

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2022 года**

**Номинация
«Профилактические
психолого-педагогические программы»**

Лауреат

Пшеничникова Ю.М.

**Профилактическая психолого-педагогическая
программа
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**



Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Профилактика стрессовых состояний у подростков»

Составитель:

Пшеничникова Юлия Михайловна,
педагог-психолог МБОУ Школа № 176 г.о. Самара

**Программа публикуется
в авторской редакции**

2022 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| Аннотация | 4 |
| Учебный план | 10 |
| Учебно-тематический план | 11 |
| Учебная программа | 13 |
| Список литературы | 20 |
| Приложения | 21 |
| Аннотация профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков» | 60 |
| Отзыв на программу «Профилактика стрессовых состояний у подростков» администрации МБОУ Школы № 176 г.о. Самара | 64 |
| Рефлексивный отчет по результатам реализации программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков» | 66 |

Аннотация

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость, то есть способность противостоять стрессу. Стрессоустойчивость является важным условием сохранения психического здоровья человека.

«Современный словарь по психологии» определяет стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс практически стал основой школьного обучения. Школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс, а стресс в подростковом возрасте может оказывать значительное разрушающее воздействие на личность подростка. Это связано с тем, что для подростка большое значение имеет то, какое мнение о нем складывается в той группе, в состав которой он непосредственно входит.

В подростковом возрасте на первый план выходит общение как средство познания себя и окружающего мира. Подросток должен научиться выстраивать отношения с другими, ему необходимо научиться жить в мире и согласии с самим собой, что является актуальной проблемой переходного возраста.

В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого он должен сам оценить свои сильные и слабые стороны, собрать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе, обобщить эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе, и о том, каким он хочет стать в будущем.

В этот период вырабатываются ценностные ориентации, которые отражают самую сущность подростка. На этом этапе происходит формирование мировоззрения, как системы обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и о самом себе. Длительный стресс может привести не только к развитию различных психических патологий, но и к разрушению личности подростка. Профилактика стресса в подростковый период приобретает большое значение.

В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростков, которая может осуществляться посредством проведения профилактических программ, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков» помогает формированию у подростков стрессоустойчивости, обучает методам и приемам психической саморегуляции.

Нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря) 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. № 6- ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7 – ФКЗ;
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р);

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Теория классификации стрессогенных факторов (Л.А. Китаев – Смык);
2. Подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М. Аболин, В.Н. Васильева, Б.Х. Варданян, О.В. Лозгачева и др.);
3. Подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е. Рожнов, О.М. Сергеева, А.К. Осницкий).
4. Компоненты стрессоустойчивости Н.И. Бережная.

В основе данной программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, можно сделать вывод, что стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. И избежать его в условиях нашего существования практически невозможно, но это не всегда нужно делать, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в жизни. Стессоустойчивость — это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека

на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Практическая направленность

Данная программа направлена на профилактику стресса в подростковом возрасте, повышение активности, самостоятельности и формирование позитивного поведения у обучающихся, умения распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Новизна и практическая значимость программы

Данная программа предоставляет возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием, что позволит скорректировать свое поведение, снизить повышенный уровень тревожности.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11–13 лет.

Задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста;
2. Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
3. Научить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции;
4. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Продолжительность программы 10 часов. Реализация может варьироваться от 2 до 3 месяцев.

Программа состоит из трех этапов:

I этап. Первичная диагностика в экспериментальной и контрольной

группах;

II этап. Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, беседы, дыхательные техники, просмотр видеоматериалов. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение: входной, промежуточной и итоговой диагностики.

III этап. Определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и путей их преодоления, определение дальнейших направлений работы. Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» реализуется во время учебного года с обучающимися 11–13 лет.

Ожидаемый результат:

— Снижение уровня тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).

— Повышение стрессоустойчивости.

— Сформированность позитивного мышления.

— Владение приёмами саморегуляции.

— Формирование здорового образа жизни, осознание выбора поведения в различных ситуациях, умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими.

— Повышение уровня информированности обучающихся с учетом особенностей подросткового возраста.

Сведения о практической апробации программы

Данная профилактическая программа реализуется на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с

углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара с 2020 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума. Программой «Профилактика стрессовых состояний у подростков» охвачено 290 обучающихся, данная программа доказала свою практическую значимость и востребованность среди обучающихся ОУ, получила положительную оценку результативности со стороны администрации.

**Учебный план профилактической программы
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11–13 лет.

Основные задачи:

- информировать подростков о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.
- ознакомить с особенностями подросткового возраста.

Адресат: обучающиеся 5–6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 40 минут (1 уч. час), 1 раз в неделю (10 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|---|------------------|-------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретические | практические | |
| 1 | I. Раздел. | 3 | 0,9 | 2,1 | Диагностика обучающихся до проведения программы и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи, наблюдение. |
| 2 | II. Раздел. | 4 | 1,2 | 2,8 | |
| 3 | III. Раздел. | 3 | 0,9 | 2,1 | |
| | Итого: | 10ч | 3 | 7 | |

**Учебно- тематический план
профилактической программы
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11–13 лет.

Основные задачи:

- информировать подростков о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.
- ознакомить с особенностями подросткового возраста.

Адресат: обучающиеся 5–6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 40 минут (1 уч. час), 1 раз в неделю (10 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретические | практические | |
| 1. | Раздел | 3 | 0,9 | 2,1 | Диагностика обучающихся до проведения программы и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи, наблюдение. |
| 1.1. | «Знакомство с собой» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 1.2. | «Все мы чем-то похожи...» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 1.3. | «Я и тревожность» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2. | Раздел | 4 | 1,2 | 2,8 | |
| 2.1. | Стресс. Что это такое? | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2.2. | «Мы и наши эмоции» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2.3. | Стресс и психическое напряжение | 1 | 0,3 | 0,7 | |

| | | | | |
|------|--|----------|-----|-----|
| 2.4. | Способы саморегуляции | 1 | 0,3 | 0,7 |
| 3. | Раздел | 3 | 0,9 | 2,1 |
| 3.1. | Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций | 1 | 0,3 | 0,7 |
| 3.2. | Стресс и уверенное поведение | 1 | 0,3 | 0,7 |
| 3.3. | Заключительное занятие | 1 | 0,3 | 0,7 |
| | Итого | 10 часов | 3 | 7 |

**Учебная психолого-педагогическая профилактическая программа
«Профилактика стрессовых состояний у подростков».**

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность

Подростковый возраст — самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены. А потому любой конфликт может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы — явление вполне обычное, практически обязательное и к тому же опасное. А поэтому очень важно быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние и вовремя начать его профилактику.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» направлена на формирование у подростков стрессоустойчивости путем использования методов саморегуляции, носит профилактический характер, а также направлена на сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Теория классификации стрессогенных факторов (Л.А. Китаев – Смык);
2. Подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М. Аболин, В.Н. Васильева, Б.Х. Варданян, О.В. Лозгачева и др.);
3. Подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е. Рожнов, О.М. Сергеева, А.К. Осницкий).

4. Компоненты стрессоустойчивости Н.И. Бережная.

В основе данной программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, рассмотренных определений стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции, можно сделать вывод, что стресс — это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Чувствительность человека к психотравмам определяется уровнем его стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость — это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Практическая направленность

Данная программа направлена на профилактику стресса в подростковом возрасте, повышение активности, самостоятельности и формирование позитивного поведения у обучающихся, умения распознавать

признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Новизна и практическая значимость программы

Данная программа предоставляет возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием, что позволит скорректировать свое поведение, снизить повышенный уровень тревожности.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11–13 лет.

Задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста;
2. Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
3. Научить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции;
4. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Продолжительность программы 10 часов. Реализация может варьироваться от 2 до 3 месяцев.

Структура и содержание программы

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у обучающихся, установление контакта.
2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.
3. Заключительная часть, рефлексия.

Занятия включают в себя следующие формы работы:

- мини-лекция, беседа, дискуссия;
- арт-терапевтические техники;
- ролевые игры, подвижные игры;
- тестирование;
- групповая работа.

Предполагаемый результат

По окончании занятий у подростков должна сформироваться стрессоустойчивость, которая включает в себя:

- умение распознавать признаки психического напряжения;
- уверенное поведение;
- умение выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Отслеживание эффективности программы

Психодиагностическая работа:

1. Тест школьной тревожности Филипса.
2. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).
3. Анкета «Определение состояния психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.

Описание используемых методик и технологий

В ходе реализации программы используются следующие методы, техники:

- словесные методы обучения: устное изложение, беседа, дискуссия;
- практические методы обучения: ролевая, деловая игра, элементы арт-терапии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности, таких как: диагностика, игровые занятия, комбинированные занятия, упражнения, беседы, дискуссии.

Требования к специалистам, реализующим программу:

1. Ценностное отношение к здоровью.
2. Предоставление детям полной информации о работе группы: её целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам;
3. Конфиденциальность — всё, о чём говорится в группе относительно конкретных участников, не должно быть достоянием третьих лиц.
4. Наличие черт здоровой личности.
5. Способность организации двигательной активности.
6. Доброжелательная атмосфера в группе.
7. Обеспечение психологической и физической безопасности участников.

В процессе работы педагог-психолог подбирает диагностический материал, который прослеживает динамику развития формирующих компонентов на занятиях и изучения отношения обучающихся к проводимым занятиям; оформляет дидактический материал, необходимый для проведения полноценных занятий. По результатам диагностики и реализации программы педагог-психолог составляет аналитический отчет, информирует о проведенной работе педагогов и родителей участников.

Ресурсы для эффективной реализации программы:

- материально-техническое оснащение;
- работа в помещении, приспособленном для проведения занятий (площадь не менее 50–60 кв/м, освещение, комфортная температура, отсутствие токсических примесей);
- наличие необходимого оборудования и материалов для занятий.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий)

Для проводимых занятий требуются разнообразные материалы: бэйджи, краски, кисточки, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, бумага различных форматов, листы ватмана, клей, ножницы,

игрушки, заранее подготовленные и распечатанные таблицы, бланки тестов. Желательно иметь возможность, чтобы продукты творчества учащихся хранились здесь же. Хорошо, если кабинет обеспечен мультимедийным оборудованием, и у ведущего есть возможность демонстрировать видеоматериалы, презентации.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет)

Для реализации программы необходимо наличие библиотеки с литературой, перечисленной в списке литературы. Книжные варианты могут заменить электронные версии источников. Необходим компьютер с выходом в Интернет, принтер.

Продолжительность программы

Программа реализуется во время учебного года с обучающимися 11–13 лет. Продолжительность программы 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 минут (1 уч. час). Реализация 2–3 месяца.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминку, работу по основной теме, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Наполняемость группы: 12–15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- сформированность стрессоустойчивости у подростков,
- умение распознавать признаки психического напряжения,
- умение преодолевать стрессовые состояния, применяя методы саморегуляции.

Методы оценки результатов программы

Для оценки результатов программы используются следующие методы:

- метод наблюдения;
- анкетирование;

— анализ рефлексивных высказываний – оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений.

Начальная и итоговая диагностика

Для оценки эффективности программы проводились диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик:

1. Тест школьной тревожности Филипса.
2. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).
3. Анкета «Определение состояния психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.
4. Метод наблюдения.

Сведения о практической апробации программы

Данная профилактическая программа реализуется на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара с 2020 года по настоящее время. Программой охвачено 176 обучающихся.

Результативность реализации программы представлена в рефлексивном отчете.

Список литературы

1. Бодров, В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. [Текст]. / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2010.
2. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. [Текст]. / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2008.
3. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга. [Текст]. / Е.А. Горбатова. — СПб.: Ареал, 2008.
4. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. [Текст]. / Р. Лазарус. — СПб.: Питер, 2006.
5. Локалова, Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы). — М.: Издательство «Ось – 89», 2001 г. — 128 с.
6. Леонова, А.Б., Психопрофилактика стрессов. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд-во Моск. университета, 2009.
7. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. [Текст]. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб., 2008.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.1. — М.: Генезис, 2000. — 160с.: ил.
9. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.2. 2-е изд., стер. — М.: Генезис, 2001. — 160с.: ил
10. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.3. — М.: Генезис, 1998. — 160с.: ил.
11. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001. — 240 с.: ил
12. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). 5-е изд., перераб. — М.: Генезис, 2017. — 208 с.
13. Эмоциональный стресс [Текст]. / Под ред. В.Л. Леви. — М., 2010.

Приложения к психолого-педагогической программе «Профилактика стрессовых состояний у подростков»

Приложение 1

Раздел 1.

Занятие 1.1.

«Знакомство»

Цель: знакомство с участниками, создание позитивного настроения на работу, объяснение правил, вводная диагностика.

Оборудование: плакаты с правилами, мяч, ручки, бумага.

Вводная часть

Приветствие.

Объяснение правил работы в группах.

Основная часть.

Упражнение «Знакомство с собой»

- Здравствуйте! Участники пишут на бэйджах своё имя, как они бы хотели, чтобы их называли. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

Правила группы

– После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения.

1. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

3. Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы.

6. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

8. Во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;

- кому сколько лет;
- кто первый раз участвует в тренинге;
- кто любит читать фэнтези;
- кто любит смотреть телесериалы;
- у кого любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение.

Входная диагностика:

Тест школьной тревожности Филипса. (Приложение 2)

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие 1.2

Упражнение «Все мы чем то похожи ...»

В ходе этой игры очень красиво проявляются как своеобразие каждого ребенка, так и черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительным детям. Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки и возвращаясь, время от времени, к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Материалы: бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: «Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и нарисует (составит список) того, что объединяет членов вашей группы. В этом списке можно нарисовать (написать), например: «У каждого из нас есть сестра или брат...»; «У каждого из нас есть мягкая игрушка...»; «Любимый цвет каждого из нас синий...»; «У каждого из нас мама ходит на работу...»; «Мы все очень любим макароны...»; «Мы все не

выносим, когда кто-нибудь ябедничает...»); «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть 15 минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт».

Анализ упражнения:

1. Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
2. Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
3. Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?
4. Как вы работали в своей команде?
5. Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
6. Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем не похожими? (словесный портрет).

Проведение диагностики:

1. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко) (Приложение 3).
2. Анкета «Определение состояния психологического климата в классе» Федоренко Л.Г. (Приложение 4).

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие 1.3

Упражнение «Я и тревожность»

Цель: развитие представлений о тревожности, возникающей при стрессе, о функциях негативных эмоций.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши

На листочках (чем больше формат, тем лучше) напишите все свои негативные эмоции, свою тревожность, которую вы сейчас переживаете. Затем скомкайте как можно активнее и с чувством освобождения от ненужного, выбросите в корзину.

Основная часть

Графическая техника «Шесть незаконченных изображений»

(Приложение 4)

- 1) Постарайтесь дорисовать шесть незаконченных изображений так, как Вам захочется;
- 2) интерпретация результатов.

Упражнение «Какие мы?»

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую — знаком «—». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п. В правой части листа под знаком «—» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Заключительная часть

Рефлексия.

Раздел 2.

Занятие 2.1.

«Стресс. Что это такое?»

Цель: информирование о природе стресса, его причинах и последствиях, знакомство с методами и приемами самопомощи в стрессовых ситуациях.

Оборудование: ватман, ручки, бумага

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Я и мои качества»

Каждый участник, по очереди, должен называть свое имя и положительное качество, которое ему присуще. Смысл в том, чтобы качество начиналось на ту же букву, что и имя участника.

Основная часть.

Мини-лекция «Стресс, понятия, его причины и последствия».

1. Стресс и его стадии

«Стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, — это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение.

2. Симптомы и причины возникновения стресса

Симптомы стресса:

- перепады настроения;
- нарушения сна;
- физический дискомфорт, в том числе боли в животе и головные боли;
- проблемы с концентрацией внимания, что резко снижает успеваемость;

Причины стресса могут быть внешними (погода, смена работы, смерть родственника) и внутренними (жизненные ценности и убеждения, самооценка человека). Также причинами могут служить инфекции, отравление токсичными веществами, сильные эмоции и т.д.

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Во многих случаях они защищают нас, заставляя организм быстро реагировать на сложившуюся ситуацию.

Также причинами стресса могут быть и радостные события, например, свадьба, новая работа, беременность, победа на выборах, которые требуют большого эмоционального напряжения.

Стресс, его последствия

Стресс сам по себе очень важен для выживания. Необходимо научиться регулировать свое состояние в стрессовой ситуации.

- Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредоносные.
- Важно также найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса и использовать их при возникновении стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

Мозговой штурм «Списки стрессовых ситуаций»

Ведущий просит учащихся составить списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется рейтинговый список для группы.

Какими способами люди преодолевают стресс?

Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?»

«Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе,

пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др.).

(Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями — здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино — нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые?

Почему?

Вывод: Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой их является здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ — веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности.

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие 2.2.

«Мы и наши эмоции»

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе. Формирование навыка работы с партнером.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Цвет настроения».

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с их настроением в данный момент.

Основная часть.

Упражнение «Эмоции бывают разные».

Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес». Ведущий спрашивает участников, что общего у всех этих понятий (это эмоции). Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция». После того как все желающие выскажутся, ведущий обобщает их высказывания и приводит следующее определение: эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно.

Далее ведущий спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает ту или иную эмоцию. Желающие высказываются, ведущий обобщает высказывания: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение. Затем участники обсуждают, по каким признакам можно догадаться, какие эмоции испытывают другие, в том числе незнакомые люди. Педагог-психолог подчеркивает, что эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

Мини-лекция «Стресс и наши эмоции».

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить участников привести примеры из своего опыта). Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности,

угрожающей жизни). Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые ими негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости ведущий может привести примеры из книг или кинофильмов.

Упражнение «Я-высказывание».

Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например познакомить участников с техникой Я-высказывания.

Ведущий предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна». Ведущий показывает, что Я-высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда...» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то...» могут обидеть человека.

Для тренировки выполняется следующее упражнение. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя Я-высказывания:

«Твой друг опоздал на встречу с тобой...»

«Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают...»

«Тебе надо успеть доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает...»

Упражнение «Стряхни».

Ведущий предлагает упражнение, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил.

«Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. Начните стряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, что всё неприятное — плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли — слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее, если при этом вы будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь всё бодрее и веселее».

- Что можно изменить в игре, чтобы результат получился еще лучше?

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 2.3

«Стресс и психическое напряжение»

Цель: ознакомление с понятием «психическое напряжение», распознавание признаков психического напряжения, повышение эмоционального фона группы.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши, ватман, ноутбук.

Вводная часть.

Приветствие.

Упражнение «Противоположное чувство».

Участники бросают друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство; поймавший мяч должен назвать антоним к нему — противоположное состояние или чувство.

Основная часть.

Мини-лекция «Психическое напряжение» с элементами дискуссии.

Психическое напряжение. В состоянии психического напряжения отчетливо проявляется мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, испытывается удовлетворение от самой деятельности. Внутренние конфликты, связанные с противоречием целей и средств, если и имеются, то выражены слабо.

Признаками психического напряжения является: мобилизация психической деятельности, повышение активности соматического функционирования, чувство общего подъема физических и душевных сил. Состояние психического напряжения есть фактор положительный, отражающий активизации всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность. Однако высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние и на организм, и на психическое состояние. Психическое и физическое истощение возникает чрезвычайно быстро, ведь организм работает на износ. При психическом напряжении может наблюдаться несколько: тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Как справиться со стрессом.

Во-первых, при стрессах обычно расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Всё должно быть в меру.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню и т.д.

В-третьих, необходима физическая и психическая 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 близким людям.

Упражнение «Рисуем свои чувства».

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Каждый участник группы должен сказать (написать на рисунке), какое чувство он хотел показать своим рисунком.

Рефлексия:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь на учебу?
- Когда ты радуешься?

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие 2.4

«Способы саморегуляции»

Цель: ознакомление с методами и приемами саморегуляции, использование дыхательных упражнений.

Оборудование: листы формата А4, ручки, газеты, ноутбук.

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Запрещенная семерка»

Участники стоят в кругу. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 7 и кратные 7. Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Основная часть.

Мини-лекция «Способы саморегуляции во время стресса».

Существует много методов саморегуляции психоэмоционального стресса. Задача состоит в правильном подборе метода, который подходит конкретному человеку и соответствует реальным условиям обстановки.

- Различные методы релаксации
- Дыхательная гимнастика
- Включение в жизнь человека положительных эмоций
- Музыка
- Физические упражнения и др.

Упражнение «Лыжник».

Стоя, немного согнуть колени, представить, что едете на лыжах, машем руками, как будто

Упражнение «Дыхательные техники».

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 в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Напряжение в теле».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом

постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Раздел 3

Занятие 3.1.

«Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»

Цель: развитие представлений о конфликтах между людьми, формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Вводная часть.

Приветствие.

Упражнение «Здороваемся необычным способом».

Двигаясь по кругу каждый из участников должен по очереди поздороваться со всеми, кто стоит в кругу.

Основная часть.

Мини-беседа «Конфликты в нашей жизни и способы их разрешения»

Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов. Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила.

«Беспрюирышный метод решения споров»

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Игра «Выйди из круга».

Все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти — вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это

сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии — «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг — прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Упражнение «Мышечное расслабление».

Сядьте удобно, выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течение 20-ти минут (выключите пейджер, телефон, мобильный телефон и т.д.). Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место — горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни — сильно надавите на пол, затем расслабьтесь.

- Лодыжки, икры ног, колени — напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь.
- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.
- Бедра — вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь.
- Кисти — сожмите пальцы в кулак, разожмите.
- Предплечья — напрягите мышцы, расслабьте.
- Ягодицы — напрягите, расслабьте.
- Живот — втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.
- Грудная клетка — с силой расправьте, расслабьтесь.
- Плечи — поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабив, опустите.
- Шея — потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.
- Лицо — как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.
- Челюсть — как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза — крепко зажмурьте, откройте глаза
- Лоб — как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течение 5-ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и

расслабленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, делайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Подходит и положение лежа, не волнуйтесь, если в результате уснете — это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились. Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения.

Заполнение анкеты обратной связи (промежуточная диагностика).
(Приложение б).

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие 3.2

«Стресс и уверенное поведение»

Цель: развивать навыки уверенного поведения, формировать представление о связи стресса со способами поведения.

Оборудование: мяч, 3 мягкие игрушки, магнитофон, листы формата А4, ватман, карандаши, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Приветствие.

Упражнение «Молекулы».

Представьте себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой и т.д.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Основная часть.

Мини-беседа «Уверенное поведение».

Нередко источником стресса человека является его собственная неуверенность. Источником ее может быть что угодно: маленький или слишком большой рост, заметный акцент, избыточный вес, недостаток финансовых средств, низкий социальный статус — казалось бы, объективные факторы. Между психологическим состоянием неуверенности, ее телесными признаками и поведенческими реакциями имеется тесная взаимосвязь, поэтому со стрессом неуверенности можно бороться разными способами: если человек испытывает стрессы по поводу своей неуверенности, он может сознательно изменить телесное состояние (позу, жесты, параметры дыхания и голосовые характеристики), в результате чего почувствовать себя более уверенно. Другой способ — это действовать более компетентно (изменение поведенческих проявлений деятельности), что отразится как на самооценке индивидуума, так и на его оценке со стороны окружающих, что в итоге также позволит ему действовать более уверенно.

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Задается вопрос, по каким признакам они поймут, что герой ведет себя уверенно или неуверенно. Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение. Затем можно предложить представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятнее общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на проявления грубой силы

рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т.п.

Ведущему на заметку. Часто подростки утверждают, что им нравятся грубые люди. Следует иметь в виду, что подобные утверждения чаще всего обусловлены подростковым негативизмом и носят демонстративный характер, а иногда прикрывают собственную уязвимость подростков. В этом случае следует спросить участников, доверили бы они грубому человеку заботу о своей младшей сестре или старой бабушке.

Упражнение «Ситуации».

Ведущий предлагает участникам различные ситуации, кидая им по очереди мяч, и просит их высказаться уверенно.

Ситуации:

- тебе нужно попросить учительницу, чтобы она разрешила переписать контрольную;
- тебе нужно отпроситься с урока;
- в магазине ты хочешь попросить продавца заменить товар;
- ты хочешь попросить старшего брата пустить тебя поиграть в компьютер и др.

Участники могут сами предложить типичные ситуации.

Упражнение «Дорисуй и передай».

Организуются два круга, в которых пускаются два листочка. В центре круга на столе карандаши. Первая группа рисует «уверенность», вторая «неуверенность». По хлопку листочек передается соседу и т.п. (звучит мотивирующая музыка)

Обсуждение. Акцент на том, что уверенность рождает спокойствие, сосредоточенность, а неуверенность рождает тревогу, сомнение и дезорганизует. Постоянная тревога и напряжение приводят к стрессу.

Упражнение-релаксация «Продумай заранее».

- Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

- Вообразите себя в трудной ситуации. Например: ответ у доски в присутствии директора школы.
- Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
- Подумайте, что скажете и что сделаете.
- Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться надо тренировать.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 8

«Ресурсы личности»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни, актуализация личных ресурсов.

Оборудование: мяч, листы формата А4, фломастеры, магнитофон.

Вводная часть.

Приветствие.

Упражнение «Слова».

Участники бросают мяч друг другу в руки. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трёх слов: «воздух», «земля» или «вода». Тот, кто ловит на слово «воздух» говорит названия птиц и насекомых, во втором случае — названия животных, и если было сказано слово «вода» — названия рыб. Реагировать нужно как можно быстрее.

Основная часть.

Упражнение «Двадцать Я»

В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этого 20 слов или словосочетаний.

Ответы вслух зачитывать не нужно!

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами», те, которые не нравятся.

Результаты работы анонимно обсуждаются. Почему у кого-то получилось написать тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

1) Если человек написал меньше чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.

2) Если больше 15, можно утверждать, что он знает себя.

При этом необходимо учитывать те ответы, которые говорят что-либо конкретное о человеке, а не общие утверждения, такие как:

- «Я – человек»,
- «Я – дочка», «Я – сын»,
- «Я – ученик».

Упражнение «Мои качества».

В течение 3–5 минут каждый из вас, не задумываясь, попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся.

Упражнение «Ценность человека».

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. У каждого человеческого существа есть ценность. Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего либо. Следовательно, ценность

человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить, а, следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни каждого из нас бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 9

«Заключительное занятие»

Цель: знакомство с творчеством как одним из способов саморегуляции, обобщение полученных знаний, выявление личностных проблемы, расширение возможных способов их решения.

Оборудование: листы формата А4, простые карандаши, ручки.

Вводная часть.

Приветствие.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех».

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях.

Группа хором заключает: «Молодец!»

Получается очень весело:

- Я умею печь торт. – Молодец!
- Я хороший футболист – Молодец!
- Я оптимист – Молодец!
- Я заботливый сын – Молодец!
- Я внимательный кинозритель – Молодец!
- Я всегда выношу мусор – Молодец!

Основная часть.

Мини-беседа «Творчество как способ саморегуляции».

Добавить в свою жизнь элементы творчества — это значит разрешить себе быть:

- открытым всему новому и неожиданному;
- гибким, т.е. быстро перестраиваться с одной идеи на другую;
- смелым, комбинируя и соединяя, казалось бы несоединимое;
- рискованным, т.е. не боящимся шагнуть за навязанные стереотипы».

Способы развития творческого мышления:

1. Задачи на смекалку, ребусы, кроссворды. Позволяют всегда быть в отличной интеллектуальной форме, дают ясность и мобильность мышления,

позволяют быстро реагировать на перемены, создают репутацию интересного собеседника — это выход из эмоционального напряжения.

2. Литература, музыка, художественное и прикладное искусство. Это вдохновение, а значит, и освобождение от эмоционального напряжения: оно просто «сгорает» в положительных эмоциях.

3. Хобби-терапия — способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации. Всякое увлечение можно назвать творческим, поскольку оно сохраняет открытость психики для новых влияний. В критических ситуациях для нормализации самочувствия не нужно срочно избегать новых форм деятельности.

4. Смех — это особая комическая оценка действительности, построенная на контрасте или неожиданности. Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на вашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой, а следовательно, ситуация становится более управляемой.

Два довода в пользу творческого мышления:

Во-первых, творческое мышление — это новые перспективы, новый опыт. Благодаря ему мы и развиваемся. Это реализация потребности в самовыражении.

Во-вторых, творчество заряжает наше мышление особой энергией, доставляет огромное удовольствие. При информационных перегрузках и прочих тяготах жизни это хорошее тонизирующее средство.

Сегодня мы вспоминаем с вами все способы саморегуляции.

Естественные методы саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые старшеклассник имеет «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и

в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для старшеклассника являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Специальные методы саморегуляции разработаны как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей астении. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

Упражнение «Корзина с тревогой».

На листочках (чем больше формат, тем лучше) напишите все свои негативные эмоции, которые вы сейчас переживаете. Затем скомкайте как можно активнее и с чувством освобождения от ненужного, выбросите в корзину.

-Я предложила вам всего лишь один способ борьбы с тревогой. Подумайте и обсудите, какие бы вы посоветовали друг другу способы успокоения, снятия напряжения, тревоги.

Итоговая диагностика.

Тест школьной тревожности Филипса (Приложение 2).

Заключительная часть.

Рефлексия.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Тест «Дерево» (автор Д. Лампен, в адаптации Л.П. Пономаренко)

Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

Содержание методики

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков **(ЭТО ВАЖНО! ФИГУРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ НУМЕРАЦИИ)**.

Не рекомендуется предлагать учащимся сразу подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор (когда берешь у ребёнка лист с выполненным заданием, скажи ему: «подпиши»). По этой же причине (может повлиять на выбор ребенка) не рекомендуется давать стимульный материал (лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков) с подписанными номерами фигур.

Инструкция дается в следующей форме:

«Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. **Возьмите красный фломастер** и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь **возьмите зеленый фломастер** и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков или самостоятельно обозначают одним цветом две позиции. *В этом случае не следует ограничивать их выбор.* Если вы заметили такое во время проведения методики (или когда ребёнок сдавал вам свой лист с деревом), попросите ответить кого первого, а кого второго из двух/трех (и такое бывает!) человечков ребенок закрасил. *Соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.*

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики **и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.**

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

| № позиции фигурки | Характеристика |
|--------------------------|---|
| 1, 3, 6, 7 | характеризует установку на преодоление препятствий |
| 2, 11, 12, 18, 19 | общительность, дружескую поддержку |
| 4 | устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности) |
| 5 | утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость |
| 9 | мотивация на развлечения |
| 13, 21 | отстраненность, замкнутость, тревожность |
| 8 | отстраненность от учебного процесса, уход в себя |
| 10, 15 | комфортное состояние, нормальная адаптация |
| 14 | кризисное состояние, «падение в пропасть» |
| 20 | часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство. |



Анкета**«Определение состояния психологического климата в классе»**

Инструкция: В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружочком ответ, выражающий ваше мнение.

1. С каким настроением вы обычно идете в школу?

- всегда с хорошим настроением;
- с хорошим чаще, чем с плохим;
- с равнодушием;
- с плохим чаще, чем с хорошим;
- всегда с плохим настроением.

2. нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?

- да, нравятся;
- многие нравятся, некоторые – нет;
- безразличны;
- некоторые нравятся, но многие – нет;
- никто не нравится.

3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?

- никогда не бывает;
- редко бывает;
- мне все равно, где учиться;
- часто бывает;
- думаю об этом постоянно;

4. Устраивает ли вас учеба в школе?

- учебой вполне доволен;
- скорее доволен, чем недоволен;
- учеба для меня безразлична;
- скорее недоволен, чем доволен;

- совершенно недоволен учебой.

5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?

- очень хорошо;
- хорошо;
- безразлично;
- скорее недоволен;
- очень плохо.

6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?

- убеждают, советуют, вежливо просят;
- чаще в вежливой форме, иногда грубо;
- мне это безразлично;
- чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов. За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа он выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам.

6 – 12 баллов — школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13 – 18 баллов — школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19 – 30 баллов — школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Графическая техника «Шесть незаконченных изображений» (А.И. Луньков)

Цель: отношение к шести значимым для любого человека темам. Если пациент предъявляет нетрадиционные рисунки или у него возникают неординарные ассоциации по их поводу, то данный прием может иметь и психодиагностическое значение.

Инструкция: «Перед Вами шесть незаконченных рисунков. Постарайтесь их дорисовать так, как Вам захочется».

Каждое незавершенное изображение имеет определенное значение при его завершении. Психолог должен стремиться к тому, чтобы его вопросы по поводу каждого изображения подвели клиента к выражению эмоций, чувств, переживаний, ассоциаций по поводу этого символа или образа. Каковы же эти ключи?

«Полукруг сверху». Полученный рисунок и, главным образом, ассоциации по его поводу организуются вокруг ключа «Какими пациент воспринимает близких, значимых для него людей. С какими символами, качествами, образами он их связывает». Первый ключ — это **«значимые другие для Вас»**.

«Полукруг снизу». Если первый символ провоцирует «покрывающие», «окружающие», «нависающие» содержания, то второй — «вмещающие», «хранящиеся» содержания. Он интерпретируется так: «Кем (чем) пациент выступает для значимых людей по его мнению. С какими символами, качествами, образами и т.п. он связывает себя в отношениях со значимыми другими». Итак, второй символ — это **«Вы для значимых других»**.

«Круг». Этот символ интерпретируется как «детское», целостное Я человека. Типичными завершениями здесь являются солнце, лицо, мяч и т.п. В общем, это **«Ваше внутреннее, целостное, «детские Я»** вне каких-либо отношений с другими людьми.

«Ломаная линия». Этот символ обычно провоцирует завершение рисунка в виде дома. Также довольно часто встречается горный пейзаж. Интерпретация здесь очевидна: «С какими образами, символами, качествами, ассоциациями пациент связывает свое **представление о Доме**».

«Косая линия». Ее «восходящий» характер обычно провоцирует содержания «подъема», «восхождения», движения вверх или вниз. (Часто рисуют стрелку, дорогу, ветку дерева). Интерпретация здесь такова: «С какими символами, качествами, образами и т.п. пациент связывает свое **представление о Карьере**».

«Точка». Наиболее часто встречающиеся здесь завершения — глаз, звездное небо, цветок или цветы. Интерпретация: «С какими качествами, символами, образами клиент связывает свое **представление о Любви**».

После того как клиент завершил все рисунки, наступает этап его опроса по содержанию изображений. В ходе опроса психолог должен постоянно иметь в виду ключ, относящийся к данному рисунку.

Существует определенный состав вопросов, которые имеет смысл задавать в любом случае. Это следующие вопросы: «Что это такое?», «На что это похоже?», «Что это Вам напоминает?», «Символом чего для Вас является этот образ?», «Какие качества Вы можете приписать этому образу?»

Если завершенное изображение остается абстрактным, то вопросы должны быть направлены на его «одушевление», приписывание ему человеческих качеств. Например, если на первом рисунке изображена корона, то уместен вопрос: «Символом чего для Вас является корона?» Обычный ответ: «Символом власти». Тогда психолог уже может сформулировать утверждение-гипотезу «значимые другие для него — власть над ним».

Если изображен пейзаж, то обязательно следует спросить о том, где находится на рисунке сам клиент, куда он мог бы себя поместить (или же он находится вне плоскости рисунка).

Сформулированное утверждение не стоит сразу сообщать клиенту, чтобы не актуализировать у него психологические защиты при дальнейшем ассоциировании. Следует переходить к опросу и поиску ассоциаций по следующему рисунку.

Сообщать ключ сразу не стоит и еще по одной причине. Дело в том, что уже сформулированные утверждения-гипотезы могут несколько корректироваться в ходе получения ассоциативного материала по последующим рисункам. В итоге у психолога может даже сложиться логически-целостный сюжет, связывающий отдельные сферы жизни.

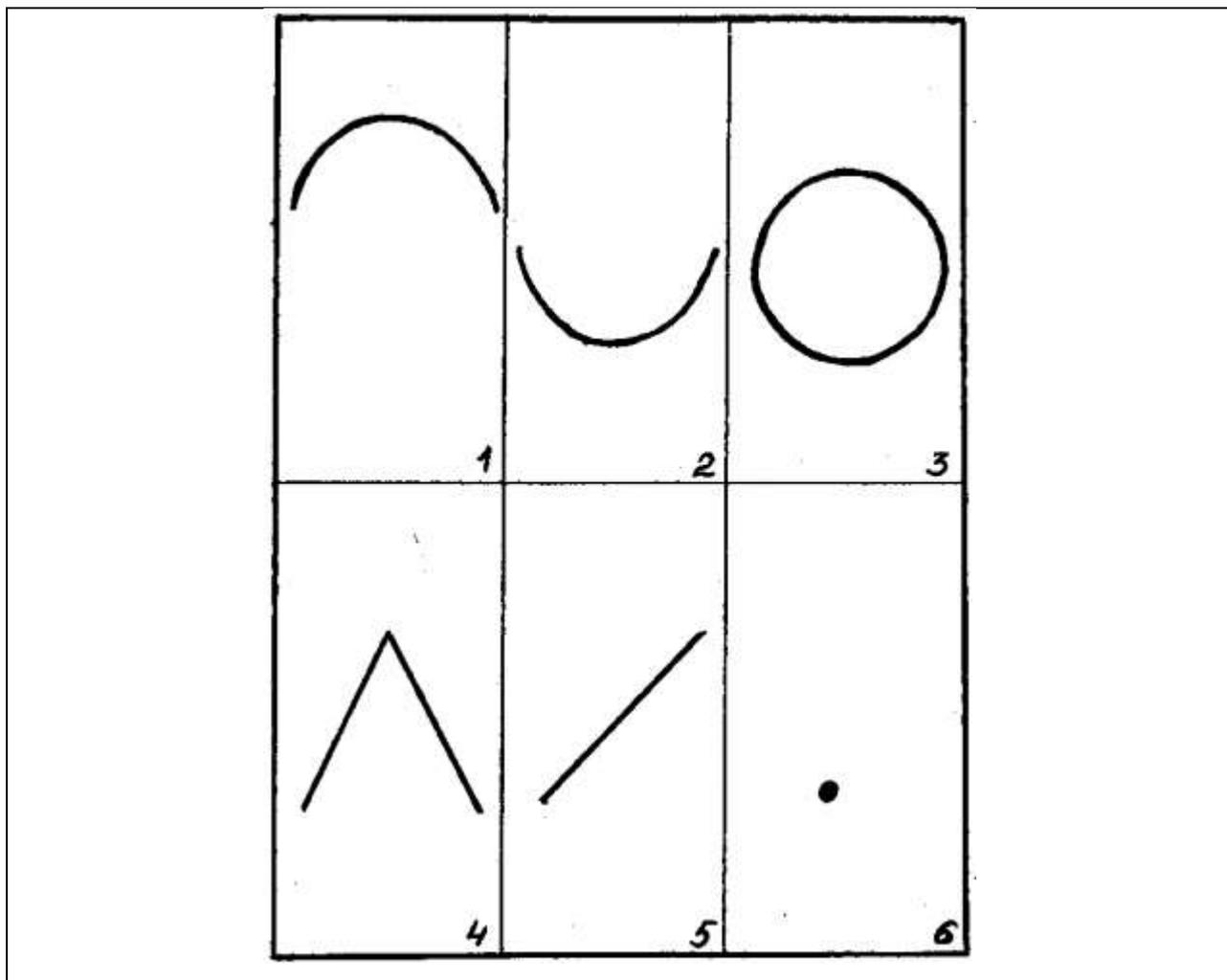
Обязательно следует спрашивать клиента о его эмоциональном отношении к собственным символам и ассоциациям: «А Вам нравится (или не нравится) данный символ или качество?» и т.п. В целом, вопросы по каждому рисунку задаются психологом до тех пор, пока он не построит ясное для себя утверждение-гипотезу по каждому рисунку. Но здесь надо знать меру. Если гипотеза никак не выстраивается, то не следует терять темпа работы и стоит переходить к следующему рисунку. Не исключено, что гипотеза выстроится к концу опроса. Если же и этого не произошло, то психолог может честно сказать об этом пациенту, предположив при этом, что, быть может, данная сфера жизни и личности клиента еще достаточно неопределённая не только для психолога, но и для самого человека. И здесь клиент может дать новый ряд ассоциаций, качеств и оценок. Но право пациента состоит и в том, чтобы сохранить инкогнито по данному вопросу.

После этого наступает этап сообщения интерпретаций клиенту. Здесь психолог может использовать примерно следующий переход: «Каждый рисунок, как Вы уже, наверное, догадались, имеет свой ключ. Сейчас я Вам сообщу сложившиеся у меня в соответствии с этим ключом интерпретации. Вы можете соглашаться с этим или не соглашаться, но в любом случае мы можем получить пользу от этого обсуждения.

Часто несогласие клиента с интерпретацией имеет даже больший смысл, чем послушное согласие, поскольку в этом случае клиент может

насытить данную сферу новыми ассоциациями и оценками, которых не было в рисунке и прежних ассоциациях вовсе.

Психолог должен иметь в виду, что клиента может заинтересовать лишь какая-либо одна сфера его личности и жизни. Тогда именно вокруг нее и разворачивается последующее обсуждение и анализ. Психолог не должен испытывать чувство неуспеха, если из шести его интерпретаций «в точку» попала только одна. Главное здесь — актуализация самопознания клиента.



Анкета обратной связи (промежуточная диагностика)

1. Школа _____ класс _____

2. Пол _____

Уважаемые участники тренинга,

завершите, пожалуйста, эти предложения так, как вы считаете нужным.

1. Мне понравилось на занятиях

2. Мне не понравилось на занятиях

3. Стресс — это

4. Причины стресса _____

5. Способы самопомощи в стрессовых ситуациях

6. Признаки психического напряжения _____

7. Думаю, что после занятий изменится _____

Спасибо!

**Аннотация профилактической психолого-педагогической программы
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**

*педагог-психолог
Пшеничникова Юлия Михайловна
МБОУ Школа № 176 г.о. Самара*

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Стресс — это состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Наиболее существенное воздействие оказывает стресс на подростков. Это связано с особенностями подросткового возраста, стресс у подростков — явление вполне обычное и к тому же опасное. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и, в крайнем случае — суицида. А потому очень важно со стороны взрослых быть особенно внимательными к детям этого возраста. Вовремя начать обучение детей профилактике стресса, обучить грамотно справляться с этим состоянием и знать, что может к нему привести.

Справиться со стрессом поможет такое универсальное качество, как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость — совокупность личностных качеств, которые позволяют личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

С учётом всего вышеизложенного была разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков»,

которая смогла бы сформировать у подростков стрессоустойчивость, которая включает в себя умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Вид программы: *профилактическая психолого-педагогическая программа.*

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя приемы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Структура занятий включает в себя следующие части:

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.
2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.
3. Заключительная часть, рефлексия.

На занятиях используются различные приемы и техники: мини-лекции, беседы, дискуссии, игры, дыхательные техники, релаксации, психологические упражнения, групповые формы работ, что позволяет поддерживать интерес и активность участников тренинга.

Результатом программы «Профилактика стресса у подростков» является формирование у участников стрессоустойчивости, умение

распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам для работы с подростками 11-13 лет. При формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

Отзыв
администрации муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара о практической апробации профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков»

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Стресс — это состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Наиболее существенное воздействие оказывает стресс на подростков. Это связано с особенностями подросткового возраста. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительных подростков. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии. А потому очень важно со стороны взрослых быть особенно внимательными к детям этого возраста. Вовремя начать обучение детей профилактике стресса, обучить грамотно справляться с этим состоянием и знать, что может к нему привести.

Для решения этой задачи в школе ежегодно проводится мониторинг сформированности универсальных учебных действий обучающихся. По результатам мониторинга педагогом-психологом проводится работа с обучающимися.

В рамках этой работы педагогом-психологом Пшеничниковой Ю.М. совместно с психологической службой школы была разработана и с 2020-2021 учебного года реализуется профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков».

Программа направлена на формирование у подростков 5–6-х классов стрессоустойчивости, которая включает в себя умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Данная программа помогает обучающимся 5-6-х классов снизить повышенный уровень тревожности, способствует повышению стрессоустойчивости, формирует позитивное мышление и умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими.

В результате сравнительного анализа по изучению эффективности реализуемой профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков» наблюдается положительная динамика.

По окончании занятий повысился уровень развития универсальных учебных действий, направленных на формирование у обучающихся стрессоустойчивости, умение распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

По результатам экспертных опросов педагогов, работающих с учащимися, отмечаются положительные изменения: у подростков снизилась тревожность, повысился интерес обучающихся друг к другу, появилась доброжелательность в отношениях, произошло снижение количества конфликтных ситуаций в классах, дети научились конструктивно разрешать возникающие конфликтные ситуации.

Таким образом, данную программу можно признать эффективной.

Администрация школы рекомендует педагогу-психологу в дальнейшем использовать в своей работе профилактическую психолого-педагогическую программу «Профилактика стрессовых состояний у подростков», так как данная программа стала важной частью воспитания и обучения учащихся в МБОУ «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

Рефлексивный отчет
педагога- психолога МБОУ Школы № 176
Пшеничниковой Юлии Михайловны
о реализации программы
«Профилактика дезадаптации у подростков»

Название программы: Психолого-педагогическая профилактическая программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков».

Сроки реализации программы: в течение двух лет с 2020 года.

Продолжительность курса: 10 часов 1 раз в неделю (может варьироваться от 2 до 3 месяцев).

Составитель и ведущая программы: Пшеничникова Ю.М., педагог-психолог МБОУ Школы №176.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Программа состоит из трех этапов:

I этап. Первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах.

II этап. Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, беседы, дыхательные техники, просмотр видеоматериалов. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение: входной, промежуточной и итоговой диагностики

III этап. Определяет эффективность программы, выявление трудностей при реализации и пути их преодоления, определение дальнейших направлений работы. Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» реализуется во время учебного года с обучающимися 11-13 лет.

Структура и содержание программы.

Программа состоит из 3 разделов, каждый из которых логически связан между собой.

Первый раздел включает три темы:

- «Знакомство с собой»
- «Все мы чем то похожи...»
- «Я и тревожность»

Второй раздел включает четыре темы:

- Стресс - что это такое?
- «Мы и наши эмоции»
- Стресс и психическое напряжение.
- Способы саморегуляции

Третий раздел включает три темы:

- Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
- Стресс и уверенное поведение.
- Заключительное занятие.

В настоящее время в связи с введением нового стандарта общего образования особое место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды.

Одно из наиболее важных направлений профилактической работы на сегодняшний момент является профилактика стрессовых состояний в подростковой среде.

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Стресс — это состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Данная программа направлена на профилактику стресса в подростковом возрасте, повышение активности, самостоятельности и формирование позитивного поведения у обучающихся, умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» предоставляет возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием, что позволит скорректировать свое поведение, снизить повышенный уровень тревожности.

Программа носит профилактический характер, а также направлена на сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся, была составлена и впервые в 2020 учебном году реализована для обучающихся 5-6-х классов.

Получив положительные отзывы и положительные результаты по итогам реализации, данная программа была рекомендована к использованию и реализована в 2021 учебном году.

Для проведения занятий были сформированы группы детей, состоящих из обучающихся 5-х и 6-х классов.

Перед началом реализации программы и после окончания программы с группой обучающихся была проведена психодиагностическая работа:

1. Тест школьной тревожности Филипса.
2. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).
3. Анкета «Определение состояния психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.

В результате сравнительной диагностики были получены следующие результаты:

Диагностика обучающихся до проведения программы:

Общую тревожность по отношению к школе на высоком уровне испытывают 33% (95 чел.) обучающихся.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу на высоком уровне проявляется у 26% (75 чел.) обучающихся.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих на высоком уровне испытывают 35% (101 чел.) обучающихся.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями испытывают на высоком уровне 30% (87чел.) опрошенных обучающихся.

Диагностика обучающихся после проведения программы:

Общую тревожность по отношению к школе на высоком уровне испытывают 18% (53 чел) обучающихся.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу на высоком уровне проявляется у 14% (40 чел.) обучающихся.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих на высоком уровне испытывают 17% (48чел.) обучающихся

Проблемы и страхи в отношениях с учителями испытывают на высоком уровне — 15% (44чел.) опрошенных обучающихся.

В результате сравнительного анализа по результатам эффективности программы в 5-х и 6-х класса наблюдается положительная динамика.

По окончании занятий у обучающихся повысилась стрессоустойчивость, дети научились распознавать признаки психического напряжения и выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

В процессе реализации программы использовался метод наблюдения, который показал психотерапевтический эффект проводимых занятий, заключающийся в доверии ребенка к психологу, стремлении к контакту с ним, открытости и интересе к занятиям, в снижении эмоциональной напряженности, в наличии психологического комфорта и позитивных чувствах, повышении самооценки.