

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» города Когалыма
(МАОУ «Средняя школа № 3»)**

Утверждаю
Приказ директора
МАОУ «Средняя школа № 3»
«31» августа 2024 г. № 417

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая
программа
«Стрессоустойчивость – залог здоровья и успеха»**

Составитель:
Маренюк Наталия Михайловна,
педагог-психолог

г. Когалым, 2024 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время в обществе происходят многочисленные изменения: социально-психологические, экономические, информационные. Изменения, происходящие в обществе, прямо и косвенно коснулись современного института семьи, а также детей, которые в них воспитываются: растет количество разводов, неполных семей, повторных браков, число детей с хроническими заболеваниями и нарушениями в развитии. Эти изменения носят глобальный характер, т.к. происходят во всем мире. Таким образом, современный человек с ранних этапов своего развития находится в условиях нестабильности и высокого ритма жизни.

Требования, предъявляемые к обучающимся в школе сегодня чрезвычайно высокие. Особенно восприимчивыми к стрессам являются дети с нарушениями в психическом и физическом развитии. В связи с тем, что одной из важнейших задач современного образования является сохранение психического и физического здоровья детей, психологи во всем мире разрабатывают программы по развитию эмоциональной устойчивости и формированию навыков совладания со стрессом. Эти программы ориентированы не только на нормально развивающихся детей, но и на детей с нарушениями в развитии.

Потребность в разработке данной программы связана с происходящими в мире изменениями и актуальной проблемой всеобщего ухудшения физического и психического здоровья детей.

Психологическую работу по развитию эмоциональной устойчивости и формированию стратегий совладания со стрессом у детей необходимо начинать как можно раньше.

Своевременная коррекция негативных эмоциональных состояний, целенаправленное обучение детей навыкам адаптивного поведения, является эффективным направлением психологической профилактики нервных расстройств и поведенческих нарушений на более поздних этапах онтогенеза. В связи с этим, разработка и внедрение в практику программ по профилактике эмоциональных и поведенческих нарушений и развитию стрессоустойчивого поведения, является весьма актуальным направлением совершенствования школьного образования.

ОПИСАНИЕ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ:

Цель программы:

- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у обучающихся.

Задачи программы:

- Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
- Развитие социальных навыков и конструктивных способов взаимодействия детей с окружающими;
- Развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
- Коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей: страхов, тревожности, импульсивности;

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ:

Теоретико-методологические принципы коррекционно-развивающей программы

1. Принцип осознанного преодоления

Этот принцип является основополагающим и базируется на концепциях преодоления Р.Лазаруса и С. Фолькман, Р.М.Грановской, И.М.Никольской и подразумевает, что дети школьного возраста могут научиться активному и сознательному совладанию со стрессом и опасными ситуациями. Очевидно, что способы совладания меняются в зависимости от проблемной ситуации и личностных особенностей ребенка. Однако, многие дети хуже совладают со стрессом, потому что они просто не знают и не умеют сознательно использовать эффективные способы его преодоления. Эффективными и сознательными способами преодоления могут быть: обращение за поддержкой к близкому человеку, сохранение спокойствия, изменение своего отношения к проблеме (новый взгляд на нее) и др. Чем больше осознанных решений проблем дети находят, тем выше вероятность успешного их разрешения.

2. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки

Принцип предполагает, что подготовка человека к сложным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. И чем раньше начнется эта подготовка, тем более адаптированным к трудностям будет человек, тем выше его стрессоустойчивость и успешнее социальная адаптация. Поэтому обучение копинг-стратегиям необходимо начинать в школьном возрасте.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания.

Проактивное, или опережающее совладание (proactive coping) рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать предупреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния. Поэтому, в программе детям предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

4. Принцип деятельностного подхода

Данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование детей на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

5. Принцип ресурсного подхода

Принцип основан на положении о том, что успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов. Копинг-ресурсы - это характеристики личности, которые включают ресурсы когнитивной сферы, самосознания, ценностно-мотивационную структуру личности, духовность, конкретные личностные качества. К наиболее эффективным копинг-ресурсам совладающего поведения у детей школьного возраста относятся сформированность навыков общения и межличностного взаимодействия, адекватная самооценка, высокий уровень самоконтроля, а также высокий уровень развития социального и эмоционального интеллекта.

Принцип единства диагностики и коррекции

В ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционная-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому

диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей.

6. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода

Работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

7. Принцип художественно-коррекционной направленности

Этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арттерапии наиболее эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний, связанных со стрессом. Применение коррекционных сказок и театрализованных игр помогает детям сформировать и адекватное поведение в сложной ситуации.

8. Принцип учета ведущей деятельности и возрастных особенностей

Ведущая деятельность детей школьного возраста – игра. Поэтому упражнения и задания должны преподаваться детям в игровой форме. Все игры, задания и упражнения, представленные в программе, соответствуют возрастным особенностям детей.

Теоретико-методологическую основу программы составили:

- Концепция преодоления Р.Лазаруса [7], теория стресса Г.Селье.
- Методологический подход Р.М.Грановской и И.М.Никольской [4].
- Идеи становления личности с позиции формирования здорового образа жизни (Ю.В. Репин, Р.Б.Стеркина, Т.Г. Хромцова)
- Теория проактивного совладания (Д.Аспинвол, Р.Гринглас),
- Теория поисковой активности В.С.Ротенберга, В.В. Аршавского
 - Педагогические концепции Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.;

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В структуру программы входят 2 подпрограммы:

5-8 классы «Антистресс»;

9-11 классы «Владей собой».

Данные подпрограммы могут проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Подпрограммы содержат теоретический материал о механизмах стресса и практические упражнения по выработке совладающего поведения и стрессоустойчивости. Занятия проводятся в тренинговой форме.

ПОДПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС» (5-8 КЛАССЫ)

В 11–15 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне он проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, в стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.

Продолжительность реализации: подпрограмма включает в себя 9 занятий по 40-45 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Форма проведения занятий: форма проведения занятий индивидуальная или групповая, что обеспечивает осуществление индивидуально-личностного подхода к каждому отдельно взятому ребенку. Состав групп постоянный.

Условия проведения занятий: набор в группу производится на основании диагностики, а также по личному желанию обучающихся. Занятия проводятся в школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью одного занятия 40 - 45 минут.

Ожидаемый результаты: повышение стрессоустойчивости подростков, развитие положительной динамики в мотивационной, коммуникативной и эмоционально-волевой сфере подростка. Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования, которое проводится в начале и в конце коррекционных занятий.

Структура занятия:

- Приветствие.
- Теоретическая (информационная) часть.
- Упражнения или групповая дискуссия.
- Рефлексия.

На занятиях применяются активные методы групповой работы – тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия, цель	Краткое содержание	Часы
1.	Ознакомительное. Насколько хорошо ты себя знаешь.	Знакомство. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь?».	1

	Цель: сообщение целей работы нашей группы, осознание её детьми. Установление эмоционального контакта педагога–психолога с детьми. Сплочение группы.	Правила группы. Рефлексия.	
2.	Кто я такой? Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии.	Игра на сплочение группы «Островок». Мини-лекция «Что такое самооценка». Упражнение «Список черт». Упражнение «Что в имени тебе моём?». Рефлексия.	1
3.	Мои эмоции. Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	Мини – лекция «Что такое чувства». Упражнение “Эмоции в мимике”. Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Рефлексия.	1
4.	Мой темперамент. Цель: определение тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.	Мини-лекция: «Темперамент». Тест Г.Айзенка на определение типа темперамента. Рефлексия.	1
5.	Что такое стресс? Цель: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.	Здоровье и его признаки. Что такое стресс Релаксационное упражнение «Луг-лес-река» Рефлексия	1
6.	Я и мои желания Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.	Теория потребностей Маслоу. Упражнение «Каким я хочу быть» Упражнение «Коллаж». Рефлексия	1
7.	Мир вокруг меня. Я в конфликтных ситуациях. Цель: помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.	Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Считалочка». Упражнение «Спички» Упражнение «Передача чувств прикосновением» Рефлексия	1
8.	Я в конфликтных	Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения	1

	ситуациях. Цель: дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания.	в конфликтных ситуациях». Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса- Килмана. Рефлексия.	
9	Заключительное. Цель: подведение итогов групповой работы.	Пожелания участникам группы. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь». Рефлексия.	

ПОДПРОГРАММА «ВЛАДЕЙ СОБОЙ» (9-11 КЛАССЫ)

Продолжительность реализации: подпрограмма включает в себя 7 занятий по 40-80 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Форма проведения занятий: форма проведения занятий индивидуальная или групповая, что обеспечивает осуществление индивидуально-личностного подхода к каждому отдельно взятому ученику. Состав групп постоянный.

Условия проведения занятий: набор в группу производится на основании диагностики, а также по личному желанию обучающихся. Занятия проводятся в школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью одного занятия 40 - 45 минут.

Ожидаемый результаты: повышение стрессоустойчивости обучающихся, развитие положительной динамики в мотивационной, коммуникативной и эмоционально-волевой сфере. Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования, которое проводится в начале и в конце коррекционных занятий.

Структура занятия:

- Приветствие.
- Теоретическая (информационная) часть.
- Упражнения или групповая дискуссия.
- Рефлексия.

На занятиях применяются активные методы групповой работы – тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Содержание	Кол- во часов
1	Метод отвлечения	Упражнение 1. «Зрительное восприятие». Упражнение 2. «Аудиальные ощущения». Упражнение 3. «Тактильные ощущения».	1
2	Метод самоприказа	Упражнение 1. «Формула самоприказа». Упражнение 2. «Я хочу...Я могу... Я сделаю». Упражнение 3. «Все под моим контролем»	1
3	Метод регуляции дыхания	Упражнение 1. «Полное дыхание». Упражнение 2. «Виды дыхания». Упражнение 3. «Воздушный шар».	1
4	Метод сосредоточения внимания	Упражнение 1. «Найти применение». Упражнение 2. «Концентрация внимания». Упражнение 3. «Луг».	1-2
5	Метод мышечного расслабления	Упражнение 1. «Расслабление». Упражнение 2. «Лимон». Упражнение 3. «Черепашка». Упражнение 4. «Сосулька».	1
6	Командные игры	Игра 1. «Крокодил». Игра 2. «Карниз». Упражнение 1. «Шурум-бурум». Упражнение 2. «Сказка о городе».	1-2
7	Формирование позитивной установки	Упражнение 1. «Позитивная установка». Упражнение 2. «Жизненные ситуации». Упражнение 3. «Преимущества сложившейся ситуации».	2

		Упражнение 4. «Две стороны медали».	
		Упражнение 5. «Маяк».	
		Упражнение 6. «Свеча доверия».	
		Итого	10

Тематическое планирование (5-8 классы)

Занятие №1 Знакомство

Цель: сообщение целей работы нашей группы, осознание её детьми. Установление эмоционального контакта педагога–психолога с детьми. Сплочение группы.

1. Спросил как–то Конфуций у мудреца: “Как нужно относиться к богам, а как к демонам?”. На что мудрец ответил: “Что нам боги и демоны... Нужно вначале правильно научиться относиться к самому себе и друг к другу”.

На наших встречах мы будем учиться познавать себя. Использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе. Корректировать черты характера, которые нас не устраивают.

2. Знакомство.

Каждый представляет себя, а затем поочередно называют имена участников

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем–то похожи, отличаются друг от друга. В первую очередь мы обращаем внимание на внешние признаки (пол, одежда, рост, внешность). Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношении к окружающим. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

3. Анкетирование. Оцените свои знания о себе [1].

№	Утверждения	+3+2+1 0–1–2–3	Утверждения
1	Я изучаю свои возможности		Я не изучаю свои возможности
2	Я знаю свои черты характера		Я не знаю свои черты характера
3	Я знаю свои физические данные		Я не знаю свои физические данные
4	Я знаю свой тип темперамента		Я не знаю свой тип темперамента

5	Я умею справляться со своими эмоциями		Я не умею справляться со своими эмоциями
6	Я хочу познавать себя, свои возможности		Я не хочу познавать себя, свои возможности
	Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами.		Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами

4. Обсуждение и принятие правил тренинга

Ведущий. Назовите любые слова, которые ассоциируются у вас со словом «игра».

Правила — это мера ответственности и вознаграждения каждого.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАВИЛ

- 1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
 - 2) Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
 - 3) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи).
 - 4) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия).
 - 5) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы после выступления).
 - 6) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать, не нарушая цепь).
 - 7) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).
 - 8) Говорим за себя (не обобщаем свое суждение и не говорим за других).
 - 9) Группа всегда права (санкции применяются по решению большинства участников).
- Участники записывают правила, думают и обсуждают их.

5. Рефлексия.

Занятие №2 Кто я такой

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии, научить находить положительные стороны личности.

1. Игра на сплочение группы “Островок”.

На выделенном небольшом участке пола нужно по очереди разместиться всем членам группы. Для этого необходимо встать как можно ближе друг к другу.

2. Вы когда-нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли эта ваша самооценка с оценкой вас другими людьми?

Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется самооценкой.

Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то и другое – будет мешать вам жить, становиться лучше.

Окружающие люди, с которыми вы себя сравниваете, а также общественные нормы и ценности, с которыми вы сопоставляете свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, составляя образ своего Я.

Самооценка:

Завышенная	Адекватная	Заниженная
• Переоценка своих данных. • Эгоистичность. • Превосходство над другими. • Пренебрежение мнением других.	• Знание себя. • Правильное отношение к другим.	• Недооценка своих данных. • Неуверенность. • Чувство тревоги.

Чтобы оценить себя, нужно какое-либо ваше действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, м.б. мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить. Например, как я вчера вечером разговаривал с мамой...

Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют самонаблюдением.

3. Рекомендации “Как наблюдать за собой”

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя прием сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.
2. Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.
3. Внимание! Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.
4. Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.

5. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

4. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “–” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		

Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Лет в 10 дома, со своими, ты носишь собственное имя.

Но чуть на улицу попал, ты это имя потерял. Здесь нет имен, здесь носят клички.

А в школе? Тут свои привычки, большим тебя считают тут и по фамилии зовут.

Итак, три звания, три роли: в семье, на улице и в школе.

В.Берестов

5. Упражнение “Что в имени тебе моём?”

- Без чего человек не может жить?
- В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

Конечно это имя человека. Напишите свое имя крупными красивыми буквами. От каждой буквы вашего имени вниз столбиками напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас.

- Что означает ваше имя?
- Какие качества зашифрованы в нем?
- Нравится ли вам ваше имя?
- Когда у вас именины?

7. Рефлексия.

Занятие № 3 Мои эмоции

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений.

Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

1. Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
- Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.л. (Я способен);
- Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

2. Упражнение “Эмоции в мимике”

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

- нейтральное
- счастье
- жестокость
- страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

3. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чужой бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

4. Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

5. Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достаёт из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

6. Рефлексия.

Занятие № 4. Мой темперамент

Цель: определить тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.

1. Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые

1. регулируют динамику психической деятельности в целом;
1. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
2. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
3. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
4. однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков” жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. До н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - “желчь”), и меланхолика (от греч. melan chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

2. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаете ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?

57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ").

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала [экстраверсии](#)", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.



3. Рефлексия.

Занятие № 5. Я и мое здоровье

Цель: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

1. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторы риска для здоровья: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Основные составляющие здорового образа жизни: способность к рефлексии, состояние среды обитания.

Признаки психического здоровья:

1. уважение к себе;
2. умение переживать неудачи;
3. независимость;
4. эффективная борьба со стрессом;

5. забота о других людях;
6. качество взаимоотношений с другими людьми.

2. Ставшее в последнее время столь модным слово стресс пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: «Стресс — это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.
- Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Общие принципы борьбы со стрессом:

1. научитесь по-новому смотреть на жизнь;
2. будьте оптимистом;
3. регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
4. стремитесь к разумной организованности;
5. учитесь радоваться жизни;
6. не будьте максималистом;
7. не концентрируйтесь на себе;

8. не копайтесь в своём прошлом;
9. питайтесь правильно;
10. высыпайтесь;

Способы быстрого снятия стресса:

1. физические упражнения;
2. отрыв от повседневности;
3. массаж.

3. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза. Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения упражнения?

4. Рефлексия.

Занятие №6. Я и мои желания

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.

В психологии понятие «желание» тесно связано с понятием потребностей. Давайте остановимся на одной из самых популярных теории о потребностях – теории А. Маслоу.

1. Теория потребностей Маслоу.

Теория А. Маслоу основана на трех основных положениях - иерархии потребностей, принципе дефицита и принципе прогрессии. Принцип иерархии потребностей заключается в том, что по Маслоу существует 5 групп или уровней потребностей (см. Рис. 1). Низший уровень - основные или физиологические потребности, такие, как потребности в пище, одежде, жилище и т.д., которые определяются биологической природой человека. Более высокий уровень - потребности в защищенности от “ударов судьбы”, таких, как несчастные случаи, болезни, инвалидность, нищета и др., которые могут нарушить возможность удовлетворения потребностей предыдущего уровня - физиологических потребностей. Еще более высокий уровень - социальные потребности, то есть потребности в общении, взаимоотношениях с другими людьми. По Маслоу, потребности каждого уровня связаны с возможностью удовлетворения потребностей предыдущего уровня, и социальные потребности вызваны стремлением более полно удовлетворить потребности в защищенности. Следующий уровень - потребности признания, или потребности “Эго”. Это - потребности в престиже, уважении окружающих, славе и т.д. Наивысший уровень потребностей - потребности в самосовершенствовании, или потребности развития. Принцип дефицита объясняет потребность как ощущение дефицита, сопровождаемое стремлением этот дефицит ликвидировать. По теории, ощущение дефицита приводит к нарушению психологического равновесия в человеке, а ликвидация дефицита восстанавливает такое психологическое равновесие. Принцип прогрессии заключается в том, что все виды потребностей человека удовлетворяются последовательно, от нижнего иерархического уровня потребностей - первичных потребностей к все более высоким уровням потребностей. Например, если первичные потребности удовлетворены, то мотивом деятельности может служить уже удовлетворение потребностей следующего уровня - потребностей в безопасности. Если возможности для удовлетворения потребностей на этом уровне отсутствуют, то активность человека, как правило, переносится на следующий, более высокий, уровень, вплоть до 4-го уровня - потребностей признания или потребностей “собственного Я”.



Рис. 1. Пирамида потребностей А. Маслоу

Теория Маслоу позволяет осознанно строить управление поведением человека на основе анализа степени удовлетворенности его потребностей, и потому ее использование является важнейшим инструментом деятельности менеджера. За время ее использования был сделан ряд уточнений к теории, важнейшими из которых являются:

- по Маслоу, переход к потребности более высокого уровня происходит, если потребность предыдущего уровня удовлетворена на 100%; современные психологи считают, что этот процент меньше - порядка 70% и даже менее;
- иерархия потребностей конкретного человека во многом определяется уровнем развития его психики, она меняется от человека к человеку и различна у одного человека в различные периоды его жизни.

2. Упражнение «Каким я хочу быть»

Каждому участнику раздается лист бумаги, где они пишут мини-сочинение на тему «Каким я хочу быть».

3. Упражнение «Коллаж»

Каждому участнику предоставляется возможность из открыток, вырезок из журналов составить коллаж на тему «Мои мечты». В последующем данный коллаж вешается на видное место и по достижению целей и исполнения желаний можно вычеркивать их из коллажа.

4. Рефлексия.

Занятие №7. Мир вокруг меня.

Цель: Помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

1. Упражнение «Печатная машинка».

Выбирается любая фраза из стихотворения. Каждый сидящий в кругу называет по одной букве этой фразы. После произнесения слова все хлопают в ладоши, вместо знака препинания – топают ногой, в конце предложения – встают.

2. Упражнение «Считалочка».

На счет "три" участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. "Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобится?" Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал? Далее используются игры, подключающие телесные контакты.

3. Упражнение «Спички»

2 участника выходят к столу, одному из них завязывают глаза, другой из 10 спичек делает фигуру. Потом объясняет участнику с завязанными глазами как собрать данную фигуру. Первый раз «слепой» участник не имеет права задавать вопросы. При второй попытке, он имеет право задавать уточняющие вопросы». После выполнения задания, участники обсуждают результаты.

4. Упражнение «Передача чувств прикосновением»

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого - определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

5. Упражнение «Объявление»

Вы знаете, что сегодня большинство газет и в Интернете публикует различные объявления частных лиц, в том числе желающих найти друзей. Ваша задача – составить текст объявления. В нем нужно описать свои увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свое свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем можете помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать 1 страничку.

8. Рефлексия.

Занятие №8. Я в конфликтных ситуациях.

Цель: дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания

1. Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в осознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

2. Стили поведения в конфликте

Человек, использующий *стиль соперничества*, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Мы стараемся в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать наше решение проблемы. Для достижения цели мы используем свои волевые качества; и если воля наша достаточно сильна, то нам это удастся.

Стиль избегания реализуется тогда, когда мы не отстаиваем свои права, не сотрудничаем ни с кем для выработки решения проблемы или просто избегаем разрешений конфликта. Мы можем использовать этот стиль, когда затрагиваемая проблема не столь важна для нас, когда мы не хотим тратить силы на ее решение или когда мы чувствуем, что находимся в безнадежном положении.

Третьим стилем является *стиль приспособления*. Он означает то, что мы действуем совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Мы можем использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существен для нас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, в которых мы не можем одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью; таким образом, мы уступаем и смиряемся с тем, чего хочет оппонент.

Четвертым является *стиль сотрудничества*. Следуя этому стилю, мы активно участвуем в разрешении конфликта, и отстаиваем свои интересы, но стараемся при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку мы сначала “выкладываем на стол” нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаем их. Однако, если у нас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для нас

значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда мы и другой человек хотим одного и того же, но знаем, что одновременно это для нас невыполнимо. Например, мы вместе хотим занять одну должность или, находясь в отпуске вдвоем, мы хотим провести его по-разному. Следовательно, мы вырабатываем некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках. Применяя стиль компромисса, мы рассматриваем конфликтную ситуацию, как нечто данное и ищем способ повлиять на нее или изменить ее, уступая или обмениваясь уступками.

1. Упражнение «Встреча на узком мостике».

Предварительно на полу чертится полоска шириной 10 см на расстоянии около метра от стены или предметов мебели и длиной более 3 метров. Упражнение выполняется в парах. Встаньте на линии лицом друг к другу на расстоянии примерно 3 метров. Представьте себе, что вы идете по узкому мосту, перекинутому над водой или над пропастью, навстречу друг другу. В центре мостика вы встречаетесь, и вам надо разойтись. Кто поставит ногу за пределами линии – тот упал в воду или пропасть. Постарайтесь разойтись так, чтобы не упасть.

2. Тестирование «Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса – Килмана. (приложение 7).

3. Упражнение «Бумажные мячики».

Участники делятся на две команды (по 3-4 человека). Каждой команде раздается по 2 газеты. Из газетного листа делаются «мячики» Задача каждой команды перекинуть все мячики на сторону другой, при этом на их половине не должно быть ни одного «мячика».

4. Рефлексия.

Занятие № 9. Заключительное занятие

Цель: подведение итогов групповой работы.

Вариант I

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант II

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях?

Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать?

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового узнали?

А теперь давайте вновь сделаем анкету, которую вы уже заполняли на первом занятии.

Оцените свои знания о себе [1].

№	Утверждения	+3+2+1 0-1-2-3	Утверждения
1	Я изучаю свои возможности		Я не изучаю свои возможности
2	Я знаю свои черты характера		Я не знаю свои черты характера
3	Я знаю свои физические данные		Я не знаю свои физические данные
4	Я знаю свой тип темперамента		Я не знаю свой тип темперамента
5	Я умею справляться со своими эмоциями		Я не умею справляться со своими эмоциями

6	Я хочу познавать себя, свои возможности		Я не хочу познавать себя, свои возможности
7	Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами		Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами

Есть ли изменения в ответах на данные вопросы? Если вы изменились, то в какую сторону?

Упражнение «Моя вселенная»

Детям раздаются листы бумаги. В центре листа нужно написать крупную букву «Я».

Затем «Я» нарисовать лучи:

1. Мое любимое занятие
2. мой любимый цвет
3. мое любимое животное
4. мой лучший друг
5. мой любимый запах
6. моя любимая одежда
7. моя любимая музыка
8. мое любимое время года
9. что я больше всего люблю делать
10. моя любимая книга
11. человек, которым я восхищаюсь
12. лучше всего я умею
13. я уверен в себе, потому что

этот рисунок показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с ними было веселее и радостнее.

Рефлексия.

Тематическое планирование (9-11 классы)

Занятие 1. Метод отвлечения.

Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Каждый может воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

Упражнение 1. «Зрительное восприятие»

Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, выгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листья. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут). Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой; запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.

Упражнение 2. «Аудиальные ощущения»

Закройте глаза и погрузитесь в аудиальные (слуховые) ощущения. Если возможно, включите приятную, спокойную музыку. Если такой возможности нет, постарайтесь вслушаться в то, что происходит вокруг вас. Вслушайтесь в общий гул звуков и постарайтесь выделить из него несколько потоков: это шумят деревья, едут машины, поют птицы, смеются дети, разговаривают взрослые и т.д. Или: слышу, как работает принтер, шумит чайник, в умывальнике включили воду, кто-то ходит на каблуках, а кто-то тихо перешептывается ... Несколько минут послушайте других, а затем обратите внимание на себя. Пошевелите плечами, послушайте, как шуршит одежда и скрипит ваше кресло. Обратитесь к дыханию. Дышите ровно, глубоко и спокойно. Наполняйте свои легкие свежим воздухом. Наполняйтесь силой и энергией.

Упражнение 3. «Тактильные ощущения»

Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения. Взвесьте предмет сначала в левой, затем в правой руке. Постарайтесь определить его вес. Ощутите плотность материала, из которого сделан предмет, его температуру. Подержите предмет на открытой ладони, покатайте по ладони другой рукой, возьмите его несколькими пальцами. Указательным пальцем обведите предмет по поверхности. Ощутите все шероховатости, выпуклости и впадины. Почувствуйте, как меняется узор на поверхности предмета. Если возможно, попытайтесь угадать закономерность. Проведите по предмету ногтем. Потрогайте его мизинцем. Изменились ли ощущения? Повторите манипуляции другой рукой. Приложите предмет к своей щеке, затем ко лбу. Почувствуйте его там. Попробуйте что-либо изменить в предмете (снимите колпачок у ручки, несколько раз легонько сожмите степлер, согните линейку и т.д.). Снова подержите предмет на открытой ладони. Откройте глаза и взгляните на него. Вы узнали об этом предмете много нового, не правда ли?

Занятие 2. Метод самоприказа.

Метод самоприказа состоит в сознательном побуждении себя к выполнению трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формулы самоприказа имеют словесное выражение. Эти слова-формулы позволяют запрограммировать наш мозг на нужное поведение. Они должны быть четкими и емкими. Их нужно повторять как можно чаще и громче.

Упражнение 1. «Формула самоприказа»

Необходимо сформулировать и многократно произнести фразу, в которой выражается способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Например, так: «Я могу сделать... Я должен преодолеть...», — и т. п. Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени («я могу...», а не «это можно сделать...») как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время. Научитесь повторять формулу самоприказа с чувством уверенности в себе. Если вам предстоит важное событие, начните работать с формулой за несколько дней до него, а не прямо в день этого события.

Упражнение 2. «Я хочу...Я могу...Я сделаю»

Данное упражнение выполняется в группе, где участники образуют круг, взявшись за руки. Каждый участник по очереди продолжает фразы: «Я хочу...», «Я могу...», «Я сделаю...», используя формулу самоприказа, сформированную в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. «Остановись. Все под моим контролем»

Закройте глаза и удобно расположитесь. Прислушайтесь к своему дыханию. Сосредоточьтесь на каждом вдохе и выдохе. При каждом выдохе произносите слово «раз».

Когда вы почувствуете, что расслабились, сосредоточьтесь на ситуации, которая тревожит вас. Вы представляете себе, что чего-то не знаете. Небольшая ошибка, ложный шаг. На какое-то мгновение вы растерялись. Представьте себе, как можно справиться с ней. Раньше вы чувствовали подавленность и неловкость, но теперь вы в своих силах. Вы улыбаетесь и чувствуете, что все расположены к вам, тоже улыбаются. Вы снова обретаете душевное равновесие, вы уверены в себе. Вы чувствуете удовлетворение и напоминаете себе: «Я могу справиться с проблемой, у меня все под контролем».

Остановитесь и подышите. Запомните: когда вторгаются нежелательные мысли, заставляющие вас нервничать, вы можете мысленно очень четко и ясно представить свой голос, приказывающий: «Остановись!»

Занятие 3. Метод саморегуляции дыхания.

Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, задействованную в дыхании, улучшает насыщение крови кислородом. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию. Дыхание - отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека. Когда человек взволнован или чего-то боится, дыхание учащается. В минуты покоя дыхание ровное и глубокое.

Упражнение 1. «Полное дыхание»

Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Заполните среднюю часть легких,

расширяя нижнюю часть ребер и грудную клетку, затем заполните верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение 2. «Виды дыхания»

Проверьте, как глубина и частота дыхания влияют на ваше состояние.

1. Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте и вдох, и выдох. Продолжительность — 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.
2. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» — вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» — выдох. Выдох — длиннее. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы чувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, не правда ли?
3. А теперь вспомните, как вы дышите при мышечном усилии, например, при подъеме тяжести: вы набираете воздух в легкие, задерживаете дыхание и затем передвигаете тяжелый шкаф или стул, не правда ли? В целом, фаза вдоха является мобилизующей, фаза выдох — успокаивающей.

Соответственно, выделяют успокаивающее («вечернее») и мобилизующее («утреннее») дыхание.

Упражнение 3. «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущение состояния расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Занятие 4. Метод сосредоточения внимания.

Метод сосредоточения внимания позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности — конкретным вопросом или проблемой.

В сфере повышенного внимания не могут присутствовать одновременно два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. Важно научиться вытеснять ненужную информацию, замещая его нужной, при этом делайте так, чтобы последняя стала интересной.

Упражнение 1. «Найти применение»

Предлагаемое упражнение нацелено на то, чтобы научиться видеть как можно больше вариантов, замечать необычное в обычном, развить творческие способности и внимание к предмету, который становится интересным.

Письменно ответьте на вопрос: «Зачем нужно учить стихотворения?» Запишите все варианты ответа, которые приходят вам в голову, пусть даже совсем необычные и фантастические.

Например, «Стихотворения нужно учить, чтобы...»

1. Чтобы развивать свою память, образное мышление, внимание.
2. Чтобы без проблем подыскать цитату к тому или иному событию или явлению.
3. Чтобы производить впечатление на окружающих своей эрудицией.
4. Чтобы тренировать ораторские способности, декламируя стихотворения вслух.
5. Чтобы было чем занять свободное время.
6. Чтобы, запоминая стихотворения, отвлекаться от всего остального.

Продолжите упражнение, выбрав какой-нибудь другой вопрос, например:

- Зачем нужно делать уборку?
- Зачем нужно контролировать выполнение поручения?
- Каковы плюсы отрицательных эмоций?

Вы заметите, что, во-первых, напишите гораздо больше ответов, чем предполагали, начав упражнение. Во-вторых, начнете проявлять свою мыслительную активность. В-третьих, обратите внимание на то, что даже неинтересные, скучные дела могут оказаться нужными и полезными.

Упражнение 2. «Концентрация внимания»

Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто смотреть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты. Но взгляните иначе: отметьте черные квадраты на белом фоне, затем — белые на черном. Мысленно сузьте доску до размеров листа бумаги, затем пусть она станет площадью в квадратный метр (длина — один метр, ширина — один метр).

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения. Таким образом, вы можете тренировать концентрацию внимание на любом достаточно простом предмете: стеклянном стакане, стуле, сумке. Разглядывайте предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей, не отводя взгляд.

Продолжительность упражнения — 3-5 минут. Делайте упражнение до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Концентрация внимания на более сложных предметах или действиях — это дело постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации.

Упражнение 3. «Луг»

Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего «внутреннего критика», он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание размеренное и спокойное, покой – покой – покой. Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает частичками добрая энергия. Чистая, светлая, благодатная. С каждым вдохом ее больше, энергия – клубок желтых ниток. Почувствуйте ее согревающее присутствие, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают вас. Вам уютно, приятно, комфортно, вы отдыхаете. Вдох – выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы на лугу, залитом светом солнца. Вслушайтесь. Что за звуки? Почувствуйте запах. Что это за запах? Цветы. Какие они – цвет, форма, большие, маленькие, какой запах?

Идите, идите по лугу. Вы вышли на дорогу. Что это за дорога? Узкая – широкая, извилистая – прямая? Что под ногами – трава, песок, щебень, асфальт, что чувствуете?

Лес – вы заходите в него. Запах, звуки. Какие деревья? Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она: широкая – узкая, глубокая – мелкая? Вы входите в воду. Она холодная, теплая? Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова луг. Какой это луг? Запах, цветы, ветерок. Что за аромат и свежесть? А теперь на счет «три» каждый откроет глаза. Раз, два, три – открыли глаза.

Изобразите в цвете то, что каждый из вас увидел.

Занятие 5. Метод мышечного расслабления.

Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц нашего тела. Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Упражнение 1. «Расслабление»

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и начинайте осваивать упражнение, цель которого — вызвать ощущение тяжести в ногах и руках. Отрегулируйте спокойное, умеренное, «вечернее» дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): «Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на одеяло... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой».

Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые».

Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, свесьте руку с кровати, уроните ее и почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Затем приступайте к упражнению.

Упражнение 2. «Лимон»

Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз

давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны. Теперь расслабляем руки и плечи.

Упражнение 3. «Черепашка»

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком. Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

Упражнение 4. «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнца вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно **выполнять, лежа на полу.**

Занятие 6. Командные игры и упражнения.

Игры и упражнения в команде способствуют формированию чувства поддержки, ощущения сопричастности к общему процессу, развивают умение помогать другим и принимать помощь. Также они способствуют расслаблению, дают возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

Игра 1. «Крокодил»

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо (живой, неживой природы). Участники одной команды изображают заданный

объект. Участники другой команды должны по представленной пантомиме угадать, что изображается, и назвать объект. Каждой команде дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удастся угадать большее количество объектов.

Игра 2. «Карниз».

Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок ноги к носку стоящего в шеренге, надо суметь не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживаться руками за стоящих, выполняющих роль «карниза». Движение осуществляется по принципу «змейки»: первый идет, затем второй, третий и т. д. Перешедшие занимают места в шеренге на другом конце.

Упражнение 1. «Шурум-бурум»

. Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга, и, произнося только слова «шурум–бурум», показать задуманное чувство. Другие участники тренинга отгадывают это чувство.

Упражнение 2. «Сказка о городе»

Мы вместе сочиним «Сказку о городе», в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном прекрасном городе жила замечательная семья...».

Каждый участник по очереди, передавая мяч (мягкую игрушку), называет одно предложение для сочинения сказки.

Занятие 7. Формирование позитивной установки.

Упражнение 1. «Позитивная установка»

Самым мощным средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное — это установка человека на то, что жизнь — прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами — чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом — чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить,

двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

Обсуждение психологических правил.

- Позитивное отношение к жизни. Психологическое правило: если можешь изменить ситуацию — измени ее, не можешь изменить обстоятельства — измени отношение к ним.
- Разумный образ жизни. Психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
- Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу. Психологическое правило: жизнь ритмична - спады чередуются с подъемами.

Упражнение 2. «Жизненные ситуации»

Вспомните ситуацию проверки знаний, например, написание контрольной работы. Безусловно, эта ситуация, во время которой может возникнуть психологическое напряжение, поскольку она пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Страх неудачи может сформировать негативную установку, меняющую объективную оценку его возможностей.

Пример из жизни. Мужчина проезжал по сельской местности на своей машине, но вдруг машина заглохла – кончился бензин. Ничего не оставалось, как «голосовать» водителям автомобилей, проходящих мимо. Но проезжавшие машины даже не сбрасывали скорость. Первый водитель, остановившийся по просьбе, ответил, что у него самого чуть-чуть топлива осталось. Таким образом, мужчина простоял два часа, пока в подавленном настроении не отправилась к своей машине. И вдруг его неожиданно окликнули: «Может, помощь нужна?» И тогда мужчина подумала: «Я находилась под воздействием негативной установки!»

Негативные мысли деструктивны, так как в ожидании провала каждый из нас принимает решение, последствия которого очень сложно исправить. Если проецировать на учебу – это недописанная контрольная работа («все, больше не знаю»), это недосказанный ответ у доски и т. д.

Вспомните, когда негативная установка повлияла на результат какой-либо вашей деятельности.

Проходит обсуждение в группе. Ситуации записываются на отдельных карточках.

Упражнение 3. «Преимущества сложившейся ситуации»

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

- Попытайтесь переключить внимание.
- Попробовать объективно описать напряженную ситуацию.
- Найти преимущества сложившейся ситуации.

Каждый из участников берет по одной карточке, из тех, что были приготовлены в предыдущем упражнении, и записывает как можно больше преимуществ описанных там ситуаций. Затем проходит обсуждение.

Упражнение 4. «Две стороны медали»

Разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с вашим состоянием на данный момент времени, справа – все хорошее. Затем объединитесь в группы-тройки, сравните написанное, оставьте только совпадения.

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

Упражнение 5. «Маяк»

Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

Обсуждение ощущений.

Нарисуйте свой образ в данный момент, отразите его в цвете.

Подведение итогов.

Упражнение 6. «Свеча доверия»

Педагог-психолог зажигает свечу и пускает по кругу, каждый участник говорит соседу заключительные слова о своих чувствах и ощущениях во время общения в группе.

Приложение 7.

ЭКСПРЕСС–МЕТОДЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

1. Сосчитать про себя до десяти.
2. Порисуйте на бумаге фигуры людей, линии, улыбающееся лицо, все, что захочется.
3. Сложите руки в «замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «фиксируются» в виде напряжения на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.
4. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их.
5. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.
6. Погримасничайте, т. е. наморщите лицо, начиная со лба. Расслабьте мышцы лица.
7. Встаньте и сделайте несколько упражнений на потягивание: дотянуться до звезд, до земли, распахнуть руки в стороны.
8. Подъем по лестнице — хорошая физическая нагрузка, помогающая снять нервное напряжение. Иногда достаточно подняться по лестнице на 4-5 этаж, чтобы снять его.
9. От стресса можно избавиться, просматривая альбом с хорошими репродукциями картин. Выберите картину, которая вам нравится. Внимательно рассмотрите ее, не упуская ни одной детали, после чего попробуйте прочувствовать ее атмосферу и представить себя в ней.
10. Вода оказывает на нервную систему успокаивающее действие. Душ быстро «смывает» стресс. Можно также просто подержать руки под струей холодной воды.
11. Посмотрите на ситуацию с высоты птичьего полета и скажите себе: «Успокойся», - и успокойтесь.
12. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте радость, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Больше бывайте на свежем воздухе.
3. Составляйте список дел на сегодня.
4. Ставьте перед собой только реальные цели.
5. Выделяйте в день хотя бы один час для своих любимых занятий.
6. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
7. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
8. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплый душ.
9. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
10. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
11. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
12. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
13. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
14. Помните, что Вы не одиноки.
15. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
16. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
17. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА

ИНСТРУКЦИЯ

Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой из пар обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными; если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

ОПРОСНИК

1. А. Иногда я представляю право решать проблему другим.
В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь учесть все интересы, как свои, так и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.

8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.

10. А. Я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.

13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я настаиваю на принятии моих условий.

14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.

В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

15. А. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

16. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше

В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.

19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.
21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
В. Я настаиваю на своих интересах.
23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.
В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.
26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.
27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.
28. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.
29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
30. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА

ТАБЛИЦА 1. Обведите буквы, которые вы обвели, отвечая на соответствующие вопросы.

Конкурентный	Партнерский	Компромиссный	Избегающий	Примирительный
(давление)	(разрешение проблемы)	(делим пополам)	(уход)	(сглаживание)

			A	B
	B	A		
A				B
		A		B
	A		B	
B			A	
		B	A	
A	B			
B			A	
A		B		
	A			B
		B	A	
B		A		
B	A			

			В	А
В				А
А			В	
		В		А
	А		В	
	А	В		
	В			А
В		А		
	А		В	
		В		А
А				В
	В	А		
			А	В
А	В			
		А	В	
	В			А

ТАБЛИЦА 2. Подсчитайте количество букв, обведенных в каждой колонке:

Конкурентный	Партнерский	Компромиссный	Избегающий	Примирительный

ПОСТРОЕНИЕ ГРАФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СВОЕГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ

Графический профиль отражает тот репертуар средств совпадения с конфликтом, который вы обычно используете в различных конфликтных ситуациях. Вы можете построить его с

помощью приведенной ниже таблицы. Пять колонок соответствуют пяти стилям поведения: «конкурентному», «партнерскому», проч., и представляют собой шкалы от 0 (стиль почти не используется) до 12 (стиль используется очень часто). Обведите в каждой колонке те баллы, которые вы набрали, проработав опросник (см. Табл. 2).

Ваши баллы указывают ваше место в ряду лиц, прошедших тест Томаса-Килманна. Горизонтальные линии соответствуют процентным показателям. Так, например, если полученный вами балл по конкурентности расположен выше 80% горизонтали, это говорит о том, что вы используете такой стиль поведения чаще, чем 80% людей, прошедших тест Томаса-Килманна.

Двойные горизонталы (25% и 75%) отделяют средние 50%-ные показатели от верхних и нижних 25%. Если ваши показатели оказываются в пределах 25%-75%, значит вы используете данный стиль поведения примерно столько же, сколько большинство опрошенных. Если показатели выходят за эти пределы, значит вы используете данный стиль поведения чаще или реже большинства опрошенных. Из этого не следует, впрочем, что крайние показатели непременно отрицательны, поскольку конкретная жизненная ситуация может требовать именно такого использования данного стиля поведения.

100%	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11
	10	10	10	10	10
75%	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7
50%	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4
25%	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2

	1	1	1	1	1
0%	0	0	0	0	0

Конкурентный Партнерский Компромиссный Избегающий ПримириТЕЛЬный

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: Пер Сэ Издательство, 2000. – 221с.
2. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс – дистресс – проблема XX века. – М.: ВНИЦТНМ «ЭННОМ», 1997. – с.49.
3. Жданов О.И. Основы персонального стресс-менеджмента: Учебное пособие. М: Изд-во РАГС, 2003. – 64 с.
4. Жданов О.И. Технология самосбережения в экстремальных условиях: Учебное пособие. М.: Изд-во РАГС, 1998. – 79с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: академический Проект, 2009. – 943с.