат:

- умение распознавать психическое напряжение;
- умение выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя приемы саморегуляции.

Для отслеживания эффективности программы использовались следующие методики:

1. Тест на исследование тревожности (шкала самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера)
2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.
3. Анкета обратной связи (анкетирование проводится как промежуточная форма контроля).

В начале и в конце тренинга проводилось анкетирование для изучения уровня сформированности стрессоустойчивости и уровня тревожности.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики показал следующие результаты:

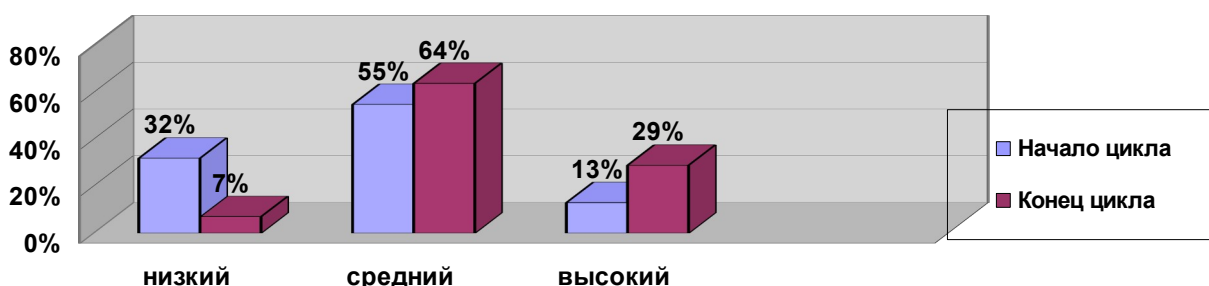
- к концу цикла занятий снизилось количество обучающихся с низким уровнем стрессоустойчивости на 25 %, а количество обучающихся с высоким уровнем стрессоустойчивости повысилось на 16 %;

- к концу цикла занятий снизилось количество обучающихся с высоким уровнем личностной тревожности на 28 %, а количество обучающихся с низким уровнем личностной тревожности повысилось на 18 %.

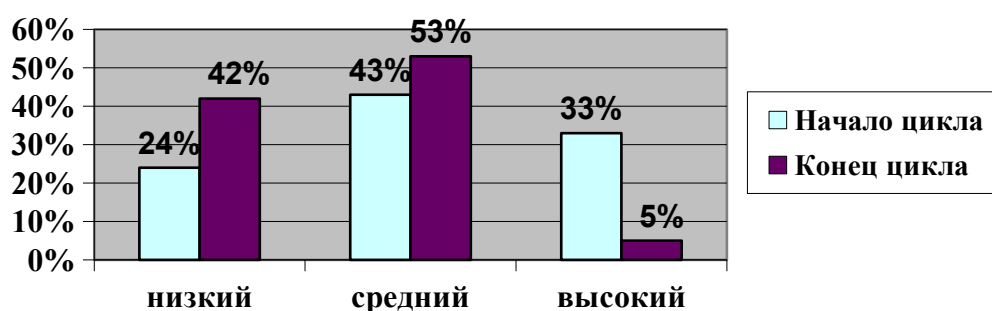
Таким образом, по окончании тренинга группе наблюдается положительная динамика.

Данные первичной и повторной диагностик приведены в диаграммах:

Динамика уровня стрессоустойчивости у обучающихся



Динамика уровня личностной тревожности у обучающихся



Особый интерес вызвали занятия «Стресс и уверенное поведение», «Ресурсы личности», которые были направлены на развитие навыков уверенного поведения, представлений о связи стресса со способами поведения, на формирование умения находить позитивное в себе и в других, на осознание ценностного отношения к жизни и актуализации личных ресурсов.

Тренинговые занятия помогли обучающимся сформировать умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя приемы саморегуляции, а также способствовали формированию умения управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Также можно сказать, что цикл занятий по программе «Профилактика стресса у подростков» доказывает её эффективность и даёт основание для дальнейшей работы.

Педагог-психолог ГБУ «ППЦ»

Е.Д.Пестрикова