

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» 2020 года**

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

**3-е место**

**Петрова С.А.**

**Программа психолого-педагогических развивающих  
занятий, направленных на формирование  
стрессоустойчивости, развитие навыков самопознания и  
саморегуляции «Формула эмоционального равновесия»**



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное нетиповое  
общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Самарский региональный центр для одаренных детей»

---

443016, г. Самара, ул. Черемшанская, 70  
Телефон: 8 (846) 995-07-29, e-mail: [sfmsh@mail.ru](mailto:sfmsh@mail.ru)

**Программа психолого-педагогических развивающих занятий,  
направленных на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков  
самопознания и саморегуляции «Формула эмоционального равновесия»**

Автор-составитель:  
Петрова С.А.,  
педагог-психолог

Самара 2020

## Оглавление

Аннотация.....	4
Список литературы .....	17
Учебный план .....	18
Учебно–тематический план .....	19
Учебная программа психолого-педагогических развивающих занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков самопознания и саморегуляции «Формула эмоционального равновесия» .....	22

## Аннотация

Актуальность. Глобальное исследование «Уверенность в процессе обучения» включает опросы, которые проводились с 6 по 28 февраля 2019 года среди 5002 учащихся, 2001 родителя и 1152 педагогов из США, Германии, Китая, России и Японии. Были опрошены дети в возрасте от 5 до 18 лет (в группах 5–10, 11–13, 14–18 лет). И вот результат:

Школьники из России испытывают больше стресса из-за оценок по сравнению со сверстниками из других стран. На втором и третьем месте ученики в Китае и Германии. К таким выводам пришли аналитики компании «Harris Insights & Analytics» в сотрудничестве с «LEGO Education» в глобальном исследовании «Уверенность в процессе обучения», результаты которого опубликовали в «ТАСС».

По оценкам аналитиков, 79% российских школьников испытывают стресс из-за успеваемости. В Китае этот показатель составляет 64%, а в Германии — 61%. Чувство тревоги и неуверенности мешает детям и подросткам в учебе, это отмечают 68% российских учителей.

Педагоги, дети и родители к ключевым факторам стресса помимо оценок относят и сравнение результатов одного ученика с успехами его одноклассников. Беспокойство при сравнении с другими учениками отмечают у себя 66% школьников из США, 55% из России и 39% из Германии.

Тесты и экзамены также вызывают повышенную обеспокоенность и волнение у учеников. Процент таких результатов опроса высок во всех странах: 57% в России, 58% в Японии, 64% в США, 66% в Германии, 73% в Китае.

Как мы видим, большинство школьников постоянно сталкиваются с проблемой стрессовой ситуации. Складывается впечатление, что в современном технологически развитом обществе работа с эмоциональными состояниями не занимает должного уровня, нивелируется, и это приводит к утрате их конструктивного переживания, нарушению психического и соматического

здоровья. Статистические данные говорят о том, что обучающиеся не имеют четкого инструментария для саморегуляции своего эмоционального состояния. И этот вопрос усугубляется пониманием опасности кризисов, связанных с возрастными особенностями. Следует учесть и актуальные задачи, стоящие перед обучающимися 8–11 классов (периоды подготовки и сдачи государственных итоговых экзаменов), и сопутствующие эмоциональные трудности. В связи с этим работа, направленная на развитие навыков осознанности, управление своим эмоциональным состоянием и, как следствие, профилактика дезадаптации и раскрытие личностного потенциала обучающихся, является актуальной.

Научная новизна программы «Формула эмоционального равновесия» обусловлена не только системностью подхода к решению проблемы тревоги и стресса у обучающихся и формирования навыков саморегуляции, но и практико-ориентированностью излагаемого материала. В программе представлены новейшие разработки когнитивно-поведенческого подхода, техники саморегуляции, доказавшие эффективность в современных исследованиях. Тонкости индивидуальной психотерапевтической работы адаптированы для работы с группой с учетом возрастных особенностей.

Практическая направленность. Исходя из вышесказанного, важно проводить мониторинг эмоционального состояния обучающихся, создавать такие условия, чтобы обучающиеся смогли получить целостное представление о природе эмоциональных реакций, способах их коррекции на практике и освоить навыки саморегуляции.

В рамках обычного учебного процесса преподаватель не имеет достаточной компетенции и возможности уделять необходимое внимание выработке навыков саморегуляции у обучающихся. Поэтому целесообразно выводить такие виды работы за рамки урока, что дополнительно позволит сплотить обучающихся и не будет препятствовать успешной учебной деятельности. На групповых занятиях, проводимых педагогом-психологом, создается безопасное, комфортное пространство для развития психологической

грамотности в теоретических аспектах и освоение навыков снижения эмоционального напряжения на практике.

Цель:

— Формирование стрессоустойчивости.

— Развитие навыков самопознания и саморегуляции у обучающихся 9–11 классов.

Задачи:

1. Развитие психологической грамотности в отношении происхождения негативных эмоций и возможностей эмоциональной коррекции у обучающихся.

2. Практическое освоение и отработка навыков психологической саморегуляции.

3. Формирование психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

**Задачи в соответствии с требованиями к результатам освоения средней общей образовательной программы, установленными ФГОС СОО**

Содействовать формированию следующих личностных результатов:

— Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

— Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.

Содействовать формированию следующих метапредметных результатов:

— Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

— Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

— Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своих действий; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Адресат программы: обучающиеся 9–11 классов; (в особенности обучающиеся, либо классы, по результатам мониторинга имеющие высокие показатели тревожности).

Ограничения и противопоказания для участия в программе: в процесс реализации данной программы не могут быть включены обучающиеся, находящиеся в ситуации острого стресса, страдающие психическими заболеваниями и не имеющие согласия родителей на проведение психопрофилактической работы с детьми.

Научно-методические основы:

В Методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. № 28–51–513/16) написано: «Важнейшим направлением психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей».

Начиная с последних десятилетий XX века, возрастает психологизация жизни общества (А. Тоффлер), и современные исследования вносят ощутимый вклад в идею того, что правильное понимание психических процессов, может значимо влиять на психологическое здоровье. Существенным следствием психологизации современной жизни является то, что становятся все более востребованными различные методы психотерапии, психологической саморегуляции, личностного роста и духовного самосовершенствования, помогающие человеку найти свое место в постоянно изменяющемся мире.

В практике работы с тревогой и стрессом особое место занимает когнитивно-поведенческая психотерапия. «Когнитивные концепции психической травмы восходят к теории стресса Р. Лазаруса и работам А. Бека, где большая роль отводится когнитивной оценке индивидом стрессовой ситуации» (Н.В. Тарабрина, 2009). Доказанной эффективности когнитивно-поведенческого подхода добавляет привлекательности четкость, доступность и краткосрочность метода. Существенные улучшения можно наблюдать с самого начала. И многим удается уже через несколько месяцев, а то и недель работы изменить качество своей жизни, которое сохраняется надолго благодаря осведомленности и развитию практических навыков саморегуляции. (Р. Лихи, 2019).

Дополнительно эффективной практикой работы с тревогой и стрессом является терапия на базе осознанности (mindfulness-basedcognitivetherapy, МВСТ), основанная на впечатляющих исследованиях Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программу МВСТ изначально разработали профессор Марк Уильямс, Джон Тисдейл в Кембридже и Зиндел Сигал в университете Торонто. Клинические методы доказали эффективность этого подхода даже в таких сложных случаях как депрессия в тяжелой форме. «Метод оказался настолько эффективным, что признан одним из предпочтительных методов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании», — пишет в своей книге Д. Пенман, М Уильямс «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире» (Москва, 2014).

Нормативно-правовые основания разработки и реализации:

- Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.;
- Конституция РФ от 12.12.93 г., глава 2;
- Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ № 841 от 25.07.2003 г. (действующая редакция на 01.01.2009 г.);
- Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года);

— Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ от 22.10.1999 г.;

— Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (приложение к письму Минобрнауки России от 27.06.03 № 28-51-513/16);

— Устав ГБОУ СО «Самарский региональный центр для одаренных детей».

Структура и содержание программы

Программа состоит из 2 разделов (модулей) и 8 практических занятий.

1 раздел «Тревога и стресс в жизни людей» включает в себя 5 занятий, 1 занятие является вводным.

2 раздел «Осознанность и техники саморегуляции» состоит из 3 занятий, последнее из которых завершающее и подводящее итог.

С подробным освещением тем занятий можно ознакомиться в учебно-тематический плане.

Занятиям сопутствует диагностика: в начале и в конце программы; в начале и в конце занятия. Список рекомендуемых методик представлен в программе.

Форма работы: групповая и индивидуальная.

Продолжительность занятия: 40 мин. (1 ак. час).

Проведение занятий: 1 раз в неделю (всего 8 занятий)

Количество человек в группе: 10–15.

Группа может состоять, как из учащихся одного класса, так и быть сформирована из обучающихся разных классов, но желательно одного возраста. Важно, чтобы участники программы были достаточно мотивированными.

## Перечень и описание программных мероприятий

### Учебный план

	Наименование раздела (модуля)	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1.	«Тревога и стресс в жизни людей»	5	2	3	Диагностика, наблюдение, рефлексивный отчет
2.	«Осознанность и техники саморегуляции»	3	1	2	Диагностика, наблюдение, рефлексивный отчет
<b>Итого:</b>		8	3	5	

### Учебно-тематический план раздела (модуля) «Тревога и стресс в жизни людей»

Цель: развитие навыков самопознания и саморегуляции.

Задачи:

- 1) создать психологически комфортную атмосферу в тренинговой группе;
- 2) способствовать развитию психологической грамотности в отношении происхождения негативных эмоций и возможностей эмоциональной коррекции;
- 3) выработать навык психологической саморегуляции;
- 4) способствовать развитию коммуникативного навыка;
- 5) способствовать развитию навыка эффективного мышления и поведения;
- 6) содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- 7) способствовать формированию психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство, обсуждение темы и структуры программы, оценка собственной тревоги, снятие эмоционального напряжения, создание	1	0,5	0,5	Наблюдение, интервью, диагностика

	психологически комфортных условий общения, принятие правил поведения в группе. Целеполагание. Понятия стресс, тревога, саморегуляция				
2	<b>Эволюция и тревога. Теория стресса Г. Селье.</b> Освещение основных теорий, нейропсихологические/биологические понятия о видах тревоги и стресса	1	0,5	0,5	Наблюдение за динамикой развития
3	<b>Когнитивно-поведенческая модель эмоционального реагирования.</b> АВС-модель, дисфункциональные копинг стратегии, тренинговые упражнения, дневник эмоций	1	0,3	0,7	Наблюдение за динамикой развития
4	<b>Когнитивные ошибки.</b> Освещение когнитивных искажений, запускающих тревожные мысли, критика/диспут, совершенствование коммуникативной культуры	1	0,5	0,5	Наблюдение за динамикой развития
5	<b>Позитивные подкрепления и позитивное мышление.</b> Теория позитивного подкрепления. Занятие с элементами арт терапии, создание альтернативного критикующему мышления. Создание копинг-карточек с позитивными установками	1	0,2	0,8	Наблюдение за динамикой. Обратная связь от обучающихся. Анализ изменений личностных реакций
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

### **Учебно-тематический план раздела (модуля) «Осознанность и техники саморегуляции»**

Цель: повышение стрессоустойчивости у обучающихся с помощью развития осознанности и навыков саморегуляции.

Задачи:

- 1) сформировать представление о сущности понятия «осознанность»;
- 2) развить умения слушать/видеть/чувствовать, умения выражать свои эмоции/чувства;
- 3) способствовать выработке навыка самосознания и саморегуляции;
- 4) содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- 5) способствовать формированию психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	<b>Техники Майндфулнесс (Mindfulness).</b> Входная диагностика. Знакомство с понятием Осознанность. Презентация. Теоретические аспекты. Обсуждение ситуаций, вызывающих тревогу. Обучение осознанности на 3-х уровнях. Тренинговые упражнения для развития осознанности и снижения тревожности. Диагностика на выходе	1	0,4	0,6	Наблюдение, беседа, тестирование
2	<b>Навыки саморегуляции</b> Техники прогрессивной релаксации, техники снижения напряжения	1	0,3	0,7	Наблюдение, беседа
3	<b>Формула эмоционального равновесия</b> Итоговое занятие с логическим объединением модулей, занятий и подведением результатов. Создание копинг-карточек самопомощи в тревожной ситуации. Итоговое анкетирование или тестирование	1	0,3	0,7	Диагностика, анализ изменений личностных реакций обучающихся. Рефлексивный отчет
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Описание методик, технологий, инструментария (со ссылкой на источник)**

В данной программе использовались технологии: когнитивно-поведенческой подхода, техники майндфулнесс подхода, ориентированные на работу с тревогой и стрессом.

— Лихи Роберт. Техники когнитивной психотерапии. — СПб.: Питер, 2020. — 656 с.

— Марк Уильямс, Денни Пенман. Осознанность, как обрести гармонию в нашем безумном мире. — М., 2014. — 165 с.

— Лихи Роберт. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. — СПб.: Питер, 2017. — 450 с.

— Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта + техники релаксации на DVD. — СПб: Наука и Техника, 2012. — 288 с., DVD.

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников**

На занятиях в рамках данной развивающей программы обеспечивается соблюдение прав участников посредством соблюдения следующих принципов группового взаимодействия: принципа добровольности посещения, принципа конфиденциальности информации, принципа уважения чувств и эмоций каждого участника занятия. А также происходит информирование родителей и обучающихся о цели и длительности программы; на все виды психолого-педагогического сопровождения получено информированное согласие обучающихся, родителей (законных представителей).

## **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы**

— Педагог-психолог должен осуществлять свою деятельность на основании: нормативно правовой документации федерального и местного значения (Конституция РФ; Законы РФ, постановления и решения Правительства РФ и федеральных органов управления образованием по вопросам образования, Декларация прав и свобод человека; Конвенция о правах ребенка и др.).

— Педагог-психолог обязан руководствоваться проф. стандартом, должностной инструкцией, планом работы и программой занятий.

— Педагог-психолог несет ответственность за ненадлежащее исполнение или не исполнение своих должностных обязанностей.

— Обучающийся, родитель (законный представитель) предоставляет свое согласие на психолого-педагогическое сопровождение и имеет право отказаться от прохождения программы.

### **Сферы ответственности**

— Специалист: создание психолого-педагогический условий, комфортных для участников программы, направлены на достижение поставленной цели.

— Преподаватели: информирование родителей и обучающихся о необходимости развития навыков самопомощи и самоконтроля, поддержание

позитивной динамики в развитии навыков саморегуляции участников программы в условиях учебного процесса.

— Обучающиеся: посещение занятий и выполнение заданий для закрепления полученных знаний и навыков по саморегуляции.

— Родители: согласие на посещение занятий и психодиагностику учащихся.

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

— Требования к специалистам: педагоги-психологи ОО, работающие с подростками и юношами, имеющие теоретическое представление или дополнительную подготовку по КПТ и МВСТ. Важно ознакомиться с рекомендуемой литературой, представленной в программе.

— Перечень учебных и методических материалов: представлен в списке «Описание методик, технологий, инструментария».

— Требования к материальной оснащённости: кабинет, удобные кресла, проектор для просмотра презентаций, флипчарт, муз. проигрыватель, канц. товары.

— Требования к информационной обеспеченности: интернет или библиотека для освоения рекомендуемой литературы.

### **Сроки, этапы и алгоритм реализации программы**

Программа реализовывалась в ГБНОУ СО «Самарский региональный центр для одаренных детей» в 2018–2019 учебном году и в 2019–2020 учебном году в индивидуальных и групповых занятиях.

Проводить занятия можно в любое время, однако целесообразно планировать их таким образом, чтобы учитывать результаты планового мониторинга эмоционального состояния обучающихся. Рекомендовано проведение занятий в период учебных и психологических нагрузок, связанных со сдачей ГИА. Результатом реализации программы должно стать формирование стрессоустойчивости, освоение навыков саморегуляции, выработка адекватных способов поведения в стрессовых и кризисных

ситуациях, раскрытие личностного и психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в любых видах деятельности.

Срок реализации программы: 2 мес. из расчета 1 занятие в неделю.

Всего: 8 занятий по 40 мин.

В программу включена сопутствующая диагностика на начальном и заключительном этапе.

Программа построена таким образом, что возможно использование 1 модуля/ занятия как самостоятельного без большого ущерба для понимания с большой вероятностью получения положительного эффекта.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании освоения программы, обучающиеся должны:

1. Уметь конструктивно проявлять и справляться с негативными эмоциональными состояниями, используя навыки саморегуляции.
2. Уметь анализировать свое состояние, осознавать свои эмоции/чувства, причины своих и чужих эмоциональных реакций.
3. Овладеть навыками самопомощи в ситуации стресса/кризиса.
4. Уметь выработать продуктивные модели поведения, помогающие конструктивно разрешать ситуации.

По окончании освоения программы у обучающихся должно быть сформировано:

1. Конструктивное отношение к себе и своим эмоциональным состояниям.
2. Представление о механизмах формирования эмоциональных реакций в условиях стресса.
3. Навыки саморегулирования эмоциональных состояний.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Журнал учёта посещаемости, анкеты обратной связи. Проведение входной и завершающей диагностики, составление рефлексивного отчета.

## **Критерии оценки эффективности программы**

### **1. Качественные:**

- рефлексивная оценка учащимися собственных действий и состояний;
- улучшение эмоционального состояния обучающихся;
- повышение психологической компетентности (улучшение качества социального взаимодействия, раскрытие личностного потенциала);
- активность и продуктивность обучающихся в течение учебного года.

### **2. Количественные:**

- снижение количества обучающихся с высокими показателями тревожности;
- увеличение количества обучающихся имеющих хорошие показатели самочувствия, активности, настроения.

Данная программа прошла апробацию в ГБНОУ СО «Самарский региональный центр для одаренных детей» в 2018–2019 учебном году и в 2019–2020 учебном году в индивидуальных и групповых занятиях с учащимися 9–11 классов общим количеством 240 чел.

## **Основные формы учета знаний и умений**

— методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (проводится перед началом проведения занятий и по окончании);

— тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова;

— диагностика индивидуального профиля саморегуляции. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП–М» В.И. Моросанова (для инд. работы, проводится в начале программы и по окончании).

## Список литературы

— Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта + техники релаксации на DVD. — СПб: Наука и Техника, 2012. — 288 с., DVD.

— Лихи Роберт. Техники когнитивной психотерапии. — СПб.: Питер, 2020. — 656 с.

— Лихи Роберт. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. — СПб.: Питер, 2017. — 450 с.

— Марк Уильямс, Денни Пенман. Осознанность, как обрести гармонию в нашем безумном мире. — М., 2014. — 165 с.

— Психологическая газета. [https://www.psy.su/feed/7864/?utm\\_source=vk&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=1](https://www.psy.su/feed/7864/?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=1)

## Учебный план

**Цели:** формирование стрессоустойчивости, развитие навыков самопознания и саморегуляции у обучающихся 9–11 классов.

**Программа адресована:** учащиеся 9–11-х классов.

**Срок обучения:** 8 занятий.

**Режим занятий:** 40 мин. (1 раз в неделю).

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1.	«Тревога и стресс в жизни людей»	5	2	3	Диагностика, наблюдение, обратная связь
2.	«Осознанность и техники саморегуляции»	3	1	2	Диагностика, наблюдение, рефлексивный отчет
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

## Учебно–тематический план

### Учебно-тематический план раздела (модуля) «Тревога и стресс в жизни людей»

Цель: развитие навыков самопознания и саморегуляции.

Задачи:

- 1) создать психологически комфортную атмосферу в тренинговой группе;
- 2) способствовать развитию психологической грамотности в отношении происхождения негативных эмоций и возможностей эмоциональной коррекции;
- 3) выработать навык психологической саморегуляции;
- 4) способствовать развитию коммуникативного навыка;
- 5) способствовать развитию навыка эффективного мышления и поведения;
- 6) содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- 7) способствовать формированию психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство, обсуждение темы и структуры программы, оценка собственной тревоги, снятие эмоционального напряжения, создание психологически комфортных условий общения, принятие правил поведения в группе. Целеполагание. Понятия стресс, тревога. Саморегуляция	1	0,5	0,5	Наблюдение, интервью, диагностика
2	<b>Эволюция и тревога. Теория стресса Г. Селье.</b> Освещение основных теорий, нейропсихологические/биологические понятия о видах тревоги и стресса	1	0,5	0,5	Наблюдение за динамикой развития
3	<b>Свобода от тревоги. Когнитивно-поведенческая модель.</b> АВС-модель, дисфункциональные копинг стратегии, тренинговые упражнения, дневник эмоций	1	0,3	0,7	Наблюдение за динамикой развития

4	<b>Когнитивные ошибки.</b> Освещение когнитивных искажений, запускающих тревожные мысли, критика/диспут, совершенствование коммуникативной культуры.	1	0,5	0,5	Наблюдение за динамикой развития
5	<b>Позитивные подкрепления и позитивное мышление.</b> Теория позитивного подкрепления. Занятие с элементами арт терапии, создание альтернативного критикующему мышления. Создание копинг-карточек с позитивными установками.	1	0,2	0,8	Наблюдение за динамикой. Обратная связь от обучающихся. Анализ изменений личностных реакций обучающихся
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

### **Учебно-тематический план раздела (модуля) «Осознанность и техники саморегуляции»**

Цель: повышение стрессоустойчивости у обучающихся с помощью развития осознанности и навыков саморегуляции

Задачи:

- 1) сформировать представление о сущности понятия «осознанность»;
- 2) развить умения слушать/видеть/чувствовать, умения выражать свои эмоции/чувства;
- 3) способствовать выработке навыка самосознания и саморегуляции;
- 4) содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- 5) способствовать формированию психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	<b>Техники Майндфулнесс (Mindfulness).</b> Входная диагностика. Знакомство с понятием «Осознанность». Презентация. Теоретические аспекты. Обсуждение ситуаций, вызывающих тревогу. Обучение осознанности на 3-х уровнях. Тренинговые упражнения для развития осознанности и снижения	1	0,4	0,6	Наблюдение, интервью, беседа, тестирование

	тревожности. Диагностика на выходе				
2	<b>Навыки саморегуляции</b> Техники прогрессивной релаксации, техники снижения напряжения	1	0,3	0,7	Наблюдение, беседа
3	<b>Формула эмоционального равновесия</b> Итоговое занятие с логическим объединением модулей, занятий и подведением результатов. Создание копинг карточек самопомощи в тревожной ситуации. Итоговое анкетирование/ тестирование	1	0,3	0,7	Диагностика, анализ изменений личностных реакций учащихся. Рефлексивный отчет
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

## **Учебная программа психолого-педагогических развивающих занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков самопознания и саморегуляции «Формула эмоционального равновесия»**

### **Пояснительная записка**

Программа «Формула эмоционального равновесия» направлена на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков самопознания, осознанности и саморегуляции. Программа имеет психолого-педагогическую, развивающую направленность и нацелена на решение проблемы высокой тревожности и профилактики дезадаптации обучающихся путем формирования психологической грамотности и освоения техник саморегуляции.

Программа «Формула эмоционального равновесия» обусловлена не только системностью подхода к решению проблемы тревоги и стресса у обучающихся и формирования навыков саморегуляции, но и практико-ориентированностью излагаемого материала. В программе представлены новейшие разработки когнитивно-поведенческого подхода, техники саморегуляции доказавшие эффективность в современных исследованиях. Техники индивидуальной работы с тревогой адаптированы для работы с группой с учетом возрастных особенностей.

Программа состоит из 2 разделов (модулей) и 8 занятий.

1 раздел «Тревога и стресс в жизни людей» включает в себя 5 занятий.

2 раздел «Осознанность и техники саморегуляции» состоит из 3 занятий.

### **Раздел (модуль) № 1 «Тревога и стресс в жизни людей»**

В этом модуле презентуется общая тема программы, понятия о стрессе, тревоге и саморегуляции (виды стрессов, виды тревоги), происходит знакомство обучающихся с общим пониманием, что такое стресс, тревога и саморегуляция. Рассматривается когнитивная модель, взаимосвязь эмоций и мыслей, происходит выявление дисфункциональных стратегий и когнитивных ошибок, обсуждается вопрос, как справляться с возникающими негативными чувствами и ощущениями в момент стресса.

Первое занятие направлено на установление доброжелательной атмосферы в группе, доверительного отношения друг к другу; освещение структуры программы и основных понятий (стресс, тревога, саморегуляция); снижение тревожности и постановка цели. На втором занятии, на уровне психобразования обучающиеся осваивают теоретические аспекты, связанные с нейропсихологической/биологической реакцией организма на тревогу и стресс, на практике осваивают некоторые приемы саморегуляции, снижают тревожность посредством упражнений. Последующие занятия направлены на представление когнитивно-поведенческой модели, развитие способности понимать взаимосвязь эмоций, мыслей и способы реагирования, обучающиеся учатся понимать дисфункциональные копинг стратегии и узнают о функциональных способах. Включают в себя когнитивно-поведенческие техники изменения мышления, поведения, самочувствия.

Все занятия заканчиваются выведением правила, домашним заданием на повторение упражнений для закрепления навыка, а начинаются с приветствия и обсуждения самостоятельно применения. Что получилось, а что нет и почему?

### **Занятие № 1.** **Тема «Знакомство»**

Цели:

- Введение обучающихся в программу.
- Установление контакта, формирование доверительного отношения, снижение эмоционального напряжения.
- Установление личных целей.

Ход занятия

#### **Введение.**

Ведущий приветствует участников, сообщает о целях и структуре программы «Формула эмоционального равновесия».

Ведущий сообщает: «Цель сегодняшнего занятия — попытаться выяснить, что мы знаем о понятиях: «стресс», «тревога», «саморегуляция», «эмоции». Но для начала предлагаю познакомиться».

### **1. Упражнение «Я–эмоция» (авторское)**

Ведущий даёт учащимся инструкцию: «Нужно назвать свое имя и представить себя в качестве чувства либо эмоции. Прежде чем представиться самому, каждый повторяет сказанное предыдущим участником. Например, Я Светлана, я — радость».

**Рефлексия:** Легко ли было выполнить упражнение? Трудно ли было вспомнить, какие бывают эмоции. Как изменилось ваше настроение после выполнения упражнения?

### **2. Выработка правил группы**

Ведущий сообщает: «Мы с вами начинаем работу в команде. Для того чтобы наше общение было успешным и конструктивным, нам необходимо создать тёплую, дружескую атмосферу в группе. Для этого мы сегодня все вместе выработаем правила поведения, которые помогут создать комфортную атмосферу на наших занятиях».

Ведущий предлагает каждому участнику занятия назвать свое правило. Затем уточняем у группы готовность его принять.

Идёт обсуждение, отбираются те правила, которые получили одобрение большинства. На флипчарте записывается итоговый вариант.

Правила группы:

1. Активно участвовать.
2. Не перебивать друг друга.
3. Не критиковать мнение другого человека.
4. Быть добрым к окружающим.

### **3. Что мы знаем о...**

Ведущий сообщает: «Как бы вы могли определить понятия: «стресс», «тревога», «саморегуляция», «эмоции». Какие эмоции /чувства вы знаете, в чем сходство и различие, и что вам больше всего знакомо?» Идет обсуждение.

#### **4. Мои личные цели**

Ведущий сообщает: «Скажите, пожалуйста, чего вы ждете от этой программы и как бы каждый из вас мог бы обозначить свою личную цель».

Участники делятся своими планами, предлагается оценка своих состояний. Пример: хотел бы меньше тревожиться. Сейчас, чаще всего, моя тревога на 7,8 баллов по 10-ти балльной шкале, а мне хотелось бы на 4.

#### **5. Проведение психодиагностики. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова**

Ведущий раздаёт учащимся бланки. Ребята работают индивидуально, отвечают на вопросы и подсчитывают баллы. Ведущий озвучивает результаты теста.

**Рефлексия:** Удивили ли вас результаты проведённой диагностики? Почему? Согласны ли вы с результатами?

#### **6. Обратная связь**

Ведущий сообщает: «Сегодняшнее занятие подошло к концу, давайте подведем итог, и каждый из нас сформулирует мысль о том, что понравилось сегодня, что было ценного?» Затем группе предлагается поаплодировать друг другу за проведенную работу.

### **Занятие № 2.**

#### **Тема «Эволюция и тревога. Теория стресса Г. Селье»**

Цели:

- Формирование психологической грамотности.
- Освещение основных теорий, нейропсихологические/биологические понятия о видах тревоги и стресса.

Ход занятия

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

Ведущий сообщает: «Цель сегодняшнего занятия — узнать побольше о тревоге и стрессе».

### **1. Как эволюция объясняет тревогу**

Ведущий сообщает: «Сегодня проведем небольшой экскурс в историю, узнаем, откуда взялась тревога, зачем нам нужно тревожиться, какая бывает тревога/стресс, что происходит с нашим организмом и можем ли мы влиять на наши эмоции»

Далее с помощью презентации в интерактивной форме рассматриваются эволюционные аспекты возникновения тревоги и виды тревоги, рассматривается теория стресса Г. Селье и виды стресса. Участники задают интересующие вопросы и получают ответы. Ведущий поощряет активность.

Методическое обеспечение: Лихи Роберт. «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой». — СПб.: Питер, 2017. — 450 с.

### **2. Теория Г. Селье**

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2. Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период — укрепление уверенности ребенка в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

### 3. Обратная связь. Рефлексия занятия

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 1.

#### Занятие № 3.

##### Тема «Свобода от тревоги. Когнитивно-поведенческая модель»

Цели: развитие психологической грамотности в отношении происхождения негативных эмоций и возможностей эмоциональной коррекции.

Ход занятия

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

Ведущий сообщает: «Цели сегодняшнего занятия — познакомиться с когнитивно-поведенческой моделью. Узнать, какие бывают поведенческие стратегии, их плюсы и минусы. Научимся выявлять собственные копинги и взаимосвязь событий — мыслей — эмоций.»

Методическое обеспечение: Лихи Роберт. «Техники когнитивной психотерапии». — СПб.: Питер, 2020. — 656 с.

#### 1. Упражнение «Разделение мыслей событий и чувств»

Ведущий сообщает: «В предложенной форме перечислены мысли, события и чувства. Давайте проверим, получится ли у вас определить: к какой категории относится то или иное высказывание. Нужно поставить знак «X» в соответствующую ячейку.

Далее идет интерактивное взаимодействие, обучающиеся предлагают отметить свои варианты. Пример:

	событие	мысль	чувство
Учитель будет критиковать мою работу			
Я опоздал на урок			
Мне грустно			
У меня не будет возможности исправить			
Идет дождь			
Я никому не нравлюсь			

## **2. Техника А-В-С**

Ведущий сообщает: «Как часто мы думаем, что в нашей жизни происходят события и поэтому мы как-то себя чувствуем. Вы думаете так? Давайте обозначим активизирующее событие буквой «А», а реакцию буквой «С».

На доске или флипчарте рисуется схема. Другой вариант, применение презентации. Далее идет интерактивное взаимодействие, модель А-С опровергается на примере из группы, и идет обсуждение того, что не сами события влияют на наше настроение, а именно те мысли «В», которые у нас возникают в ответ на ситуацию. Модель А-В-С.

## **3. Копинг стратегии**

Ведущий освещает дисфункциональные копинг режимы и объясняет, почему они являются дисфункциональными.

Ведущий сообщает: «Как вы поняли из предыдущих занятий, на тревожную ситуацию нам свойственно реагировать. Мы выбираем ту или иную стратегию, и не всегда она является полезной. Рассмотрим «Избегание», «Капитуляцию» и «Гиперкомпенсацию».

Далее идет подробное рассмотрение стратегий, обсуждение того, почему они не являются работающими. Обучающимся на примерах предлагается понять свои стратегии и оценить их в ситуативной и длительной перспективе.

«У Вас возникла необходимость обсудить с педагогом пересдачу, но вам тревожно и каждый раз Вы находите причину не подходить к нему. Это избегание, ситуативно оно охраняет, но решает ли вопрос?»

## **4. Дневник СМЭР**

Ведущий сообщает: «Для того что бы вы могли научиться отслеживать взаимосвязь и свои убеждения, полезно вести дневник СМЭР (события, мысли, эмоции, реакции)».

Далее подробный разбор ведения дневника на примере из группы.

Домашнее задание: отслеживание того, какие стратегии вы предпочитаете использовать в реальной жизни, менять их на функциональные, ведение дневника СМЭР.

## **5. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 2.

### **Занятие № 4.**

#### **Тема: «Когнитивные ошибки»**

Цели:

- Освещение когнитивных искажений, запускающих тревожные мысли.
- Критика/диспут.
- Совершенствование коммуникативной культуры.
- Развитие психологической грамотности.

Ход занятия

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

Ведущий сообщает: «Цели сегодняшнего занятия — познакомиться с установками. Вы узнаете, что это такое, какие бывают когнитивные искажения/установки. Научимся выявлять собственные мыслительные ошибки»

Методическое обеспечение:

— Лихи Роберт. «Техники когнитивной психотерапии». — СПб.: Питер, 2020. — 656 с.

— Ковпак Д.В. «Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться?» Практическое руководство психотерапевта + техники релаксации на DVD. — СПб.: Наука и Техника, 2012. — 288 с., DVD.

#### **1. Список когнитивных искажений (установок)**

Ведущий сообщает: «Сейчас мы ознакомимся с некоторыми когнитивными искажениями (установками), которые влияют на наши реакции эмоциональные и поведенческие. Установки — это механизмы, руководящие нашим поведением в частной ситуации. По сути, установка обеспечивает фильтрацию поступающей

информации. Однако в некоторых случаях установка может быть фактором, провоцирующим стресс и снижающим качество жизни. Хорошая новость состоит в том, что нам по силам справиться с иррациональными установками посредством формирования разумного и адаптивного мышления».

Далее идет большой информативный блок о происхождении установок и представление списка когнитивных искажений с подробным объяснением на готовых и ситуативных примерах из группы. Ведущий инициирует диалог с группой и отвечает на вопросы.

Некоторые установки:

1. Оценочная
2. Чтение мыслей
3. Предсказание негативного будущего
4. Катастрофизация
5. Персонализация
6. Негативный фильтр
7. Долженствование
8. Максимализма
9. Сверхобобщение
10. Дихотомическое мышление.

## **2. Работа в парах**

Отработка навыка. Одному участнику предлагается моделировать короткие ситуации, озвучивать мысли относительно них, второй участник пробует распознать, к каким установкам это относится. Спустя 5 минут производится смена ролей.

Домашнее задание: ведение дневника СМЭР и отслеживание того, какие установки включаются чаще всего.

## **3. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что было сложно, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 3.

## Занятие № 5.

### Тема: «Позитивное подкрепление и позитивное мышление»

#### Цели:

- Закрепление понимания когнитивных искажений, запускающих тревожные мысли.
- Создание альтернативных адаптивных мыслей.
- Групповая сплоченность.
- Развитие психологической грамотности.

#### Ход занятия

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

Ведущий сообщает: «Цель сегодняшнего занятия — продолжить работу с установками. Вы уже знаете, что это такое. Потренируемся выявлять собственные установки, оценивать их полезность и при необходимости менять их на рациональные и адаптивные. Работа сегодня будет творческая».

#### **1. Упражнение «Образ группы»**

Материалы: ватман, цветные фломастеры и карандаши. Музыкальное сопровождение для создания атмосферы.

Ведущий сообщает: «Ваша задача — совместными усилиями создать на ватмане некоторый образ группы. Подумайте и договоритесь, кто это будет. Ему нужно будет дать имя и придумать некоторую историю».

Группа начинает активно взаимодействовать друг с другом, делать совместное изображение на ватмане. В конце занятия несколько участников делают презентацию «Образ группы».

#### **2. Упражнение «Тревожные голоса» (авторская модификация)**

Ведущий сообщает: «Вспомните об общем для вас тревожном событии. Например, сдача ГИА. Тревожно? Попробуйте услышать тревожные мысли, а может быть даже голоса, связанные с этим событием. Запишите их на ватмане, как мысли «Образа группы».

Группа начинает выписывать свои негативные установки. Пример из практики: я не сдам, у тебя не получится, ты неудачник, не поступишь.

Обсуждение, ведущий задает вопросы, уточняет, кому принадлежат голоса, помогают ли эти мысли или больше мешают.

### **3. Позитивные подкрепления**

Ведущий сообщает: «Знаете ли вы, что такое позитивное и негативное подкрепление? Позитивное подкрепление — некоторые приятные для человека последствия или результаты деятельности, которые могут быть оформлены в слова и побуждать его к выполнению какой-либо деятельности, воздействие. Негативное подкрепление — подкрепление, состоящее в устранении неприятного стимула после получения желательной реакции. По сути, им сопровождают нежелательное действие с целью его изменения. Может быть представлено в форме наказания и критики».

Далее ведущий на готовом примере показывает эффективность позитивного подкрепления, сталкивая участников с мыслью о том, насколько полезно/неполезно для них иметь для себя негативные подкрепления. Привычка пугать, критиковать и обесценивать себя.

### **4. Позитивные установки**

Ведущий сообщает: «Давайте поможем нашему... (указывает на рисунок «образ группы» на ватмане. Как вы думаете, помогают ли ему эти мысли. Давайте попробуем их переформулировать, с новым знанием и так, чтобы они помогали, а не мешали. В вашем распоряжении фломастеры и цветные листочки бумаги, вы можете выбрать любое утверждение из написанного и создать для его опровержения свою карточку. Сделайте это так, как если бы это был какой-то ваш друг, который нуждается в поддержке. Что бы вы ему сказали/написали?)»

Ребята на листочках пишут поддерживающие установки. Пример из практики. (То, что ты написал контрольную на два, не делает тебя плохим человеком, ты подойдешь к учителю и все исправишь; у тебя все получится, ведь ты готовишься и делаешь это хорошо; родители любят тебя, они просто

тревожатся и не умеют правильно поддерживать; мы справимся, нам это по силам; не бойся совершить ошибку, у тебя есть на нее право).

Далее ведущий предлагает забрать себе понравившиеся карточки.

### **5. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что было сложно, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 4.

## **Раздел (модуль) № 2 «Осознанность и техники саморегуляции»**

В этом модуле презентуется общая тема программы, понятия об осознанности и саморегуляции. В этом разделе происходит знакомство обучающихся с техниками осознанности и релаксации.

Первое занятие посвящено знакомству с техниками осознанности. Презентуются техники Майндфулнесс, ставшие популярными, практики осознанности и саморегуляции. Эффект занятия определяется с помощью теста САН. Главная цель занятия — ознакомление обучающихся с подходом, способствующим осознанию физических ощущений и психических процессов, возникающих во время переживаемого в настоящий момент опыта. Речь идет о наблюдении за реакциями тела и психики, которые, как правило, протекают бессознательно. Как результат, отключается излишний автоматизм мыслей и поступков. Понимание процессов, запускающих тревогу, и освоение техник саморегуляции помогает решить ряд проблем психического здоровья — неврозы, депрессии, победить психосоматические заболевания, предупредить «выгорание».

Второе занятие так же посвящено отработке навыка саморегуляции, а завершающее занятие подводит итог всей программы, собирает всю информацию в систему. Проходит итоговое тестирование.

Все занятия заканчиваются выведением правила, домашним заданием на повторение упражнений для закрепления навыка, а начинаются с приветствия и

обсуждения самостоятельного применения. Проводится рефлексия: Что получилось, а что нет и почему?

## **Занятие № 1 (6 в программе) Тема «Техники Майндфулнесс (Mindfulness)»**

Цели:

— Повышение стрессоустойчивости у обучающихся с помощью развития осознанности и навыков саморегуляции.

— Развить умения слушать/видеть/чувствовать, умения выражать свои эмоции/чувства.

— Сформировать представление о сущности понятия «осознанность».

Ход занятия

Материалы: презентация

Ведущий презентует тему занятия: «Тренинговое занятие «Техники майндфулнесс (mindfulness)» направлено на повышение стрессоустойчивости и развитие навыков саморегуляции. Основная идея занятия — развитие осознанности и понимание запускающих стресс процессов. Майндфулнесс помогает справляться с жизненными вызовами, эффективно управлять стрессом и в целом существенно улучшать качество жизни. Сегодня майндфулнесс используют специалисты различных сфер: психотерапевты, медики, учителя, тренеры».

Занятие сопровождается экспресс-диагностикой по методике САН в начале и по завершении. Это позволяет отслеживать самочувствие, активность и настроение обучающихся. По результатам диагностики можно рекомендовать индивидуальные консультации педагога-психолога.

### **1. Презентация и теоретические аспекты**

Цели:

— Информирование обучающихся о специфике возникновения тревоги и о возможностях освоения современных навыков саморегуляции.

— Развитие навыков рефлексии и самоанализа, выведение на уровень осознания индивидуальных физиологических и психологических реакций.

Методическое обеспечение: Марк Уильямс, Денни Пенман. Осознанность, как обрести гармонию в нашем безумном мире. — М., 2014. — 165 с.

## **2. Практическое освоение навыков саморегуляции**

Ведущий сообщает: «Итак, теперь я предлагаю вам попробовать эти техники на практике».

Участники садятся поудобнее в креслах и выполняют под руководством педагога-психолога представленные в презентации дыхательные практики и техники майндфулнесс (удержание внимания в текущем моменте), подробно изложенные в методическом обеспечении.

## **3. Упражнение «Осознанность»**

Ведущий сообщает: «Наша задача — осознать сейчас несколько важных вещей на 3-х уровнях и делать это мы будем вместе, начиная со слов «Я осознаю».

1. Осознание внешних стимулов (свет, звук, запах).
2. Осознание физических ощущений (положение тела, комфорт/дискомфорт).
3. Осознание внутренних процессов (мысли, эмоции, чувства).

**Рефлексия:** как вы себя чувствуете. Что понравилось? Что было трудно выполнить?

## **4. Упражнение «Шкала комфорта»**

Цель:

- Развитие навыков самоанализа и рефлексии.
- Выведение на уровень осознания понятия ответственности за свое состояние.

Ведущий сообщает: «А теперь я попрошу вас оценить сейчас своё ощущение комфорта по 10-ти балльной шкале». Участники озвучивают свои результаты.

Ведущий сообщает: «Прошу вас поделиться вашими оценками. Что вы оценивали?.. Комфорт — это как эмоциональное, так и физическое состояние. Да, бывает так, что иногда с нами происходят не совсем приятные события. Это процесс жизни, это нормально! И бывает так, что события завершились, а переживания остались. Бывает так? Если отбросить физическую боль, чаще всего наши страдания сформированы мыслями о прошлом и будущем. Неприятные переживания, в которых вы «застряли» или тревога о том, что ждет впереди. Очень важно научиться осознавать себя в текущем моменте, помнить не только неприятные события, но и фиксировать в сознании свои достижения и позитивные состояния, именно это и будет вашим ресурсом, тем знанием о себе, которое поможет вам смело смотреть в будущее».

### **5. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что было сложно, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 5.

## **Занятие № 2 (7 в программе). Тема «Навыки саморегуляции»**

Цели:

- Способствовать выработке навыка самосознания и саморегуляции.
- Содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения.

Ход занятия

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

### **1. Упражнение «Эксперимент»**

Цель:

- Смоделировать ситуацию.
- Научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Ведущий сообщает: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание — модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено»

Задание:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;      наК  
ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время».

## **2. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Ведущий сообщает: «Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся».

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Стирка белья вручную.
4. Мытье посуды.
5. Скомкать газету и выбросить ее.

6. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

7. Слепить из газеты свое настроение.

8. Закрасить газетный разворот.

9. Громко спеть любимую песню.

10. Покричать то громко, то тихо.

11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12. Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в подушку.

### **3. Упражнение «Прощай напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Ведущий сообщает: «Нужно скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

### **4. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Материалы: видео/аудиозапись «релаксация по методу Джекобсона».

Ведущий сообщает: Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию.

### **5. Упражнение «Дыхательная релаксация»**

Ведущий сообщает: «Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета — выдох. Сделайте 3–5 вдохов—выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Домашнее задание: самостоятельная отработка навыка саморегуляции с использованием предложенных упражнений.

## **6. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Что понравилось, что было сложно, что каждый взял для себя ценного. Какое правило можно вывести из этого занятия?»

Группа совместными усилиями выводит ПРАВИЛО № 6.

### **Занятие № 3 (8 в программе).**

#### **Тема: «Формула эмоционального равновесия»**

Цели:

— Подвести итог.

— Способствовать формированию психологического потенциала, обеспечивающего успешное продвижение в дальнейшей деятельности.

Ход занятия:

Ведущий приветствует участников, сообщает о теме сегодняшнего интерактивного занятия.

#### **1. Подведение итога**

Ведущий сообщает: «Сегодня итоговое занятие с логическим объединением модулей, занятий и подведением результатов. Давайте вместе вспомним и соберем для себя целую картину. Я готова ответить на ваши вопросы по всей программе»

Идет бурное групповое обсуждение с кратким обзором предыдущих занятий.

#### **2. Создание копированных карточек самопомощи в тревожной ситуации**

Материалы: цветная бумага, картон, ручки.

Ведущий сообщает: «Давайте выведем некоторые короткие шаги, которые помогут вам справляться со своими эмоциями в тревожной/стрессовой ситуации. Вы запишите их себе на листочки»

Участники по очереди предлагают свои шаги, ведущий при необходимости, корректирует и записывает на флипчарте.

### **3. Итоговое анкетирование / тестирование. Тест «Умее ли вы справляться со стрессом?» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова**

Ведущий раздаёт учащимся бланки. Ребята работают индивидуально, отвечают на вопросы и подсчитывают баллы. Ведущий озвучивает результаты теста.

**Рефлексия:** Удивили ли вас результаты проведённой диагностики? Почему? Согласны ли вы с результатами?

### **4. Обратная связь. Рефлексия занятия**

Ведущий сообщает: «Наша программа подошла к завершению. Хочу спросить у вас, что нового вы узнали? Что полезного вынесли для себя? Изменилось ли что-то в вас самих или в вашей жизни? Спасибо. Вы все были активны, слаженно работали в команде!»

Группа по традиции выводит ПРАВИЛО № 6.

Затем группе предлагается поаплодировать друг другу за проведённую работу.