

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №21 имени В. Овсянникова-Заярского»

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ №21
им. В. Овсянникова-Заярского»
 О.А. Рыхтик
приказ № 1349 от «16» ноября 2024 г.



Программа

Формирование стрессоустойчивости
несовершеннолетних в процессе учебной и внеучебной
деятельности в 2023-2024 учебном году,
планируемом периоде до 2026 года

Составитель:
Педагог-психолог
Салихова И.В.

г. Нижневартовск

Пояснительная записка

В системной методологии понятие «риск» связывается с процессом принятия решений. В теории принятия решений рассматриваются следующие основные ситуации: определенность, риск, неопределенность и неточность (некорректность). Например, в отношении здоровьесбережения их значение определяется тем, на основе какой информации принимается решение школой, учителем или самим обучающимся и тем, как понимается здоровье и здоровьесберегающая деятельность или среда.

Каждую из ситуаций можно описать следующими характеристиками:

1. Ситуация определенности характеризуется наличием полной информации о значении результатов (выхода) и о состоянии обучающихся в различных ситуациях учебного процесса. Например, учитель точно знает, что школьники подготовлены к освоению следующей учебной темы, что им интересен урок, и действует соответствующим образом.
2. Ситуация риска характеризуется известными значениями результатов (выхода) и относительной вероятностью возможных состояний. Например, учитель знает, что в классе есть обучающиеся, которые «теряются» при ответе у доски и с учетом этой индивидуальной особенности выбирает стратегии взаимодействия. При этом существует риск вероятности ошибочного выбора.
3. В ситуациях неопределенности значение результатов может быть известно, но нет никаких сведений о вероятности состояний. Например, введение новой не апробированной технологии; непредсказуемость возможности получить работу по специальности после окончания учебного заведения.
4. В ситуациях неточности события определены нечетко и их трудно классифицировать.

Нередко понятия неопределенности и неточности отождествляются. Однако для рассматриваемой проблемы представляется важным осознавать разницу между ними. Понятие неопределенности означает случайный характер известных событий, в то время как неточность связана с неточным

(некорректным) описанием и плохим определением события или какого-либо понятия. Например, автор одной из концепций психологической безопасности образовательной среды, в качестве принципа, на который следует опираться при ее создании, формулирует принцип «опоры на развивающее образование, главная цель которого не обучение, а личностное развитие, развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер личности». При этом возникает неоправданный риск потери профессиональных ориентиров в педагогической среде, так как под обучением в педагогической науке понимается «совместная целенаправленная деятельность учителя и обучающихся, в ходе которой осуществляется развитие личности, ее образование и воспитание», а новые образовательные стандарты опираются на теоретические положения концепции Л.С. Выготского, который обосновал ведущую роль обучения в развитии.

В традиционном образовательном процессе, ориентированном на знания, не учитывалось состояние обучающегося, порождаемое отношением к приобретаемым знаниям; не учитывались имеющиеся возможности и образовательные потребности. Формирование личностных качеств и осваиваемых в процессе обучения компетенций носило стихийный характер. Поэтому риск потери здоровья, связанный со школьным обучением, был неоправданно велик.

Современное образование ориентированно на развитие личности ребенка. Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья возможны в том случае, если у обучающегося в процессе учебной и внеучебной деятельности формируются компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня; удовлетворять актуальные потребности и решать задачи возрастного развития как в стенах образовательного учреждения, так и за его пределами; быть адаптированным к меняющимся условиям внешней среды на всех этапах возрастного развития. Однако противоречия, существующие в образовательной системе сегодня,

создают препятствия для достижения современных образовательных результатов.

К таким противоречиям можно отнести следующие:

- между потребностью в осознании влияния на личностное развитие и здоровье условий образовательной среды и отсутствием научно обоснованной системы критериев и показателей в арсенале педагога, использованием неточных критериев и показателей
- между потребностью личностного развития и формирования здоровья школьников в процессе образовательной деятельности и недостаточным уровнем личностно-деятельностной компетентности педагогических кадров.

В этой связи возникает необходимость введения в образовательный процесс методических разработок и технологий, которые направлены на преодоление названных противоречий.

Проблема личностного развития и здоровья в данной программе рассматривается во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности. Под стрессоустойчивостью понимается обобщенное личностное свойство, которое выражается в способности человека противостоять стрессовым факторам, возникающим на пути его духовного роста и самосовершенствования, обеспечивает высокую эффективность жизнедеятельности и здоровье (эмоциональное, нравственное и физическое благополучие). Под стрессоустойчивостью обучающегося в учебной деятельности понимается обобщенное личностное свойство, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус ребенка в течение учебного времени. Критерием эффективности формирующей работы в авторской концепции определено повышение эффективности деятельности (улучшение школьной успеваемости, результатов контрольной работы, поведения в ситуациях обучения и общения) при здоровом эмоциональном тонусе

(удовлетворенность результатами деятельности, преобладающий положительный эмоциональный фон, активность, хорошее самочувствие). Стрессоустойчивость проявляется единством субъектно-деятельностных и личностных характеристик и может рассматриваться как интегральный критерий качественного образования.

Решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным и органичным по следующим причинам:

1. Определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов образовательного процесса и их влияние на личностное развитие, эффективность деятельности и здоровье.

2. Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь.

3. Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

4. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

Таким образом, создание в образовательной среде условий для формирования стрессоустойчивой личности, соответствует назначению

образования и стоящим перед ним задачам. При этом осуществляется переход от профилактики вредных привычек и средовых влияний, основанной на передаче знаний об их губительной связи со здоровьем, к передаче знаний и созданию условий для формирования поведения и развития личностных качеств, которые становятся барьером для вредных привычек и влияний. Т.е. формирование и укрепление здоровья становится неотъемлемым свойством образовательной среды.

Цель: формирование стрессоустойчивости у несовершеннолетних

Задачи:

1. Оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий).
2. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Условия формирования:

- формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, а является органическим компонентом образовательной среды;
- наличие возможностей для удовлетворения потребностей обучающихся;
- формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе;
- наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний;
- высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

**Учебно-тематический план программы формирования
стрессоустойчивости школьников подросткового и старшего школьного
возраста (общая продолжительность - 30 часов)**

№ п/п	Цель занятия	Кол-во часов	Вид занятия	Примечания
1.	Диагностический этап Оценка стрессоустойчивости. Получение информации, необходимой для формирования субъектами образовательного процесса (учителями, родителями и самим школьником).	4 часа	Диагности- ческое тестирован- ие, мониторин- г	Для повышения эффективности предлагаемого курса желательно
2.	Консультационный этап Совместная разработка со школьниками, педагогами или родителями условий, необходимых для достижения планируемых личностных преобразований на основе результатов диагностического исследования		Практико- ориентиро- ванный урок с элементам и тренинга	специальное изолированное помещение, позволяющее выполнять динамические групповые процедуры.
3.	Формирующий этап (формирование компонентов стрессоустойчивости) 1.Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Повышение познавательной компетентности: осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач. Осознание собственной индивидуальности. 2. Повышение познавательной компетентности, развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления, Формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления. 3.Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении. 4. Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения. 5. Повышение познавательной компетентности. Формирование уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия.	24 часа 2 часа 4 часа 2 часа 4 часа 4 часа	Тренинг	

4.	6. Повышение познавательной компетентности. Развитие рефлексии и способности к саморегуляции.	4 часа		
	7. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности.	4 часа		
	Подведение итогов.			
	Контрольный этап Повторная диагностика. Оценка динамики личностных преобразований.	2 часа		

Данная практическая работа может сформировать у обучающихся компетентности и способности, необходимые для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

Повысится познавательная компетентность школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

Расширится опыт анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; произойдет овладение социально и личностно приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, разовьется ситуативная адекватность.

Разовьются навыки конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

Ожидаемый результат: изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.

В процессе формирования стрессоустойчивости обучающиеся освоятся следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности,

мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

Конспект комплексных коррекционных занятий

Занятие 1 «Знакомство»

Упражнение на знакомство: «Снежный ком».

Цель: знакомство участников.

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий здоровается со всеми и называет свое имя.

-Представьтесь, пожалуйста так, как вы хотели бы, чтобы к вам обращались в группе). Далее сосед слева также здоровается со всеми и называет имя ведущего, а потом свое имя. И так продолжают все участники до конца.

Правила ведения участников в тренинге:

- говорить от своего лица;
- слушать друг друга внимательно, не перебивая;
- обращаться друг другу по тренинговым именам и на ты. (Это как в спортивных играх. Вот в футболе, скажем, полевым игрокам нельзя брать мяч руками, при нарушении судья их удаляет, и это. Психологический тренинг – это тоже игра со своими правилами!»)

Упражнение «Социометрия».

Цель: помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении.

Инструкция: необходимо войти в круг, пожать руки тем, кто:

- родился весной, зимой, летом, осенью;
- кто хорошо владеет иностранным языком;
- кто не курит;
- кто бросил курить;
- кто серьезно занимается спортом;
- кто не любит рано вставать;
- кто не любит подчиняться.

Обсуждение: Какие чувства и ощущения испытывали, выходя в круг и соприкасаясь друг с другом?

-Помогает ли тактильный контакт быстрее установить взаимодействие и сбросить напряжение?

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: Снятие межличностных барьеров.

Вед: «Прошу вас закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Упражнение «Линеечка» (участники разделены на две команды)

Цель: помощь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении, мобилизация внутренних ресурсов на выполнение задания.

Инструкция: каждая команда с помощью жестов и мимики (невербальное общение) строятся по

- росту;
- по цвету глаз;
- по размеру обуви;
- по месяцам рождения;
- от А до Я (имена)
- от номера квартиры 1.

Обсуждение. Что помогло в коллективной деятельности? Что мешало? Какие ощущения испытывали в результате поражения, победы?

Мини лекция о стрессе

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

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 ненависти в 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».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины.

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 психологические 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.

Упражнение «Кто я»

Напишите 20(10) предложений, каждое из которых начинается с местоимения «я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь. Посмотрите, как и кем, вы себя представляете. На какой строке вы начинаете испытывать трудности в определении своего «я». что вам мешало?

Упражнение помогает осознанию своих жизненных ценностей. Анализ и обсуждение в парах.

Упражнение «Звезда»

Цель: снятие напряженности. Способность «слушать» внутреннее состояние. Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-либо: «Ты уникальный человек!»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь.... Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые

звёзды отличаются друг от друга по цвету, некоторые по величине. Но каждый из нас несёт в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду.... Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то ещё. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку.... Подождите пока все подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду. Прекрасно! Ты нашёл свою звезду. Посмотри на неё повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь улыбку на всём её лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку. Подождите, пока все подадут этот сигнал. Твоя звезда смеётся или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. Осторожно – осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси её к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь всё, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку. Снова дождитесь, когда все подадут сигнал. Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!».... А теперь ты можешь потянуться, поочерёдно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих тебя людей в классе и возвращайся к нам. Где ты нашёл свою особую звезду? Есть ли у неё имя? Тебе она нравится? Что она сказала тебе? Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность? Как ты себя сейчас чувствуешь? Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

Рефлексия занятия. Ответ на вопрос: «Что вы здесь сегодня для получили?»
Ответ начинать со слов «Я сегодня увидел(а), услышал(а), почувствовал(а), сделал(а)...»

Занятие 2 «Позитивное мышление»

Цель: развитие навыков позитивного мышления.

Упражнение Приветствие. Участник называет свое имя и одно из качеств характера на первую букву своего имени.

Упражнение «Комплимент»

*Цель-*нейтрализация внутреннего напряжения через умение сказать доброе слово друг другу, развитие способности разрядить обстановку. Параллельно вырабатываются приемы активного слушания в ситуации эмоциональной напряженности и умение отмечать собственные достоинства, что способствует развитию уверенного поведения.

Ход упражнения. По кругу один участник говорит комплимент своему соседу, задача слушающего повторить сказанное в его адрес озвучить свои достоинства. Например:

-Гузеля, у тебя открытый взгляд и искренняя улыбка.

-Да, действительно, у меня открытый взгляд и искренняя улыбка, а еще я быстро устанавливаю контакт и нахожу общий язык с окружающими.

Рефлексия:

-Что легче – принимать или дарить комплименты?

-Какие чувства испытывали, принимая и посылая комплименты?

-Какие ощущения возникали при проговаривании своих достоинств?

Слова психолога Пэна: «Если одно-два слова могут сделать человека счастливым, то нужно быть последним негодяем, чтобы не сделать этого»

Вывод: доброе слово, искренний комплимент, похвала, являются средством создания атмосферы психологического комфорта и доверия, что нейтрализует эмоциональное напряжение.

Упражнение Притча «Как сказать», иллюстрирующий позитивный подход.

Цель: возможность по-другому взглянуть на ситуацию, что способствует поиску новых способов решения проблемы.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Упражнение «Минус перевести в плюс». Выполняется индивидуально.

Цель – развитие умения видеть положительные стороны проблемных ситуации в жизни.

Упражнение выполняется в мини-группах. Каждая группа выбирает проблемную ситуацию и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

Упражнение «Рисуем негатив и позитив»

Ведущий раздает участникам занятия чистый лист бумаги и ручку. Затем предлагает изобразить левой рукой все то, что им бы хотелось нарисовать изобразить. После завершения задания ведущий предлагает перевернуть лист бумаги и нарисовать по желанию участников, но правой рукой.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы перенести на лист бумаги отрицательное, убрать негатив и сосредоточиться на позитиве...

Рекомендации по формированию позитивного мышления.

Три волшебных вопроса.

Они помогут вам, казалось бы, в безнадежных ситуациях. Они выручат вас, как не раз выручали меня.

-Что в случившемся есть хорошего?

-Чему я могу научиться?

-Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Техника рефрейминга «Горная вершина».

Возможность посмотреть на проблему в целом. Более широком смысле.

Занятие 3. Жизнь по собственному выбору.

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост

Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

Упражнение «Приветствие»

Цель: создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта через познание себя и понимания индивидуальности другого.

Встаньте, пожалуйста. Сейчас мы с вами поздороваемся. Каждый из вас сейчас будет подходить поочередно к любому участнику и протягивать ему руки открытыми ладонями вверх. Тот, к кому он подошел, должен положить свои ладони сверху. После этого они какое-то время молча смотрят друг другу в глаза. Когда они оба или кто-то один из них решили, что поздоровались – они обнимаются и идут здороваться с другими. Разговаривать при этом нельзя». Не обязательно поздороваться со всеми.. Эта процедура заставляет подростков действительно увидеть другого человека, приблизиться к нему, сблизиться с ним.

Упражнение «Рыба для размышления»

Ведущий. Для того чтобы нам чтоб побольше узнать друг друга поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Ведущий. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Коллаж «Мой герб»

Ведущий. Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы

не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Три слова, которые я хочу о себе слышать...

Я умею лучше всего...	Место, где мне хорошо и уютно ...
Мое самое большое достижение...	Три человека, которым я могу доверять...

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей — самое большое свое достижение. В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков. А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе. Время на работу — 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Ведущий. Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Упражнение «А что дальше?»

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?
- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?
- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Ведущий. Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы,

затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте. Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что-то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

Откройте глаза.

Ритуал прощания. «Аплодисменты по кругу».

Ведущий. Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память девиз дня, который вы можете

поместить на обратную сторону. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

Спасибо вам за работу. Всего доброго.

Рефлексия занятия

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось?
3. Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

Занятие 4 «Сплочение и доверие. Подведение итогов».

Цель: формирование доверительной обстановки, умение координировать совместные действия.

Упражнение «Я рад(а) вас видеть».

Цель: создание атмосферы психологического комфорта

Участники по кругу должны поприветствовать остальных необычным образом и невербальными средствами общения (жесты, мимика, поза), перед этим повторить приветствие двух предыдущих участников.

Упражнение “Колпак”

Ведущий: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Затем вместо слова “колпак” ведущий предлагает всем дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове. А само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это. Когда кто-то хлопает себя по голове невпопад, то это вызывает смех. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово- “мой”. Вместо слова “мой” предлагается показать на себя. Так последовательно меняются на жесты все слова, причем слово “треугольный” - в два приема. Сначала вместо слога “тре” все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова “угольный” каждый выпячивает локоть.

Упражнение «Восковая свеча»

Цель: развитие взаимного доверия участников, развитие умения расслабиться, снять напряжение, создание возможности для тактильного контакта.

Описание упражнения: участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух.

Их задача мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя так, чтобы он начал падать в другую сторону. Упражнение делается под легкую музыку.

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие – то их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам.

Упражнение «Падение в пропасть»

Цель: развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

Описание упражнения: Участник забирается на возвышение становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 и 9 человек (3,4 пары). Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе она может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников может произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Следует строго соблюдать технику безопасности.

-прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

-нужно следить, чтобы падающий в полете не раскидывали руки в стороны.

Упражнение «На пальцах».

Цель: повышение уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как внешне трудновыполнимая задача легко выполняется с минимумом усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Описание упражнения: Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него становятся 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз. По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа, в буквальном смысле, на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению после чего аккуратно возвращают на место (проследить, чтобы участники несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания).

Обсуждение: Производится обмен чувствами, возникшими в процессе нахождения «на пальцах». Обращается внимание на то, что при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения подростки обычно выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

Упражнение «Чемодан»

Цель: получение обратной связи от группы на свое поведение в ходе тренинга.

Описание упражнения: каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан». –путем групповой дискуссии выделяют 3 положительных и отрицательных качества, который данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств.

Обсуждение: результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение на предусмотрено. Если у кого-то возникает желание обсудить результаты, целесообразны повести с ним индивидуальную беседу.

Групповая дискуссия «Шляпа»

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя. Который вытягивает жребий- бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг с позиции разума.

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоции и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Синяя шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Розовая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Обсуждение «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции « шляпы» другого цвета? Сейчас есть такая возможность.