

Программа тренинговых занятий по
формированию навыков саморегуляции и
снятию напряжения в стрессовых ситуациях
«В ладу с самим собой»

Разработала
педагог-психолог
Л.А. Кулясова

Подростки с отклоняющимся поведением часто обнаруживают целый ряд свойств, свидетельствующих о значительных эмоциональных нарушениях. Для девиантных подростков характерны такие особенности как повышенная тревожность, дефектность целостной системы, особенно в области целей и смысла жизни. Они, как правило, импульсивны, раздражительны, вспыльчивы, агрессивны, конфликтны, что затрудняет их общение с окружающими и создаёт значительные сложности при их воспитании.

Для полноценного существования подросток нуждается в постоянном сопротивлении (средовых факторов, внутренних условий) его стремлениям к удовлетворению собственных потребностей, поскольку такое сопротивление обеспечивает феномен актуального самочувствия и создаёт возможности для развития. С другой стороны, преодоление сопротивления удовлетворению той или иной потребности всегда вызывает напряжение, что при отсутствии соответствующего эмоционально-волевого ресурса приводит к деструктивным эффектам: конфликтам, стрессу, агрессии, девиациям.

Особенностями девиантных подростков являются: неприятие педагогических воздействий; неумение преодолевать трудности; сверхнапряженность; агрессивность. Эти особенности развития подростков не всегда приятны для взрослых, порой ведут к непониманию, конфликтам, взаимным обидам. Между тем для данного возраста они совершенно естественны.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных и поведенческих проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве.

Учебная деятельность порождает у девиантных подростков достаточно много напряженных (стрессовых) ситуаций, требующих от человека адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, требует необходимости управлять своим эмоциональным самочувствием и

поведением, а условий для воспитания этих навыков в процессе учебной деятельности явно недостаточно.

Данная программа по формированию навыков саморегуляции направлена помочь подросткам научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить из возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение тревожности и сохранение психического здоровья обучающихся.

Цель программы: научить обучающихся осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Задачи:

- формирование представления обучающихся об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции

Участники программы: обучающиеся МКОУ Леушинская СОШ

Продолжительность: 10 занятий; один раз в неделю; длительность занятия 40 минут.

План занятий

№ п/п	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие.	1
2	«Моя маска на Венецианском карнавале».	1
3	«Посещение картинной галереи».	1
4	«Город, который живет в моей душе».	1
5	«Путешествие в волшебную страну исполнения желаний».	1
6	«Мое дыхание».	1
7	Метод концентрации.	1
8	“Снятие нервно-психического напряжения”	1
9	“Боремся со стрессом”	1
10	«Природная сила».	1

Занятие 1. Вводное занятие.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. С сегодняшнего дня мы начнём с вами знакомиться со способами саморегуляции и постараемся овладеть способами снятия напряжения в стрессовых ситуациях. Итак, начнём.

Упражнение 1. «Встаньте в круг. Каждый по очереди называет своё имя и одновременно делает какое-либо движение (обыграть имя), выходя в центр круга. Затем все участники повторяют это имя и движение. Следующий по кругу участник называет своё имя и показывает движение, группа снова повторяет и т.д.»

Упражнение 2. «Принятие правил групповой работы».

Инструкция: «После того как мы размялись, настроились на работу, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить».

Правила групповой работы.

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».

После обсуждения правила групповой работы принимаются. Участники должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели.

Упражнение 3. «Расхождение рук»

Инструкция: «Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты.

Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем ещё раз попробовать этот приём.

Если твои руки устают, опусти их, дай им отдохнуть. Затем попробуй снова. Ты можешь это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищи, как легче. Главное — не жди немедленного результата, не спеши, дай себе несколько секунд для сосредоточения».

Упражнение 4. «Пальцы» (5 мин)

Инструкция: «Положите руки на колени и переплетите пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде “Начали!” медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте внимание на этом движении. По команде “Стоп!” прекратите упражнение».

Упражнение 5. «Ловец блага»

Инструкция: «Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Участники называют для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник,

указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Упражнение 6. «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Инструкция: Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

Заключительная часть «Рефлексия»

Ведущий задает вопрос «Что нового вы узнали на занятии?». Каждый высказывается, дает оценку себе (что получилось, что не очень, понравилось или нет и т.п.).

Ритуал прощания

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 2: «Моя маска на Венецианском карнавале».

Психолог. Вы знаете хотя бы одного человека, который не любил бы Новый год? То-то и оно! Как теперь говорят, это уникальный проект, потому что он способен объединить самых разных людей самых разных возрастов, сословий, профессий, религиозных взглядов и т.д.

Все эти огоньки, детские подарки, пузырьки шампанского, которые ударяют в нос – ну что может быть приятнее, чем само ожидание праздника, от которого народ ходит как пьяный еще с середины декабря?

Как раз в ожидании все дело: ведь Новый год – время верить в лучшее и светлое будущее. Жизнь движется вперед, и, положив руку на сердце, если есть в ней какой-то смысл, то он в том, чтобы она делалась лучше. Даже в те

минуты, когда кажется, что выхода нет, он обязательно находится, и когда хочется послать все подальше, появляется что-то такое, ради чего стоит вставать по утрам. Было бы желание в это поверить. Что-то неуволимо мистическое есть в этой невидимой границе между старым и новым, в точке перехода минут, часов, лет и самого времени. Сегодня у нас с Вами есть уникальная возможность подготовиться к осознанному переходу в Новый год, что, надеюсь, станет для Вас залогом будущих успехов и позитивных перемен.

Но испокон веков преодоление границ перехода от старого к новому предполагает поиск ответов на следующие вопросы:

1. как я впускаю в свою жизнь неизвестное и новое?
2. как я умею отпускать старое и отжившее?

И сейчас для того, чтобы отпустить старое и отжившее **Медитативное упражнение «Пять этажей»**.

Психолог. Сядьте поудобней и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь представьте себе, что вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и вы в него заходите. Рядом с кнопками вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано «СПУ». На второй - «Чудесное спокойное место», на третьей – «Приятный умный человек, с которым можно поговорить», на четвертой – «Потрясающее приключение», на пятой – «Встреча с другом, которого ты давно не видел». Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайтесь ощутить, как лифт медленно едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотритесь вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину, и из нее еще раз взгляните на место, где Вы только что побывали. Теперь нажимайте на кнопку, около которой написано "СПУ". Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. И вот Вы снова здесь, бодрые и хоть немного, но отдохнувшие.

Простившись со старым, мы отправляемся на праздник в Италию на Венецианский карнавал, которые посещают люди с разных уголков нашей Земли, Вы готовы?

(Задание для каждого участника: придумать гостем какой страны он является и почему)

Какие ассоциации рождаются у людей при упоминании карнавала? Костюмы и маски, громкая музыка, безудержное веселье, несколько дней, которые сотрясают целые города. При этом далеко не все вспомнят, что карнавал — это особенный праздник, который устраивается в конкретные дни и несет совершенно определенный смысл. Как вы думаете, какой смысл в этом празднике?

Торжества, которые сейчас называются карнавалом, берут начало в языческих празднествах Древнего Рима. Они были известны как Сатурналии, когда стирались социальные грани — раб мог сесть за один стол со своим господином, есть и пить вместе с ним или ругать его на чем свет стоит. Тогда же выбирали и лжекороля, жизнь которого, увы, прерывалась с последним днем праздников. Может, кто-нибудь из вас сегодня захочет быть королем нашего карнавала? Мы узнаем об этом позже.

Основными атрибутами любого карнавала, а венецианского в особенности, считаются костюм и маска. Теперь именно они призваны стирать грань между сословиями. В эти дни всегда можно было подшутить над человеком, скрытым маской, пусть даже он будет из числа сильных мира

сего. В Венеции основными персонажами карнавала стали герои народного действия — комедии дель арте — Арлекин, Панталоне, Пульчинелла, Чумные врачи и Моретта. Как и в далеком прошлом, открывает карнавал в Венеции бумажная голубка Коломбина. По нити ее запускают с колокольни собора Сан-Марко, после чего она рассыпается над толпой собравшихся дождем конфетти. Затем город оккупируют сонмы циркачей, дьяволов и архангелов, среди которых то тут, то там мелькает «Маска Смерти» — гуляй сейчас, а то завтра может быть поздно... Заканчивается карнавал танцами

(Сопровождается показом слайд-шоу Венецианский карнавал)

Упражнение «Дотянись до звезды».

Ведущий. И в подтверждение своих слов напоследок хочется подарить Вам кусочек волшебства, а вместе с ним надежду и уверенность в том, что все на самом деле сложится так, как Вы хотите.

Посмотрите на это волшебное зимнее небо, усыпанное звездами.

Достать звезду с неба испокон веков означало исполнение всего задуманного, в том числе и самых заветных желаний.

Выберите для себя какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с вашей мечтой или желанием... (15 секунд). Выбрали? А теперь протяните руки и бережно достаньте с неба выбранную Вами звезду...

(На обратной стороне звезд размещаются предсказания участникам тренинга).

- У такого солнышка всё может быть только хорошо
- Тебя ожидает мешок подарков, а дальше всё зависит от тебя!
- Вы движетесь в сторону улучшения жизненной ситуации. Это относится и к делам и к идеям
- Кажется, на вашем пути есть препятствие, но задержка может быть благоприятной
- Подумай о здоровье
- Вас ждут крепкие обнимашки

- Вы счастливчик! Поэтому будьте скромней
- Не слишком расслабляйтесь
- Улыбайтесь всегда! И никто не назовет вас мрачным человеком.
Молчите! И никто не назовет занудой.
- Берегись лысых
- В жизни ждет крутой поворот
- Сегодня для вас самый лучший день! Как и все остальные!
- Вы находитесь на верном пути.
- Покорив одну гору, начинай штурмовать другую...
- Результат Ваших действий может оказаться неожиданным.

Рефлексия. В конце занятия каждый высказывается, чему научился, что нового о себе узнал. Что понравилось или не понравилось.

Занятие № 3 «Посещение картинной галереи».

Участников приглашают в импровизированную галерею и рассказывают о самых известных художниках, их гениальности, уникальности и неповторимости (на слайде картины известных художников).

Мы любим и возносим авторов бесценного искусства живописи и скульптуры, но чем мы с вами отличаемся от них? Может тем, что творим совсем в другом виде деятельности и лишь наше творение может через года признать эту работу гениальной?

Каждый из нас имеет уникальную способность и не одну. Давайте попробуем приобщиться к миру гениев и найти в себе то неповторимое, зыбкое, вечное, что объединяет нас с остальными людьми.

1. Упражнение «Уникальность каждого».

Участники сидят по кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Акцентируйте внимание на том, что каждый человек уникален и неповторим. У всех свои особенности, жизненный опыт, пристрастия и т.д. Совокупность целого ряда факторов и создает неповторимую личность. Пусть сначала каждый игрок попытается охарактеризовать то, в чем он уникален.

Например, неожиданные факты (я – одна из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю уху); интересный жизненный опыт (я прожил год в Берлине); особые награды (я получал медали за спортивные достижения); особые интересы (я прекрасно разбираюсь в литературе русского зарубежья). Попросите участников написать на листе бумаги свои имена и прибавить новую необычную интересную или просто важную характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. Соберите записи и прочтите их одну за другой. Каждый раз делайте небольшую паузу и предлагайте группе определить игрока, давшего себе такую характеристику. Если попытки несколько раз не дают положительного результата, соответствующий игрок встаёт, тем самым, давая понять, что речь идёт о нём.

Упражнение 2 «Портрет»

Инструкция: Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.

В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам.

После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники могут задать вопросы рассказчику. Ведущий может оказать психологическую помощь участнику, чьё эмоциональное отреагирование на своё произведение окажется очень сильным и глубоким.

«Рефлексия». Каждый участник по очереди рассказывает группе и ведущему, что у него получилось, а что нет. Что было трудным на занятии для него, а что показалось легким и простым.

Упражнение 3. «Спасибо за приятное занятие» - ритуал прощания (5 мин).

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в круг. Сейчас один из вас встанет в центр, другой подойдет к нему, пожмет руку и скажет: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга увеличивается. Все держатся за руки. Когда к группе присоединится последний участник, ведущий замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие № 4. «Город, который живет в моей душе».

Помещение оформлено под стиль старого брошенного магазина. Старые вещи, импровизированная паутина, запылившиеся книги, чернильница с пером и много, много других вещей. Когда участники попадают в эту комнату, они должны пройтись, изучить внимательно все вещи вокруг. Затем все садятся в круг.

Упражнение 1. «Города».

Передавая друг другу мяч, который сегодня будет служить глобусом, участники по очереди называют город, с которым связано особое чувство, а может просто симпатия, немного рассказывают о нём. Все остальные внимательно слушают и запоминают. Затем, перекидывая мяч по кругу участники должны перечислить все выше названные города, задание усложняется тем, что соседу справа и соседу слева кидать мяч нельзя. Второй круг выполняется на время, то есть необходимо, как можно быстрее назвать все города. Мы называли с вами много городов, но есть на свете еще один город, в котором нам необходимо побывать.

Упражнение 2. «Старый город».

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот,

почувствуйте, как расслабляются ваши руки, сначала кисти, потом расслабление поднимается вверх, расслабляются плечи, шея, лицо, вся голова. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело. Вдохните глубоко. Выдохните, вдохните еще. Выдохните. Вдох, выдох.

А теперь представьте себе город, любой город, который первый придет к вам в голову. Представьте, какие в нем улицы – широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте, какие дома – высокие многоэтажки или маленькие одноэтажные, бревенчатые или каменные. Какого цвета ваши дома. Представьте, какое время года сейчас в городе – весна, зима, лето или осень... Что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите по сторонам – одни вы в городе или вас окружают люди. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Хочется ли вам заняться теми же делами, что и они? Прислушайтесь, пожалуйста, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг вас тишина? Как вы себя чувствуете в вашем городе? Пожалуйста, запомните это чувство.

А теперь давайте прогуляемся по нашему городу, по его улицам. У каждого из вас свой город. У кого-то он большой, широкий, а у кого-то небольшой. Вот мы гуляем по городу и, дойдя до самого его центра, попадаем на городскую площадь. Рассмотрите ее внимательно. Какая она? Какой формы? Какого размера? В центре площади находится фонтан. Давайте подойдем к нему поближе и рассмотрим его. Работает он или нет, большой он или маленький, круглый или квадратный. Пойдите около него. Какие чувства он у вас вызывает? Чтобы вы хотели сделать сейчас, стоя около фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, вы замечаете магазин. Давайте подойдем к нему. Первое, что нас встречает это витрина. Давайте внимательно рассмотрим ее. Что на ней изображено? Какая она? Яркая, красочная, броская или простая, неприметная, такая, которая не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как называется ваш магазин. А теперь давайте зайдём в магазин.

Возьмите, пожалуйста, дверную ручку и потяните дверь на себя. Легко или трудно открывается дверь в магазин? Заходите. Что же ждет вас внутри. Осмотритесь. Как вам магазин, куда вы пришли? Хорошо вам в нем или нет? Давайте погуляем по нему, посмотрим, что в нем продается. Выберите, пожалуйста, в магазине вещь, которая вам больше всего понравится. Внимательно рассмотрите ее. Чем она вам понравилась?

В магазине начал приглушаться свет и вы почувствовали, что устали. В углу магазина вы увидели кресло, подойдите и присядьте в него. Почувствуйте, как вам стало хорошо, вытяните ноги. Свет в магазине становится тусклым, вас окутывает полумрак. В этом полумраке начинают слышаться разные звуки. Сначала звуки тихие, еле слышные, но чем дольше вы сидите, тем громче они становятся. Это между собой беседуют вещи в магазине. Прислушайтесь, пожалуйста, о чем они могут беседовать между собой. Вы прислушиваетесь к беседе, которая льется спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы засыпаете...

Но вдруг вы просыпаетесь. За окном магазина уже темно. Вы встаете из кресла и выходите из магазина. Вот дверь магазина закрылась за вами. Холодный вечерний ветерок обдул вас. Вы открываете глаза и оказываетесь здесь у нас в комнате.

Обсуждение, рефлексия. Я - высказывания каждого участника.

Интерпретация:

- Представление города и все, что есть в нём – это представление о том, как человек видит свою жизнь и как её видят другие люди.
- Фонтан – это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать
- Витрина магазина – это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.
- Дверь магазина – это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).
- Магазин (внутри) – это внутренний мир человека.

- Вещь – это потребность человека

Работа со своим внутренним миром, своими переживаниями, самая главная работа по восстановлению и раскрытию собственных ресурсов организма.

Занятие № 5 «Путешествие в волшебную страну исполнения желаний».

Психолог (приветственное слово)

Сегодня у нас проводится большая психологическая игра. Мы встретились, чтобы в необычной игровой ситуации открыть новые грани и возможности своей деятельности, новые формы сотрудничества друг с другом, наметить пути дальнейшего развития.

Предполагаемый результат: хорошее настроение, новые творческие силы и идеи, возможно, материал для спокойных и продолжительных размышлений...

Погружение в тематику: Участники сидят в общем кругу. Звучит музыка, под музыку текст:

Сегодня, мы предлагаем вам, поучаствовать в игровых упражнениях, связанных с арт-терапией. Арт-терапия – это комплекс разнообразных форм творческого самовыражения, с применением рисования, живописи, музыки, обеспечивающих человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления. Она дает положительный настрой в группе, облегчает процесс коммуникации, способствует развитию творчества, воображения и многого другого. Многие из нас о чем-либо мечтают и верят в исполнение своих желаний. Сегодня вы попробуете сами исполнить ваши мечты.

Начало игры.

Упражнение 1.

Участникам раздается цветной картон, ножницы и предлагается выбрать понравившийся цвет, затем обвести свою ладошку, далее ее вырезать и написать на оборотной стороне свои желания на следующий год в любом количестве. Для того чтобы наши желания исполнились, необходимо преодолеть ряд препятствий, которые встретятся на нашем пути.

Упражнение 2 (первое препятствие).

Страна немых. Попадая в эту страну, мы должны будем перестать говорить и выполнять его молча.

Играет спокойная музыка, участникам предлагается работа в парах, раздаются ведущим фломастеры и $\frac{1}{2}$ альбомного листа на 1 пару, и инструкция выполнения:

«Нарисовать изображение в круге». После выполнения всеми участниками препятствия, происходит интерпретация результатов.

Мы справились с первым испытанием, и переходим к следующему.

Упражнение 3. «Страна конструирования». Не сконструировав несколько деталей, мы не можем отправиться в дальнейший путь (раздаются цветная ксероксная бумага: на одного человека один целый лист одного цвета и половина листа другого цвета, ножницы, клей, простой карандаш), задание : нарисовать на половине цветного листа любые фигуры из которых можно составить что-либо интересное и вырезать их по контуру с четырех сторон, затем покрутить их и попытаться создать целое и склеить это на одной половине целого листа, а рядом (на 2-ой половинке листа наклеить обрезки)

Рассматривание и обсуждение работ друг друга.

Деление на группы по цветовым пазлам (3 подгруппы). Предлагается из шляпы вытащить кусочки цветного картона и по соответствующим цветам занять места за рабочими столами.

Раздача листов (1 ватман на каждую подгруппу, фломастеры)

Упражнение 4

Следующее препятствие: попадание в страну «Тьмы и светлого дня».

Играет лиричная музыка, участникам предлагается сделать совместный рисунок любой тематики «Нового года», «Летнего отпуска», «Путешествия» и т. д.

(предполагаются советы между членами команды для воплощения

общего замысла)

Выдерживается интервал, когда работы подходят к завершению, наступает кромешная тьма, звучит экспрессивная музыка, ведущий меняет рисунки между подгруппами и предлагает их испортить.

Порча работ.

Психолог наблюдает за работой ребят, по окончании выполнения задания, рисунки вновь меняются, возвращаются создателям, и под веселую музыку подлежат восстановлению. Участникам дается инструкция: «Исправьте то, что вам испортили».

Просмотр работ, наблюдение за собственными реакциями, обсуждение того, что получилось (подведение итогов прохождения препятствий, обмен своими впечатлениями по поводу пройденного)

Психолог.

А сейчас, когда мы преодолели все препятствия, и у нас появилась надежда на исполнение заветных желаний, возьмите кусочек понравившегося вам пластилина, хорошо его помните (звучит лирическая музыка) и вложите в него лучшие свои пожелания на следующий год. Мы будем делать это по очереди, каждый из нас скажет насколько он был доволен прошлым годом, и чтобы он хотел от нового года, если очень сокровенно, то можно сказать в общем впечатление, каждый должен определить это для себя сам (ведущий начинает первым)

Рефлексия.

Каждый участник высказывает впечатления о сегодняшнем занятии. Что больше всего запомнилось, понравилось или не понравилось. Комфортно ли было ему.

Занятие № 6 «Мое дыхание».

Как значимы эмоции и чувства!

Это ветры, надувающие парус корабля;

Они его иногда топят,

Но без них он не может плавать. (Вальтер)

Эмоции человека – важнейшая часть его психики. Слово «эмоция» происходит от латинского и означает душевное волнение, душевное движение. В более узком значении эмоция – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства. То есть само значение слова «эмоция» говорит о равнодушии к различным событиям и ситуациям жизни человека. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности. Эмоции служат наиболее тонкому приспособлению человека к окружающему миру, к жизни в обществе, к контактам с другими людьми; в конечном счете, они служат не только приспособлению и выживанию одного индивида, но и сохранению человеческого рода в целом.

Тонкий и сложный механизм человеческих эмоций вызывает восхищение своим совершенством, но, как сложный музыкальный инструмент, он не гарантирован от "расстройки". Эмоциональная реакция на те или иные события может быть чрезмерной, она может вырваться из-под контроля, затянуться и изменить состояние человека в целом. В конце концов, эмоции могут «заболеть» и стать неадекватными потребностям человека и событиям его жизни. Изменение эмоционального фона – показатель общего состояния психики.

Мини-лекция «Способы эмоциональной регуляции и саморегуляции»

Итак, мы подошли ко второй части темы нашего занятия, которая

звучит следующим образом: технологии эмоциональной регуляции и саморегуляции. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли такие приемы, которые можно применять во время работы и детям, и взрослым? Да, есть. Но, прежде всего, важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- освоить способы саморегуляции, или самовоздействия. Все это и составляет суть саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- ❖ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- ❖ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- ❖ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Мы отобрали самые известные способы саморегуляции. На протяжении занятий мы будем изучать техники саморегуляции:

1. совершенствование дыхания (успокаивающее и мобилизующее);
2. концентрация внимания;
3. визуализация.

1. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

Мобилизующее дыхание.

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4, 8(4)4

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4

Дыхание регулируется счетом или с помощью метронома, а дома мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен одной секунде.

«Ха – дыхание».

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки разбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!»

«Замок».

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

2. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

«Отдых».

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим

дыханием. Находиться в таком положении 1 мин. Затем медленно выпрямиться.

«Передышка».

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким и неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Обсуждение. Пути достижения саморегуляции. Эффективность дыхательных методик.

Занятие № 7 Метод концентрации.

Ведущий: давайте начнем с разминки и настроимся на работу на занятии.

Упражнение СЯДЬТЕ ТАК, КАК...

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

- ❖ Школьник, получивший двойку за контрольную.
- ❖ Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10000\$ прибыли.
- ❖ Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- ❖ Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- ❖ Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.
- ❖ Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не

показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «Да» или «Нет»).

Упражнение 1 «Концентрация на счете».

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начинают рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2 «Сосредоточение на ощущениях».

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 3 «Концентрация на нейтральном предмете».

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие;
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий;
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

- на чем легче удержать внимание - на предмете или звуке?

- от чего это зависит?

- какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Занятие 8 “Снятие нервно-психического напряжения”

Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Инструкция: Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Мини-лекция “Способы снятия нервно-психического напряжения”

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать

- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:

“Лимон”

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

“Воздушный шар”

Инструкция: 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 и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

“Вверх по радуге”

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Обсуждение: Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

Занятие 9. “Боремся со стрессом”

Мини-лекция “Как справиться со стрессом”

В литературе много пишут о причинах возникновения **стрессов**. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т. д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из - за 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.

Что делать, чтобы нейтрализовать **стресс**?

Во - первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во - вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн,

баню. В - третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В - четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на 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 "Комплимент"

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

Упражнение "Откровенно говоря"

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого - либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам. . .

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу домой. . .

Откровенно говоря, когда у меня свободное время. . .

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку. . .

Откровенно говоря, когда я волнуюсь. . .

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями. . .

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию. . .

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге. . .

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что -нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдохнуть не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
7. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я

досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

Рефлексия. Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Список литературы.

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) /Под редакцией Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2002
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Профилактика стрессов. – М.: Издательство Московского университета, 1993

4. Сакович, Н. А. Сборник игр для работы с агрессивными подростками Речь, 2007
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995
6. Солдатова Г.У, Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности / Солдатова, Шайгерова Л.А, Шарова О.Д. – М., 2003.
7. Сыманюк, Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности / Э.Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2005. – № 1.