

# Программа «Формирование стрессоустойчивости у обучающихся»

## Пояснительная записка

Актуальность проведения занятий с подростками по формированию стрессоустойчивого поведения заключается в том, что образовательная сфера, испытывающая в последние десятилетия инновационные изменения, является источником возникновения и развития различных стрессогенных ситуаций для всех участников образовательного процесса.

Современные документы, определяющие перспективы развития системы школьного образования, устанавливают высокие требования как к метапредметным, предметным результатам обучающихся, так и к личностным особенностям обучающихся.

В связи с возросшими требованиями в образовании возрастают и требования к психологическому развитию личности обучающегося.

Сегодня для образовательных учреждений особенно актуальными становятся задачи формирования самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно- нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь.

Формирования представленных личностных особенностей возможно лишь тогда, когда обучающиеся способны справляться с любой ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние. Другими словами школьник должен иметь высокую стрессоустойчивость.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались как зарубежные (Р. Лазарус, Г. Селье), так и отечественные (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, И. А. Джидарьян, О. А. Карабанова, Т. Л. Крюкова, Л. А. Китаев-Смык, А. Е. Личко, О. В. Лозгачева, А. Б. Леонова, В. В. Собольников и другие) ученые.

Так канадский ученый Г. Селье в своем письме в редакцию под названием «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», впервые представил данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов [48].

Последователь ученого Р. Лазарус, предложил гипотезу, согласно которой разделил физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек, на основе индивидуальных знаний и опыта, оценивает предстоящую ситуацию как пугающую или трудную [27].

Проблема стрессоустойчивости у лиц подросткового возраста рассматривалась в трудах таких ученых, как Л. И. Божович, А. И. Жуков, А. И. Захаров, А. Г. Здравомыслова, В. А. Иванников, Л. Е. Личко, Д. А. Леонтьев, С. С. Либих, М. С. Лебединский, В. Н. Мясищев, А. М. Прихожан, В. Е. Рожнов, М. Ю. Чибисова и др.

Следует отметить, что проблема развития стрессоустойчивости у подростков связана с кардинальными изменениями собственной личности подростков. Для подростков свойственными являются следующие личностные и поведенческие особенности: тревожность, противоречивость чувств, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки, что является причиной низкого уровня стрессоустойчивости.

В связи с этим мы можем говорить, что лица подросткового, а также юношеского возраста наиболее подвержены стрессу.

Среди наиболее стрессогенных ситуаций для старшеклассников выступают: развитие собственной идентичности, личностное и профессиональное самоопределение, подготовка и сдача ЕГЭ.

Таким образом, для старшеклассников становятся актуальными проблемы преодоления стресса и знания о возможностях и способах своего поведения, которые они могут получить только вместе с жизненным опытом.

Старшеклассники постоянно находятся в ситуации напряженности, эмоционального дискомфорта, определенной настороженности.

Необходимо обозначить, что вся современная жизнь является крайне стрессогенной, в связи с повышенным ритмом жизни, амбициозностью окружающих людей, к этому списку можно добавить еще не одну сотню неблагоприятных факторов.

Для подростков такая проблема становится особенно актуальной, иногда ситуация настолько сложная, что он перестает с ней самостоятельно справляться.

В связи с этим мы считаем, что некоторая подготовка и формирование определенных личностных качеств будет способствовать эффективной социально-психологической адаптации, уверенности в себе, адекватной самооценке, положительной внутренней мотивации.

Следует отметить, что феномен стрессоустойчивости является непостоянным личностным образованием, а из этого следует, что его можно развивать, формировать, повышать, путем тренировки, положительных привычек, внутреннего позитивного настроения.

**Целью программы формирования стрессоустойчивости у подростков** выступает формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования общего формирования стрессоустойчивости личности.

**Продолжительность реализации:** программа включает в себя 9 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

#### **Задачи:**

1. формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним;
2. создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу;
3. обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения;

4. развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия;
5. способствовать созданию положительной мотивации к обучению.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. старшеклассники имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним;
2. подростки умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми;
3. старшеклассники умеют применять полученные навыки стрессоустойчивости в стрессовых ситуациях.

#### **Структура занятий:**

каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и различные техники, формы и методы заданий и упражнений:

- теоретические мини-лекции;
- упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;
- упражнения, имитационные, деловые, ролевые игры, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- дискуссии;
- техники релаксации;
- психодиагностические методики;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

#### **Условия реализации программы.**

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать как классные руководители, так и школьные педагоги-психологи или социальные педагоги.

Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и, если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.).

#### **Содержание занятий психолого-педагогической программы формирования стрессоустойчивости .**

##### **Занятие № 1 «Давайте познакомимся!»**

Цель: Знакомство участников группы. Установление контакта.

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.

2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроения на работу.
4. Формирование единого рабочего пространства.

### **1. Приветствие.**

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

#### **Упражнение 1 «Скажи приятное соседу»**

Каждый участник группы должен что-нибудь приятное сказать своему соседу справа. При этом называя его по имени и комплимент должен быть приятен слушающему участнику.

### **2. Основная часть.**

**Правила работы группы.** Тренер отмечает основные правила работы в группе.

#### **Упражнение 2 «Правила Группы»**

Участникам предлагается самим вспомнить правила, которые действуют в тренинговой группе. Ответы записываются на листе ватмана, предварительно прикрепленного к доске.

#### **Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

«Активность – профилактика стресса»

Шустрики и мямлики.

Любая активность автоматически формирует дополнительный, иной очаг возбудимости и тем самым отвлекает энергию от очага, связанного с травмой.

Так, А. Б. Камов-Полевой установил, что животные активные, с выраженными исследовательскими тенденциями (шустрики) добиваются лидирующего положения, а пассивные (мямлики) принимают поражение как должное и склонны к подчинению.

При этом в исследовании Аршавского В. В. было выявлено, что шустрики после активно-оборонительного поведения при наличии выбора жидкостей выбирают раствор глюкозы, а мямлики после пассивно-оборонительного поведения – алкоголя, причем достаточно быстро к нему привыкают.

#### **Упражнение 3 «Вперед»**

Учащимся предлагается разделить на две подгруппы, путем формирования двух кругов – внешнего и внутреннего. Участникам необходимо встать так, чтобы стоять друг напротив друга и у каждого был свой партнер.

По команде тренера участники начинают говорить о своих достижениях, один из пары начинает загибать пальцы и на каждое высказанное достижение говорить «Да ты такой молодец!». Далее по сигналу тренера участники внешнего круга двигаются на один шаг влево и тем самым меняют партнеров.

#### **Упражнение 4 «Дневник побед»**

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» все, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей. Какая победа далась очень трудно? Что из достижений дня было

добиться легче всего? Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

### **Упражнение 5 «Похвалики»**

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...».

Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

### **3. Подведение итогов. Рефлексия.**

Какие таланты вы у себя обнаружили? Что нового вы узнали о своих товарищах? Что было трудно?

Что понравилось?

Учащиеся делятся своими впечатлениями, рассказывают мнения, мысли, чувства, получают обратную связь.

## **Занятие № 2 «Подготовка к занятиям»**

### **1. Приветствие**

Занятие начинается с приветствия, каждый делится тем, что хорошего с ним произошло недавно, рассказывает о своем настроении, настроен на работу.

### **Упражнение 1 «Радио»**

Тренер предлагает учащимся, двигаясь по кругу, выполнять некоторые команды. Так, учащимся необходимо поднять руки, затем их опустить, остановиться, повернуться вокруг себя, подпрыгнуть и т.д. Сигнал ведущего, по которому необходимо начинать выполнять действия «По радио сообщили...» Выполнение упражнения необходимо начинать только по сигналу. Тот, кто выполняет упражнение без сигнала выходит из круга.

### **2. Тест «Устойчивость личности»**

### **3. Мини-лекция «Как правильно готовиться к экзаменам»**

Цель: сообщить участникам тренинга об эффективных методах и способах подготовки к сдаче экзаменов.

Время выполнения задания – около 15 минут. Рекомендации по психологической подготовке к экзаменам.

### **4. Занятие: «Три портрета»**

Цель занятия: Создание условий для оценки учениками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, карандаши. Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек: спокойный, общительный, говорит громко, смотрит на собеседника во время разговора, отстаивает свою точку зрения.

Неуверенный человек: говорит тихо, стесняется, необщительный, не смотрит в глаза, не умеет отказать.

Самоуверенный человек: грубит, отстаивает свою точку зрения, командует там, где не имеет права, не боится показывать, что чего-то не знает.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают свое пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

## **5. Ролевое проигрывание ситуаций в группах**

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце дает обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

## **6. Подведение итогов после проведенной лекции**

### **Занятие № 3 «Ваше поведение»**

#### **1. Приветствие**

Каждому ученику предлагается подарить что-нибудь своему соседу справа, обязательно нематериальное. Например, это может быть солнце, или например, талант, или удача и прочее.

#### **2. Разминка «Посчитаем»**

Учащиеся начинают играть в необычную игру-считалку. Необходимо по очереди называть числа натурального ряда, тот человек, которому выпадает число с цифрой 4 или кратное 4 нужно хлопнуть в ладоши и пропустить ход. В случае

если кто-то ошибается, то он пропускает ход.

### **3. Дискуссия среди участников**

Ученики должны разбиться на несколько подгрупп. Так, участникам необходимо определить председателя (следит за тем, чтобы группа не меняла тему разговора), секретаря (записывает идеи группы), спикера (излагает идеи, предложения группы) и таймера (следит за временем).

Цель: выработать как можно больше идей.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена? Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен? **Задания для обсуждения:**

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена. Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

### **4. Занятие: «Я – Алла Пугачева»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры: упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия: Почему ты выбрал именно этого героя? Что было трудным в упражнении? С каким чувством вы показывали своего героя?

Памятка – признаки уверенного поведения (я – хороший, ты – хороший).

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своем желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам. *Карточки с ситуациями:*

В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть. Тебя

вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал. Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру. Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш классдежурный.

## **5. Подведение итогов**

### **Занятие № 4 «Память. Приемы запоминания»**

#### **1. Приветствие, разминочные упражнения Упражнение 1 «Комплимент я тебе, ты мне»**

Каждому участнику необходимо сказать соседу комплимент, при этом он должен быть в форме я-высказывания. Например, я хочу сказать тебе.... Мне нравится, когда ты... и пр.

#### **2. Разминка Упражнение 1 «На льдине»**

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения – обсуждение «Кто что чувствовал?»

#### **3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала**

##### **4. Дискуссия по теме лекции**

##### **5. Упражнение 1 «Снежный ком»**

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

#### **6. Подведение итогов занятия**

### **Занятие № 5 «Боремся со стрессом»**

#### **1. Приветствие**

##### **Упражнение 1 «Комплимент – пожелание»**

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

#### **2. Разминка**

##### **Упражнение 2 «Слепые и поводыри»**

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

##### **3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

##### **4. Мини-лекция на тему: «Как справиться со стрессом»**

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство

вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненавистив организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологически тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## **5. Дискуссия в малых группах**

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: «Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»  
Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

## **6. Подведение итогов занятия**

## **Занятие № 6 «Учимся релаксации»**

Задачи:

1. Формирование представления о релаксационных техниках.
2. Обучение приемам релаксации.

### **1. Приветствие Упражнение 1 «Хлопушка»**

Материалы: газета, свернутая в трубочку, большое покрывало, чтобы участники смогли сесть на пол.

Проведение: группа усаживается на полу тесным кругом. Участники вытягивают вперед ноги, так что их ступни образуют второй маленький круг в центре. Один игрок садится в середину этого маленького круга и берет свернутую газету – это ведущий.

*Дополнительное упражнение «Пустой стул»*

Для проведения упражнения необходимо четное количество участников.

Инструкция: участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера садятся на стулья, стоящие по кругу – вторые становятся за их спинами. Задача для игроков под № 1: пересесть на другое место, предварительно договорившись с другим участником. Т.е. нужно поменяться местами. Но договариваться вы будете не словами, а любыми невербальными методами. Задача для игроков под № 2: удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть.

Через некоторое время участники меняются местами.

Обсуждение: Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

### **2. Разминка**

#### **Упражнение 1 «Живая картина»**

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему» **Упражнение 2 «Аутогенная релаксация»**

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

Первое: удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

Второе: представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

Третье: представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

Четвертое: представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой.

Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации:

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своем».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Всетело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

### **3. Подведение итогов занятия**

## **Занятие № 7 «Снимаем напряжение»**

Задачи:

1. Обучение методам нервно-мышечной релаксации
2. Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

### **1. Приветствие**

#### **Упражнение 1 «Всеобщее внимание»**

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.

Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

#### **Упражнение 2 «Вавилонская башня»**

Материалы: цветные маркеры (2 комплекта), ватман (2 шт.), заготовленные заранее индивидуальные задания.

В зависимости от количества участников, либо одна, либо две команды по 8 человек.

Задание для участников: сейчас я каждому из вас выдам карточки. На них написано условие, которое вы обязательно должны соблюсти. Карточки строго конфиденциальны для каждого участника, поэтому после прочтения уберите их так, чтобы остальные не видели, что там написано.

Теперь подойдите своей командой к столам, на которых лежит ватман. Каждая команда должна нарисовать вавилонскую башню. Обязательное условие: вам запрещено разговаривать и вообще как-либо использовать голос. Помните о том, что вы прочитали в карточке. Время на рисунок: 13 минут.

Карточки для команды № 1.

1. Башня обязательно должна иметь 10 этажей.
2. Вокруг башни обязательно должен быть ров с водой.
3. В башне обязательно должна жить королевская пара с кучей

детишек.

4. Все стены башни должны быть только синего цвета.
5. Рядом с башней обязательно должна стоять скамейка.
6. На рисунке обязательно должен быть рыцарь, который едет спасать спящую красавицу.
7. Окна в башне обязательно должны светиться, т.к. по сюжету – на улице уже темнеет.

Карточки для команды №2.

1. Башен на картине обязательно должно быть несколько.
2. Вы должны использовать все цвета фломастеров, которые лежат на столе.
3. На картине обязательно должно быть много птиц, животных и насекомых.
4. Рядом с башней должен быть парк.
5. В башне обязательно должна жить принцесса.
6. У башни должно быть 7 окон – не больше и не меньше.
7. На крыше башни должен стоять желтый флаг.
8. Картина обязательно должна отображать какое-либо время года.

Дополнительные карточки на случай если участников будет больше. Ваша задача понять, что же именно хочет сделать участник вашей команды и переубедить его сделать по-другому.

Обсуждение: Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Что мешало и что помогало выполнить свою задачу? Было ли стремление выполнить только свою задачу или ориентировались на цель, поставленную перед группой?

### **Упражнение 3 «Сквозь кольцо»**

Участники стоят в кругу, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, проволоки). Задача участников: не разжимая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.

Обсуждение: Насколько быстро и эффективно группа справилась с заданием? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

### **Упражнение 4 «Рукопожатие вслепую»**

Группа делится на пары, и встают друг перед другом так, что за каждым остается по 2-3 м свободного пространства.

Участники обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте. Затем все закрывают глаза.

По сигналу «Марш» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.

После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

### **Упражнение 5 «Кочки»**

Материал: листы бумаги 9 шт., веревки, скотч.

Группа становится в ряд, участникам связываются руки и ноги (правая нога к левой ноге следующего участника).

Задание: Перед вами болото, единственный способ его перейти – это покочкам. Ваша задача быстро преодолеть это препятствие, так, чтобы ни один из членов группы не наступил в болото. Если чья-то нога оказывается не на кочке – команда возвращается на исходную точку и начинает все заново.

Обсуждение: Видно было ли кто лидер, кто руководил процессом? Кто, как и кому помогал? Можно ли было пройти задание более эффективно?

**Упражнение 6 «Я беру тебя с собой, потому что...»** Группа сидит на стульях, расположенных по кругу.

Я думаю, вы уже знаете, что наш волонтерский отряд часто ходит в походы и ездит на сборы. Иногда это просто развлечение, а иногда и очень ответственное дело, где нужно уметь действовать слажено и организовано. Именно поэтому важно хорошо знать своих товарищей и доверять им. Сейчас мы с вами по очереди будем делать следующее: называем имя одного из участников и говорим «я бы тебя взял с собой в поход, потому что...». Например, «Вася, я бы взял тебя с собой в поход, потому что ты ответственный».

## **2. Мини-лекция на тему: «Способы снятия нервно- психического напряжения»**

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

## **3. Подведение итогов занятия**

## **Занятие № 8 «Как справляться с негативными эмоциями»**

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения.

### **1. Приветствие**

### **2. Разминка. Упражнение 1 «Поменяйтесь местами»**

Суть упражнения заключается в следующем. Все участники тренинга сидят на своих местах. Ведущий выходит в центр круга и говорит, чтобы, например, поменялись те, у кого сейчас черные шнурки, или поменяйтесь те, кто умеет варить борщ. Таким образом, в конце фразы необходимо называть признак или умение, в соответствии с которым и будут меняться участники. Задача для всех участников меняться местами по мере соответствия их названному признаку. Основная задача ведущего занять освободившееся место и передать право водить другому участнику.

В психологический смысл упражнения входит создание благоприятных психологических и эмоциональных условий для участников группы, также данное упражнение позволяет много узнать друг о друге, позволяет ближе познакомиться.

### **Упражнение 2 «Хорошие и плохие поступки»**

Суть данного упражнения в следующем. Любым известным способом необходимо поделить группу на две подгруппы. Каждой подгруппе необходимо выдать большой лист ватмана, фломастеры или карандаши. В основную задачу каждой команды входит написание как можно большего числа поступков, позволяющие человеку уважать себя, как личность. Другой команде представляется возможность написать список таких поступков, которые наоборот способствуют тому, что человек теряет самоуважение. Интересно было бы дополнить данные списки рисунками или схемами, однако это выполняется по желанию команд.

После проведенного упражнения обязательно проводится обсуждение с обратной связью. Каждой команде необходимо представить свои списки. Далее идет активное обсуждение представленных работ, сравнение, анализ, интерпретация. Упражнение имеет свой психологический смысл, который заключается в осознании детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

### **3. Мини-лекция на тему: «Как управлять своими эмоциями»**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое

«А-а-а-а-а». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук

«А-а-а-а-а» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «И-и-и-и-и». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

#### **Упражнение 4 «Стряхни»**

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, 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. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой

умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное: плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетают с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия. **Упражнение 5 «Снежки»**

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый-второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

#### **6. Подведение итогов занятия**

## **Занятие № 9 «Развиваем волю и самообладание»**

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.
2. Отработка приемов сохранения самообладания.

### **1. Приветствие.**

#### **Упражнение 1 «Великий мастер»**

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я – великий мастер...». Его задача – убедить остальных в том, что он «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

### **2. Разминка**

#### **Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит «Поменяйтесь местами те, кто...», а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

### **3. Мини-лекция на тему: «Экспресс-приемы волевой мобилизации»**

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попытаетесь выполнить их по одному разу самостоятельно.

#### **Упражнение 2 «Волевое дыхание»**

Участникам сообщают: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### **Упражнение 3 «Возбуждающее дыхание»**

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и

активизировать деятельность».

#### **Упражнение 4 «Приятно вспомнить»**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

#### **4. Подведение итогов занятия**