**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТАТ-ПИШЛЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Программа профилактики стресса у подростков в образовательной среде школы**

Советник директора по воспитанию/Педагог-психолог:

Макунина Сабина Руслановна

с. Татарская Пишля

Занятия №1

**Лекция:**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы будем изучать очень интересную и важную для всех нас тему, которая называется «Стресс».

1. Понятие «стресс» и его признаки.

2. Виды стресса и стадии его развития.

3. Пути преодоления стресса.

**Психолог:** Нашу работу мы начнем со знакомства Я предлагаю каждому из вас взять бейджик и написать свое имя на нем. Это не обязательно будет вашим настоящим именем; Вы можете называть себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, представьтесь, скажите настоящее, а затем попытайтесь сказать, почему вы решили изменить его. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились.

**Упражнение «Возьми салфеток»**

**Цель:** выявление представлений слушателей о себе. Оборудование: пачка салфеток.

Ход упражнения: Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Психолог**: Давайте вместе попробуем определить, что такое «стресс». Какой конкретный фактор является крайним, зависит от самого человека. Для некоторых обычный тест будет стрессовым, а для другого даже событие, выходящее за рамки обычного, не будет таким. Таким образом, мы почти сформулировали с вами концепцию стресса, введенную в наш словарь канадским врачом Гансом Селье. Смысл его определения стресса заключается в следующем: это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии острых, экстремальных факторов. Как видите, эти реакции происходят, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Более того, Селье доказал, что эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на реальную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Здесь также важно указать, что эти реакции организма проявляются как в психологических, так и физиологических изменениях, которые происходят с человеком.

Для всех людей стресс проявляется по-разному, наиболее распространенными признаками стресса являются: – неуверенность, – растерянность, – напряжение, – страх, – паника, – затруднение дыхания, – подавленность, – беззащитность, – бледность или краснота, – учащение пульса – тревога, – дрожь, – потливость.

В настоящее время в зависимости от фактора стресса различают различные виды стресса. Под воздействием длительных или тяжелых физических заболеваний или стресса, а также в результате любой травмы в организме возникает так называемый физиологический стресс. Неблагоприятные моральные и психологические факторы могут вызвать психологический стресс. Более того, в зависимости от типа воздействия психологический стресс, в свою очередь, можно разделить на информационный и эмоциональный. Если человек не справляется с поставленной задачей, не имеет времени для принятия правильных решений в требуемом темпе с высокой степенью ответственности, то есть, когда происходит информационная перегрузка, может возникнуть информационный стресс.

В своем развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их.

Например, вам сообщили, что сейчас вы выполните тест. Вы испытываете беспокойство, напряжение. Некоторые из вас теряются, не могут собраться, иногда не понимаете сути вопросов теста или вообще не могут писать. Это первая фаза – фаза тревоги. На этой фазе в кровь попадают специальные вещества, которые повышают устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать. Но теперь первая тревога прошла, и вы начинаете выполнять тест. Ситуация остается напряженной, сложной, и вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Организм имеет возможность противостоять стрессу. Это вторая фаза, фаза стабилизации. Однако на этой фазе, из-за того, что организм работает очень усердно, на пределе своих возможностей его ресурсы быстро расходуются. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, начинается третья фаза – фаза истощения. Представьте себе ситуацию, когда вам нужно писать тестовые задания на каждом уроке в течение дня. К концу дня вы почувствуете себя очень уставшим, ваша производительность снизится, внимание и память начнут вас менять. Будет больше ошибок, и результат работы может стать безразличным. Организм использовал все ресурсы, и теперь наступает его разрушение. На этой фазе здоровье человека значительно ухудшается, может ухудшиться сон и аппетит, повышается его восприимчивость к различным заболеваниям, и в результате возникает заболевание. В крайних случаях на фазе истощения, если ситуация слишком экстремальная, может наступить смерть.

**Упражнение «Незаконченное предложение»:**

Я предлагаю вам завершить следующую фразу: «Я волнуюсь, когда…» Существуют следующие пути преодоления стресса: – сон; – занятие любимым делом; – отдых, развлечения; – душ, теплая ванна; – прогулки на свежем воздухе

**Домашнее задания к занятию № 1**

**«Мое настроение».**

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой. Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их. Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь

**Занятие №2**

**Упражнение «Сдержанный».**

**Цель**: улучшение настроения, снижение эмоционального напряжения, умение контролировать свои эмоции.

Участники сидят в кругу и изображают людей без эмоций, не реагируя на то, что происходит вокруг них (в то же время они не должны закрываться или отводить взгляд, они должны смотреть вперед).

Психолог, показывая пример: идет в центр круга и пытается «разморозить» одного из участников – пытаясь заставить их своими жестами, выражениями лица, выражениями вызывать любую эмоциональную реакцию: выражение лица или какое-то движение тела. Для этого вы можете делать все, кроме физического прикосновения к другим участникам и использования оскорбительных, выражений. Кто не смог сдержать свои эмоции, идет в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активировать других участников вместе. Каждая последующая ответная реакция участника, приводит к тому, что он присоединяется к ним.

Победителем становится тот, кто может оставаться спокойным дольше всех.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что помогло вам не реагировать на происходящее вокруг?

2. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких ситуациях навык может пригодиться? Успокойся?

5. Какие эмоции вызывало у вас это упражнение?

**Психолог:** Чтобы поддерживать хорошие отношения с людьми, необходимо взаимодействовать с каждым из них определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

**Психолог:** Ситуации, которые приводят к тому, что подросток находится в состоянии длительного стресса, вызывающего сильный стресс. Это такие периоды жизни, когда вы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», в пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен во время соревнований, учеба во время экзаменов, тесты. Давайте выполним следующее упражнения:

**Упражнение «Мои ценности».**

**Цель:** моделирование эмоционально значимых стрессовых ситуаций, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Психолог ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит детям следующее «Представьте, что этот стакан – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. Вы сейчас на листочках бумаги пишите то, что действительно важно и ценно для вас, т. е., что вы любите и чем очень дорожите и помещаете в сосуд». В течение нескольких минут в комнате царит тишина, и в неожиданный момент психолог сминает этот стакан.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?

2. Когда возникают такие же чувства?

3. Кто их контролирует?

4. Куда они деваются потом?

**Упражнение «Супермаркет»**

**Цель:** формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого.

**Ход упражнения:** Ведущий рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно покупать и продавать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой – черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку.

Ведущий перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

**Обсуждение:**

- Какие черты характера вы вынуждены вытянуть?

- Можете ли вы принять такие черты характера?

-Для чего, по вашему мнению, было нужно это упражнение?

**Упражнение «Я в Роли…».**

**Цель:** определение особенностей личности, черт характера, интересов, эмоций.

**Ход упражнения:**

Участникам дается инструкция: Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Обсуждение: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?».

Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка

**Домашнее задание к занятию № 2**

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

**Ход упражнения**: — Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое, имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

**Упражнение «Мои позитивные и негативные стороны».**

**Цель**: развитие умений вести внутренний диалог, способность делать самооценку, определять позитивные и негативные стороны собственного «Я».

Оборудование: бланки с таблицею для каждого участника.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается заполнить таблицы и рассказать о своих достоинствах, способностях и талантах другим участникам группы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои самые лучшие черт | Мои способности и таланты | Мои достоинства |
|  |  |  |

Рефлексия: какие впечатления вы получили при заполнении таблицы? Что нового вы подчеркнули для себя? Изменили ли вы веру в себя?

**Занятие № 3**

**Упражнение «Шаги к успеху».**

**Цель:** овладение методом устранения напряжения Инструкция: На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель – подготовка к открытому занятию, тогда пять шагов будут какими? Пример: − выбор темы, составление необходимых этапов занятия; − составление плана занятия; − написание работы по плану; − редактирование окончательного варианта. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: «пишу за столом». Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг. Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

**Упражнение «Снежки».**

**Цель:** знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков». (После завершающего сигнала участники, как правило, не останавливаются и продолжают «перекидывать снежки».) Запомните с каким воодушевлением вы сражались до последнего. Пусть этот боевой задор сопровождает вас все время участия в конкурсе. **Обсуждение:**

. − Какие ваши ощущения до и после упражнения?

− Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

**Упражнение «Метафора проблемы»**

**Цель:** сближение участников посредством родства проблем.

Ведущий предлагает нарисовать всем участникам свою проблему. Все участники садятся в круг и показывают свои метафоры проблем. Каждый участник, проходя по кругу, должен увидеть в картинах своих товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картинку, метафора которой покажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. После этого участник садится на свое место. На следующем этапе участники берут свои рисунки и кладу их рядом с теми, чьи метафоры показались наиболее совпадающими с их виденьем собственной проблемы. В результате выявляются группы родственных по духу метафор. Последним заданием является создание метафоры победы над своей проблемой, в которой может быть скрыт способ разрешения проблемы. Обсуждение

**Дискуссия в малых группах.**

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

**Участникам сообщается:**

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

Слова: витамины, стресс, релаксация, семья. А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:

– Выработайте как можно больше идей.

– Все идеи записываются.

– Ни одна идея не отрицается.

– Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты. Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию? После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Домашнее задание к занятию №3**

**Упражнение «Корзина».**

Взять лист бумаги, написать все негативные мысли, которые приходят вам в голову, после чего лист порвать и выбросить в мусорную корзину. Такое упражнение можно проделать с газетой, смяв ее, разорвав на мелкие части и выбросить в урну.

Вместе с бумагой уходит, и накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?

2. Вы получили какое-либо облегчение?

**Упражнение «Возрождение».**

Необходимо встать на ширине плеч. Ноги немного согнуть в коленях, наклониться и опустить руки по швам, расправить пальцы и склонив голову к груди. Затем резко встряхнуть головой, телом и руками. В процессе выполнения такого физического движения человеку становится легче, снимается мышечное напряжение.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие ощущения тела вы испытывали?

2. Действительно ли физическая активность снимает нервно-мышечное напряжение?

3. В чем заключается психологический смысл физических занятий?

**Упражнение «Мое лицо».**

Упражнение для усиления эффекта расслабления, для быстрой смены настроения, для умственного оживления необходимо научиться владеть тонусом мышц лица. На первых этапах освоения упражнений возьмите в помощь зеркало. 1. Сморщите лоб, подняв брови («удивление») – расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты. 2. Нахмурьтесь («сержусь») – расслабьте брови. 3. Расширьте глаза («страх») – расслабьте веки. 4. Расширьте ноздри («вдыхая запах»). 5. Зажмурьтесь («ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьте. 6. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос («презрение») – расслабьте. 7. Оскальте зубы («ярость») – расслабьте щеки и рот. 8. Оттяните вниз нижнюю губу – («отвращение») – расслабьте.

**Занятие № 4**

**Упражнение «Стресс в моей жизни»**

**Цель:** Обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Тренер заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессорами увольнение с работы, полученная двойка, несправедливая критика и др.). В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор.

После того как все участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры теперь уже сообща, снова выстроиться в шеренгу. Обсуждение.

Группа обсуждает, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к наиболее стрессогенным, а другие — к нейтральным или вовсе не травмирующим событиям. Как правило, участники приходят к выводу о том, что человеку необходимо не только опираться на свой личный опыт реагирования на стрессоры, но и знать, какие ситуации являются стрессовыми для каждого партнера по общению.

**Упражнение** *«***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.

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 «Преимущества сложившейся ситуации»**

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

- Попытаться 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.

**Домашнее задание к занятию №4**

**Упражнение «Выражаем тревогу».**

Участникам занятия предлагается занять удобную, расслабляющую позу; найти в себе ощущение тревоги; определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах; взять цветные карандаши; субдоминантной рукой (не той рукой, которой участник занимается трудовой деятельностью) выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

**Упражнение «Рисование обеими руками».**

Участники выполняют рисунок обеими руками. Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга, помогает освободиться от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Целью заключительного упражнения является завершение занятия. Оно обычно короткое по времени и легкое в исполнении.

**Занятие №5**

**Упражнение «Моя поддержка»**

**Цель**: осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом(обращение за помощью, поиск поддержки, кооперация)

**Содержание**: на листах в альбомной ориентации участники пишут в столбик слева проблемы, которые беспокоят их в период проведения курса занятий, стрессовые ситуации, которые пытаются разрешить сейчас, которые могут возникнуть в ближайшем будущем.

Примерно 10 трудных ситуаций, выбирают фигуры, похожие, по их мнению, на людей (животных,ресурсы), которые могут составить их личную группу поддержки. Это могут быть родители,семья, друзья, подруга, специалист-консультант в той или иной области, книги как ресурсинформации и новых знаний, домашние животные как ресурс переключения и релаксации, а также дети, коллеги, братья и сестры. Участники выбирают вырезанную фигурку-шаблон,обводят ее на своем листе справа от списка проблем и раскрашивают их, чтобы придать большее сходство с реальными людьми. Руководитель предлагает разделить «проблемы» и «груз ответственности» между членами группы поддержки и изобразить стрелочками, скакой проблемой может помочь справиться тот или иной близкий человек (животное,ресурс). Участники объясняют по очереди свои изображения.

Примечание: важно закрепить положительное отношение и понимание важности помощи со стороны.

**Упражнение «Препятствия»**

**Цель**: развить способность доверять партнѐру, полагаться на помощь и бескорыстно оказывать еѐ.

**Содержание**: группа делится на две команды, образуя пары с наиболее доверительными отношениями, по желанию участников. Одна команда выходит из аудитории, вторая расставляет переносные предметы мебели так, чтобы пройти по прямой линии в аудитории было невозможно, должны быть образованы возвышения, например стулья и арки, можно использовать мягкий крупногабаритный конструктор. Руководитель следит за тем, чтобы «полоса препятствий» была достаточно сложной для преодоления, но безопасной. Подгруппе, находящейся вне аудитории завязывают глаза, вводят в аудиторию и сообщают, что мебель расставлена хаотично, от одной стены предстоит наощупь дойти до другой, в помощь –партнеры. Партнѐрам дается инструкция – пройти всю дистанцию, ведя за собой напарника, так, чтобы он не пострадал. Предлагается на выбор три варианта общения: 1) телесный контакт – партнѐр ведет за руку партнѐра, нагибает его и поддерживает когда нужно; 2) партнѐр даѐт вербальные указания, как и что нужно делать, в какую сторону двигаться, находясь при этом на шаг впереди, подбадривая, говоря слова поддержки и одобрения действиям, но, не касаясь партнѐра; 3) использование вербальной и физической поддержки – комплекс первого и второго варианта. При недостатке в помещении предметов для создания условий, можно предложить участникам пройти дистанцию вперед

спиной, это усложнит слишком легкую дистанцию. Варианты выполнения упражнения подбираются руководителем в зависимости от специфики взаимоотношений в группе, личностных характеристик или по желанию самих участников..

**Анализ упражнения «Полоса препятствий»**

**Цель**: осознать и провести анализ просоциальных стратегий совладания со стрессом (вступление в социальный контакт, сотрудничество, альтруизм).

В завершении упражнения определяется пара, преодолевшая дистанцию быстрее остальных. Она рассказывает о своих ощущениях, о том, что понравилось и не понравилось во взаимодействии, легко ли было довериться другому человеку и взять на себя ответственность за помощь. Обсуждение продолжают другие пары, последняя, пришедшая к финишу, рассказывает об ощущениях и о том, почему им не удалось выстроить более продуктивное взаимодействие, что хотелось бы изменить. Группа при поддержке руководителя делает вывод о важности поддержки, обращения за помощью, продуктивности взаимодействия и сотрудничества.

Примечание: в случае обнаружения затруднений у некоторых участников, можно провести индивидуальную диагностику проблем во взамоотношениях с близкими людьми по методике В.А. Ананьева [3] «Источники социально-психологической поддержки» и используя многомерную шкалу восприятия

**Домашнее задание к занятию №5**

**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.

**Занятие №6**

**Упражнение «Постановка цели»**

**Цель**: совершенствовать навыки планирования и целеполагания

**Содержание**: руководитель предлагает сформулировать цели, которые участникам хочется достичь к концу курса. С целями курса они могут быть не связаны. В бланке участники должны записать конкретную и достижимую цель, актуальную для каждого участника на период проведения Программы. Цель должна соответствовать следующим критериям: быть реалистичной (нужно записать наличие или отсутствие ресурсов, которые необходимы для достижения цели (например: деньги, предметы, время, навыки, помощь и т.д.), эмоционально привлекательной (конкретное представление чувств по достижении цели); личностно значимой (почему именно участнику важно добиться этой цели); цель должна быть сформулирована позитивно (без отрицания в любой форме), кратко и понятно; еѐ реализация не должна иметь негативных последствий для других сфер жизни участника и его близких. Важно наметить приблизительную дату выполнения цели. Записать позитивное подкрепление, последствия реализации цели и «наказание» за невыполнение.

Составить, если необходимо план, включающий этапы достижения цели.

На протяжении курса участники группы могут интересоваться на этапе рефлексии, на каком этапе реализация цели каждого, а на занятии 10 подвести итог –кто же достиг своей цели.

**Упражнение «Танец к моей цели»**

**Цель**: снять напряжение после упражнения «Постановка цели».

**Содержание**: участникам раздаются стикеры, на которых они пишут свои цели и подписывают их своим именем. Стоя в кругу, они должны выбрать любое место на полу и наклеить туда стикер. Затем участники, держась за руки, танцуют под зажигательную ритмичную музыку. Имея возможность свободно передвигаться по комнате, в течение двух минут, не отпуская рук, каждый участник должен хотя бы раз «достигнуть» своей цели и наступить на свой стикер.

Наступить на стикер – своего рода цель упражнения. Участники демонстрируют своим поведением тактики достижения цели. После упражнения начинается обсуждение: кто приклеил стикер около себя («маленькая», легкодостижимая цель, вопрос неуверенности в себе, неготовности к тяжелому труду по ее достижению, прагматичность с позиции «лучше синица в руках»); идущие на риск приклеили стикеры далеко (не испугались поставить долгосрочную, глобальную цель, вопрос иллюзорности цели, мечтательности, непонимания конкретных шагов еѐдостижения).

Руководитель контролирует время и направляет обсуждение, задавая наводящие вопросы: Есть ли те, кто не дошел до своего стикера? Почему? Есть ли те, кто наступил на стикер больше 2-х раз? Какими способами вы добились этого? Может быть, напрасно вы ставите столь отдаленные цели или столь «маленькие»? Кому было легче управлять людьми?

Какими способами? Кому было легче следовать за направляющим хоровод?

**Домашнее задание к занятию №6**

Со стрессом из-за учебы сталкиваются все учащиеся. Рекомендации для подростка предлагает психотерапевт Trudi Griffin, LPC, MS (ru.wikihow.com ):

Как быстро успокоиться

1) Узнайте, что происходит в организме, когда вы испытываете стресс. Напрягаются ли ваши плечи? Учащается ли у вас дыхание? Ощущаете ли вы неприятный привкус во рту? Если вы чувствуете, как что-то в животе сжимается, или ваши ладони потеют, вы, скорее всего, нервничаете. Если вы научитесь узнавать симптомы стресса, вам будет проще связывать чувство с тем, что его вызвало. Чем быстрее вы заметите симптомы, тем раньше вы сможете принять меры и успокоиться.

2) Определите источник стресса. Вас нервирует определенный человек, ситуация или место? Чтобы бороться со стрессом, нужно знать его причину. Иногда вам будет просто определить эту причину, но иногда стресс будет результатом воздействия нескольких факторов. Чаще всего на учебе стресс вызывают домашние задания, оценки, нехватка сна, перегруженность, проблемы с ровесниками и притеснения со стороны одноклассников. Если вас притесняют, поговорите с родителями, учителями или школьным психологом.

3) Определение факторов стресса – это первый шаг к тому, чтобы понять, что в этой ситуации нет ничего страшного. Если вы будете видеть, что вы можете найти выход, вы будете меньше нервничать. Не осуждайте себя за то, что вы нервничаете. Определив источник стресса, старайтесь относиться к ситуации объективно. Скажите себе так: «Я нервничаю сейчас. Это естественная реакция. Стресс не является отражением меня».

4) Сделайте три глубоких вдоха. Диафрагмальное дыхание запускает процесс расслабления в организме, за которое отвечает парасимпатическая нервная система. Вдохните носом, позвольте воздуху опуститься к животу и выйти через рот. Это поможет вам успокоиться в сложной ситуации. Может быть полезно поднимать, опускать плечи и вращать ими либо аккуратно поворачивать голову. Когда человек испытывает стресс, мышцы зажимаются. Расслабляя мышцы, вы помогаете себе избавиться от стресса. Делайте глубокие вдохи перед началом того, что может вызывать стресс, и вам будет проще сохранить самообладание.

5) Попросите о помощи. Если вы не знаете, как реагировать на сложную ситуацию, найдите человека, который поможет вам. Если вы на учебе, поговорите с учителем, психологом или одноклассником. Если вам нужно решить вопрос прямо сейчас, поговорите с кем-нибудь в школьном кабинете или попросите разрешения выйти и поговорить с человеком, который находится в другой части здания. Если проблема не является сиюминутной, обсудите ее с родителями, учителем или психологом. Всем нужно время от времени просить о помощи. Обращение за помощью не означает, что вы зависите от других или глупы. Признание своих слабостей – это признак ума. Обращаясь за помощью, сообщите как можно больше важной информации: как вы определили источник проблемы, что вы делали, чтобы решить ее, и так далее.

6) Тренируйтесь останавливать поток мыслей. Иногда избыток эмоций приводит к беспорядочному потоку мыслей. Если вам это знакомо, научитесь останавливать этот поток: прервите мысли, остановитесь, «отключите» от них свое внимание и переведите его на что-то другое на какое-то время. Попробуйте сказать вслух или про себя: «Хватит мыслей. Лучше заняться чем-то другим и вернуться к этому после обеда». Этот прием еще называется адаптивным дистанцированием.

Попробуйте отдалиться от ситуации, которая вызывает стресс. Если вы не можете справиться с какой-либо ситуацией, человеком или местом, можно уйти. Физическое отдаление от источника стресса позволит вам уменьшить тревожность. Можно прогуляться по улице (там вы сможете побыть наедине с собой) или сделать что-то еще.

Полезно иметь любимое безопасное место на территории школы. Например, если вам нравится быть в тихих местах, отправляйтесь в библиотеку, если чувствуете, что не можете справиться с напряжением. В определенных ситуациях поступить так будет невозможно. Например, выходить во время экзамена или важной презентации нельзя. Однако вы всегда можете сделать так, если разговор с каким-либо человеком выводит вас из равновесия. Скажите так: «Меня сейчас переполняют эмоции, мне нужен перерыв, хорошо?»

**Занятие №7**

**Упражнение «Дыхание»**

**Цель**: освоить техники расслабления, снять физическое и моральное напряжение.

**Содержание**: Медленное дыхание. Участники садятся удобно и делают глубокий вдох – грудная клетка расширяется. Выдох привычный. Глубокий вдох – очень медленный выдох. Издать при этом тихий звук «шшшш». Кто-то предпочитает выдыхать через рот, кто- то через нос. Такой способ дыхания приносит ощущение покоя и помогает снять напряжение.

Быстрое дыхание после короткого перерыва и обсуждения ощущений. Считая 10 секунд, участники быстро вдыхают и выдыхают через нос.

Важно запомнить при этом ощущения. Считают до 20 – делают перерыв и повторяют быстрое дыхание уже считая 15 секунд. Отмечают ощущения. Техника позволяет оставаться сосредоточенным и сконцентрированным.

Примечание: нужно следить за временем и самочувствием участников, страдающим гипертонией лучше не выполнять упражнение.

**Упражнение «Медвежонок» [65: 74–75]**

**Цель:** усвоить способ самоактивизации в стрессовых ситуациях

**Содержание:** топанье ногами дает хорошую возможность снять стресс в любом возрасте, углубить дыхание, активизировать кровообращение и взбодриться. Участники могут встать в круг или, двигаясь из одного конца аудитории в другой, топать ногами, как мишка-топтыжка, затем – топать, слегка приподнимая колени. Важно поймать индивидуальный ритм и двигаться так, как удобно: медленнее или быстрее, чем остальные это не важно, главное – соблюсти собственный биологический ритм. В зависимости от общего настроения группы упражнение можно проводить с нарастанием динамики: ходьба на месте – топание – топание с подниманием коленей – подпрыгивание на месте с подниманием коленей, как в танце. Такой способ еще и поднимет настроение в группе.

Примечание: упражнение хорошо подходит для выполнения перед стрессовыми ситуациями, после утомительной сидячей работы, пережитой неудачи или разочарования.

**Упражнение «Основы самодесенситизации» [37]**

**Цель**: научиться справляться со страхом и паническими состояниями.

**Содержание**: процедура десенситизации основана на положении: что пугает нас в реальной жизни, то пугает нас и в мыслях. Следовательно, то, чего мы мысленно перестали бояться, не будет ужасать нас и в реальности. Чтобы справиться с чувством паники и страха в стрессовой ситуации, нужно начать готовиться к ней заранее, постепенно увеличивая «дозу» воздействия пугающего фактора. Участники пишут перечень своих страхов в порядке возрастания, от обстоятельств, вызывающих небольшой дискомфорт, к вызывающим ощущение жути, паники и желания сбежать. Находясь в привычной и уютной обстановке, спокойном и расслабленном состоянии, начать мысленно преодолевать их один за другим. Упражнение нужно начинать, расположившись с максимальным комфортом, в удобной позе, каждая часть тела имеет опору и расслаблена.

Для начала участники представляют простую ситуацию, мысленно преодолевают еѐ хвалят себя за это, «фантазия» чередуется с блоками релаксации, достижения комфорта и умиротворения, в таком состоянии можно переходить к более сложному образу. Можно представить себе счастливое спасение от беды, помощь со стороны, личный героизм и т.д.

Не обязательно преодолевать весь список сразу, работать с одним образом можно несколько дней, пока страх и тревога не будет сведена на нет. Важно закрепить в сознании позитивный образ –результат успешного преодоления, наглядную цель, за достижение которой себ можно похвалить, одарить подарком или поощрить. Завершается упражнение релаксацией.

Рекомендации: можно предложить участникам начать практику на занятии, а продолжить дома, рассмотреть разные темы или одну, беспокоящую всех членов группы, например сдача экзамена.

**Домашнее задание к занятию №7**

**Алгоритм управления стрессом при сдаче подростком экзаменов**

Для преодоления стресса при сдаче экзаменов подростком, Дятлова Г. [15] предлагает уменьшить новизну и неопределенность предстоящей ситуации:

1. Узнать все, что возможно. Узнайте, в каком помещении экзамен проходит, кто его будет принимать и т. п. Если это в незнакомом месте – стоит съездить туда заранее, посмотреть. Узнать, в какое время будет проходить экзамен, какова его процедура, что можно, и что нельзя брать с собой. Какие возможности воспользоваться шпаргалкой, телефоном и т. п. Поговорить с теми, кто сдавал этот экзамен раньше. Чем меньше неопределенность, тем спокойнее, тем меньше стресс

. 2. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче. Стресс от позитивного события может быть не меньше, чем от негативного. Важно, как сильно изменится наша жизнь. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс. Если меня постигнет неудача, что я буду делать дальше? Ведь жизнь на этом не заканчивается. Например, если я не наберу на экзамене достаточно баллов, что буду делать? Куда пойду работать или учиться? Какую пользу смогу извлечь из такого исхода? А если поступлю, то как изменится моя жизнь? Что я буду делать в этом случае? Ведь моя жизнь тоже изменится. Говорят, если у тебя есть много разных желанных целей, то множество ветров будут тебе попутными.

1. Снизить важность события. Если вы оцениваете событие как чрезвычайно важное, от которого зависит вся ваша дальнейшая жизнь, то волноваться будете гораздо больше, стресс будет сильнее. Это можно сравнить с тем, как человек идет по доске, лежащей на полу, и как – по доске над пропастью. Если человеку кажется, что плохой результат экзамена – это крушение всех его жизненных планов и надежд, стресс будет гораздо сильнее. Именно поэтому так важно иметь запасной план.

**Алгоритм управления стрессом при подготовке подростка к сдаче ГИА[38]**

Психологическая подготовка подростка формирует устойчивость к стрессовым ситуациям и способствует формированию уверенности в себе.

1. Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

2. Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

3. Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

4. Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

5. Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

6. Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

7. Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычным.

8. Утром и в середине дня бывайте по 30–40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.

9. Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

10. Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

11. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

12. Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная). При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала. Развивайте и отстающие типы памяти.

13. После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

14. Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.

15. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.

16. Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

17. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

**Занятие №8**

**Упражнение «Моя обида»**

**Цель** - осознание чувства обиды и работу с ним Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду.

**Обсуждение -игра «На что похожа обида».**

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

**Завершение беседы и мини-лекции «Обвинения».**

Большинство людей обвиняют в своих несчастьях всех, кроме себя. Они ищут причину во внешнем окружении, обстоятельствах, неблагоприятном расположении звезд, но только нне в себе самом. Запомните правило: никогда не обвиняйте государство, законы, близких и друзей, никого. Если вы начнете обвинять в своих проблемах жизнь, то жизнь начинает обвинять вас. Потому что мысли, эмоции, ваше отношение к окружающим со временем возвращаются к вам же. Легче всего обвинять кого-то (или что-то), для этого большого ума не надо. Человеку свойственно обвинять кого угодно, только не себя. А если обвинения будут произнесены в чей-то адрес, готовьтесь услышать ответные обвинения, ведь любое осуждение вызывает ответную реакцию. Лучше старайтесь понять человека, это вызовет ответное желание понять вас. А взаимопонимание порождает сотрудничество — залог будущего успеха. Поэтому будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самих себе. Исправляйте свои недостатки, используйте достоинства, не повторяйте прежних ошибок, постоянно учитесь и самосовершенствуйтесь. Конфуций сказал: «Не жалуйтесь по поводу того, что на крыше соседа лежит снег, если ваш собственный порог не очищен». Оправдание. Оправдать можно все — предательство, обман, зависть, неблаговидный поступок. Но есть правило: если вы находите оправдание своему неблагоприятному положению, значит, вы никогда его не исправите. Не ищите оправдания своей бедности, иначе навсегда останетесь бедными. Не ищите оправданий своим неудачам, иначе так и останетесь неудачниками. Не ищите оправданий, а добивайтесь результата. Никакое оправдание не заменит его. Люди оправдываются, чтобы было легче, а не лучше. Перестав оправдываться, вы перестаете перекладывать ответственность за свое положение на других и начинаете понимать, что причины всех ваших неурядиц кроются в вас самих. Перестав оправдываться, вы изменяете свою жизнь, приобретаете уверенность в себе. Ваши слабости — вот основная причина ваших неудач. Работайте над собой, ибо вы источник всех ваших побед и всех ваших поражений. Как говорили мудрецы, «все победы начинаются с побед над самим собой». Будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самом себе. Исправляйте свои недостатки, используйте свои достоинства, не повторяйте старых ошибок, постоянно учитесь и поднимайте свой уровень развития.

**Упражнение «Клубок»**

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения 100 поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

1) Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2) Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.

3) Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

**Домашнее задание к занятию № 8**

**Алгоритм управления стрессом при недостатке времени**

Для подростка, который не умеет планировать свое время, не владеет навыками тайм-менеджмента, можно предложить рекомендации по организации времени и учебного процесса психотерапевта Trudi Griffin, LPC, MS (ru.wikihow.com):

1. Составьте расписание. Каждый день у вас должно быть достаточно времени на ежедневные обязанности, учебу и отдых. Человек сильно нервничает, если чувствует, что ему не хватает времени. Если вы сова, готовьте одежду на завтра с вечера. Выделяйте время для выполнения домашней работы каждый вечер. Можно записать расписание или запомнить его. Если расписание будет у вас в письменном виде, вам будет проще придерживаться его. Кроме того, вы сможете вычеркивать выполненные задачи. Можно также воспользоваться различными приложениями для упорядочивания учебных дней. Расписание поможет бороться со стрессом, поскольку вы будете знать, что именно вам нужно сделать и где. Вам не придется принимать решения в последнюю минуту.

2. Держите календарь на видном месте. Календарь поможет вам следить за временем и будет напоминать о важных датах и мероприятиях, которые могут нарушать ваш привычный график (к примеру, визит к врачу или бабушке). Если календарь будет висеть на видном месте, члены вашей семьи будут видеть, что у вас уже запланировано. Если на выполнение какой-либо домашней работы вам нужно несколько дней или недель, разделите это задание на несколько этапов в календаре. Календарь позволит вам избежать стресса, связанного с попытками уложиться в нужные сроки.

3. Наведите порядок на рабочем месте. Выделите для себя удобное рабочее место, и вам будет проще сохранять спокойствие. Ваше рабочее место должно располагаться вдали от шумных мест, чтобы вы могли сосредоточиться на учебе. Используйте картинки с напоминаниями, маркеры и держите под рукой канцелярские принадлежности, которые вам могут потребоваться. Помните, что вы можете организовать рабочее место не так, как это делают другие. Важно понять, что удобно именно вам. Если вы работаете за компьютером, отключите браузер или установите ограничения на время, которое вы можете потратить на неучебные дела, чтобы не отвлекаться.

4. Выключите телефон. Если ваш телефон все время будет лежать рядом, пока вы занимаетесь, он будет отвлекать вас, даже если вы не будете пользоваться им. Если телефон включен, вам могут приходить сообщения от друзей, и даже если нет, вы будете все время ждать звонков. Лучше выключить телефон либо перевести его в авиарежим и полностью сконцентрироваться на учебе. Если телефон все равно будет вас отвлекать, отнесите его в другую комнату (и не включайте). Это касается и всех прочих устройств с экраном, включая планшеты и ноутбуки, которые не нужны вам для учебы.

5. Выделите достаточное количество времени на учебу. Лучше всего посвящать домашним заданиям 40-90 минут за раз. Если заниматься дольше, вы станете менее внимательным. Если заниматься меньше, вы не успеете сконцентрироваться. Попробуйте использовать таймер, если он вам необходим. Делайте десятиминутные перерывы и вставайте из-за стола по истечении 40-90 минут. Во время перерыва ходите, двигайтесь. Физические упражнения помогут вам лучше концентрироваться.

6. Разбейте крупные задания на мелкие этапы. Если какое-либо задание пугает вас объемом, разделите его на части. Указывайте точное количество работы. Лучше не писать что-то вроде «сделать домашнюю работу по истории», а заменить это фразой «прочитать страницы 112-224 и ответить на 6 вопросов». Если вам нужно написать длинное сочинение, начните с плана. Затем напишите по странице на каждую из тем, приведенных в плане. После этого объедините все части. Если вы готовитесь к важной контрольной работе, разбейте весь учебный материал на небольшие части. Изучайте материал по темам, по главам или по предметам.

7. Не ждите до последней минуты. Если вы любите все доделывать в последний момент или читаете учебник, лишь накануне контрольной работы, вы уже наверняка знаете, как сильно это выматывает. Активная учеба накануне экзамена или контрольной работы может помочь вам получить хорошую оценку, однако основная часть материала лучше усваивается, если заучивать ее в течение нескольких недель. Распределите в календаре время, которое вам нужно для подготовки, на 2-4 недели. Возможно, какое-то время вам придется посидеть дома за учебой, однако календарь напомнит вам, что вы сможете отдыхать, когда сдадите экзамены.

8. Обратитесь за помощью. Всем время от времени нужна помощь. Если вы не можете собраться, попросите кого-нибудь помочь вам. Другой человек может оценить ваше рабочее место свежим глазом и увидеть то, чего вы не замечаете. Можно подсмотреть идеи у людей, которые смогли навести порядок на своем рабочем месте. Обратите внимание на то, как выглядят рабочие места у ваших друзей, или поищите информацию в интернете.

9. Научитесь говорить нет. Заниматься самыми разными делами очень интересно, но если у вас не будет хватать на все времени, вы начнете нервничать. Чтобы научиться жить независимо от других, важно научиться отказывать. Помните, что отказ – это не всегда проявление эгоизма, и соглашаться не всегда полезно. Если вы научитесь говорить нет, вы сможете ставить свое эмоциональное состояние на первое место.

**Занятие №9**

**Упражнение «Кукла» [2]**

**Цель**: расслабить позвоночник, восстановить естественные биоритмы организма.

**Содержание**: участники встают свободно, с коротким вдохом поднимают руки вверх, тянутся за руками, опускают корпус назад, прогибаясь в пояснице, руки безвольно опущены.

Покачавшись в таком положении, спина выпрямляется, вдох, с резким выдохом, согнувшись в пояснице, опускают корпус вниз вперед. Руки расслаблено свисают, ноги на ширине плеч. Слегка согнуть ноги в коленях, поясница прогнута, руки опустить как можно ниже. Достать до пола. Можно покачаться всем телом, имитируя движения маятника. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

**Упражнение «Хлѐст руками по спине» [2]**

**Цель**: ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук.

**Содержание**: простое и универсальное средство защиты от стресса.

Шея расслаблена, голова двигается свободно. Поза устойчивая, ноги на ширине плеч. Участники разводят широко руки и сводят их крест-накрест за спиной, обхватывая грудь руками, как будто обнимают себя. Сведение и разведение рук сопровождается хлопками по спине, в индивидуальном темпе. Руки поочередно меняются – правая рука сверху, левая снизу, затем наоборот. При хлѐсте задействованы верхние отделы лѐгких, активизация их работы обогащает кровь кислородом и улучшает кровообращение мозга. Частота движений синхронна уровню напряжения в настоящий момент, постепенно снижая амплитуду или ускоряя движения можно привести в норму внутренние биоритмы тела, успокоиться или, наоборот, активизировать силы организма.

Упражнение выполняется до 1 минуты, затем перерыв. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Примечание: участники должны стоять достаточно далеко друг от друга, чтобы не задеть руками.

**Упражнение «Лыжник» [2]**

**Цель**: ослабить напряжение в области плечевого пояса и рук, нормализовать состояние.

**Содержание**: участники, стоя свободно, расслаблено, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, выполняют взмахи двумя руками вверх и вниз, синхронно поднимаясь на носочки и опускаясь на пятки. Темп – индивидуальный, должно быть комфортно. В работе должны быть активно задействованы мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Снимается напряжение с шейной и затылочной зоны. Упражнение выполняется до снижения напряжения – 5 – 10 минут. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

**Упражнение «Желе»**

**Цель**: восстановить естественные биоритмы тела, снять общее напряжение и усталость.

**Содержание**: участники в удобной позе, ноги устойчиво на ширине плеч. Тело расслаблено. Начинают вращения корпуса из одной стороны в другую. Руки свободно следуют за телом, болтаются, расслабленно, как плети. Голова следует за корпусом. Расслабляется поясничная и позвоночная зоны. Можно сделать 20 – 30 вращений. Руководитель контролирует время и самочувствие участников.

Комплекс упражнений «Синхрогимнастика» эффективно уменьшает психологическое и физическое напряжение. После упражнений руководитель предлагает всем сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и спокойно посидеть подумать, ощутить приятное чувство покоя и легкости.

**Занятие №10**

**Упражнение «Чемодан»**

**Цель:** создание серьезного настроя на будущее.

**Ход упражнения:**

**Ведущий:** Тренинг заканчивается, но это не означает, что все проблемы позади, поэтому каждый получает напутствие группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления друг о друге. «Сейчас один выходит из комнаты, остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь, действительно, скоро расставание, нужно помочь человеку в дальнейшей жизни). В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые коллектив ценит в нем». Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. «Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано 87 большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав его автора. Для хорошего чемодана нужно не мене 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных». Затем выходившему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал секретарь. Выходит, следующий участник, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой чемодан.

**Упражнение «Я и мой стресс»**

**Цель**: получить обратную связь и провести анализ динамики состояния участников.

**Содержание:** участникам предлагается вновь изобразить себя и свой стресс. На творческий процесс отводится около 5 минут. Участники работают индивидуально, не советуясь друг с другом, сидя относительно свободно друг от друга. По окончании работы рисунки до и после сравнивают, обсуждают сходства и различия. Участники пытаются объяснить изменения, произошедшие с ними за время обучения. Анализируются оба рисунка. Участники мысленно отвечают на вопросы руководителя (перечень вопросов примерный):

Где на рисунках вы изобразили себя? Посмотрите, где по отношению к вам ваш стресс? Сколько места вы и стресс занимаете на листе? Он изображен в виде живого существа, абстрактной фигуры или конкретного человека? Какие цвета вы использовали? Почему? Использовали ли вы похожие цвета, изображая себя и стресс? Изобразили ли вы какое-то оружие, преграду, которая может защитить вас от стресса? Если чувствуете необходимость – дорисуйте такой предмет на втором рисунке. Какие ресурсы совладания со стрессом вы изобразили на рисунках? Есть ли у вас почва под нога и, на что вы опираетесь? Или находитесь в воздухе? На кого вы можете опереться в жизни? – дорисуйте этих людей на втором рисунке.

Руководитель помогает провести анализ рисунков в соответствии с правилами интерпретации проективных методик [39, 64].

**Список Литературы**

1. Абабков, В.А. Совладение со стрессом: Теория и психодиагностика: Уч.-метод. Пособие / В.А. Абабков, Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова. – СПб.:Речь, 2018. – 192 с.,
2. Акопов, Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований [Текст]: монография / Г. В. Акопов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 272 с.
3. Алиев, Х.М. «Метод «Ключ». Открой свой мир! вКЛЮЧи внутренние резервы» / Х.М. Алиев / Под ред. Т. Яценко. – СПб.: Питер, 2019 г. – 208 с.
4. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2017. – 320 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – 5-е издание, исправленное и дополненное. – Москва: Аспект Пресс, 2016. – 363 с.
6. Андреева, И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта / Андреева И.Н. // Когнитивная психология: сб. статей. Минск: БГПУ. - 2016. - С. 7-11.
7. Анцупов, А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 591 с.
8. Анцупов, А.Я., Проблема конфликта: Аналитический обзор, междисциплинарный библиографический указатель / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ГАВС, 2019. – 230 с.
9. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ; Логос,2020. – с.143–154.
10. Белоконь, О.В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномены лидерства / О.В. Белоконь // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во ИП РАН, 2019. -С.60 - 78.
11. Бережник, А.В. К разработке понятия конфликта и его детерминант в психологии /А.В. Бережник, Ю.П. Деревянко // Психология личности: проблемы и пути исследования: сб. материалов внутривузовской научной конференции (11–12 апреля 2021 г.) / Отв.ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2021 –208 с.
12. Битюцкая, Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» / Е.В. Битюцкая // Вопросы психологии. –2019. – №5. – С.138–139.
13. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. — М.: Юрайт. 2020. 132 с.
14. Богданов, Е.Н. Психология личности в конфликте: Учебное пособие / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2017. – 224 с.
15. Бодров, В.А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2017. – 855 с.
16. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2016. – 528 с.
17. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2017. – 105 с.
18. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум. — М.: Юрайт. 2019. 340 с.
19. Бородкин, Ф.М., Внимание, конфликт! / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк. - Новосибирск: Наука, 2014. – 189 с.
20. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф Джонс. –СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2020. – 352 с.
21. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) / А.В. Брушлинский // Психологическийжурнал. – 2022. – Т. 13. –№6. – С. 3–12.
22. Быков О.В. Типичные варианты профессионального самоопределения у старшеклассников педагогических классов и их психофизиологические корреляты // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 2016. – № 1. – С. 13-15.
23. Ванакова Г.В. Иерархия мотивов выбора профессии педагога-психолога // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 1. – С. 80-83
24. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. – 200с.
25. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – СПб.: Филфак, СПбГУ. М.: Издательский центр: «Академия», 2020. – С. 254–265.
26. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие / Л.И. Вассерман [и др.] – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2019. – 39 с.
27. Вовченко Р.А., Рагрин Л.А., Гайворонский Г.В. Память и шаблоны поведения в когнитивной психологии // Новая наука: Современное состояние и пути развития. - 2016. - № 3. - С. 70 – 71
28. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.
29. Водопьянова, Н.Е., Стратегии и модели преодолевающего поведения. Занятие 38 / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред.Г.С. Никифорова и др. – СПб.: Изд-во «Речь». – 2018. – С. 311–321
30. Гордеева, Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника cope /Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова [и др.] // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. – Т. 2. – КГУ им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2017. – С. 195–197.
31. Гостищева, С.Г. Особенности психологической защиты у женщин с алиментарным ожирением / С.Г. Гостищева, Т.Н.Разуваева // Психология личности: проблемы и пути исследования: сб. материалов внутривузовской научной конференции (11–12 апреля 2021 г.) / Отв.ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2021 –208 с.
32. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2022. — 496 с.
33. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2018. – 544 с.
34. Дикая, Л.Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния человека / Л.Г. Дикая //Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2017. – с. 448–452.
35. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2019. – 384 с.
36. Журавлев, А.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. –474 с.
37. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ,2019. – 136 c.
38. К.Ю. Максимова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9,№1. – С. 32–43.
39. Кабаченко, Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами: учеб. пособие для студ. вузов / Т.С. Кабаченко. СПб. : Питер, 2020. - 399 с.
40. Каган Е.С. интеллектуальные способности младших подростков с различными уровнями стрессоустойчивости // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2021. Т. 5, № 2. - 2021. - С. 105-190
41. Камышникова, Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Камышникова Любовь Дмитриевна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН], 2016
42. Капранова М.В. Психологическая защищенность личности от манипулятивных воздействий как функция психологической культуры студентов: автореф. дис. . канд. психол. наук : 19.00.01 / Капранова М.В. -Москва, 2019. 29 с.
43. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2016. – 959 с.
44. Ковалева, Ю.В. Контроль поведения при различном течении беременности. Дисс.... канд. психол. наук. М., 2016
45. Ковалева, Ю.В., Сергиенко, Е.А. Контроль поведения при различном течении беременности // Психологический журнал, 2017. Т. 28, № 1.С. 70-82.
46. Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков// Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021, № 3 (56). - 2021. - 233 с.
47. Конопкин, O.A. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии, 2018. №3. С. 22 - 34.
48. Конопкин, O.A. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно функциональный аспект). // Вопросы психологии, 20019 №1. С. 5-12.
49. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. –Кострома: Авантитул, 2014.
50. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – С. 53–65.