

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ваховская общеобразовательная школа» Нижневартровский район

Утверждена приказом
от 30.08. 2024 г. № 365

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по развитию стрессоустойчивости и жизнестойкости у
подростков попавших в трудную жизненную ситуацию
«ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ»**

Пояснительная записка

Жизнестойкость тесно связана с контекстом развития личности, организацией жизненного опыта, осмыслением своей предназначенности. Потенциал развития этого качества в большей степени состоит в обратной связи от взаимодействия с миром, нежели во врожденных качествах. Являясь своеобразным регулятором, жизнестойкость выполняет стабилизирующую и преобразующую функции. Проблема жизнестойкости личности нашла отражение в научных работах отечественных и зарубежных психологов: А.Г. Ананьева, Л.Ф. Бурлачука, Ф.Е. Василюка, Е.Ю. Коржовой, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Д. Фiske и др. Как известно, жизнестойкость наиболее интенсивно формируется в детском и подростковом возрасте.

Цель программы: способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья подростков попавшим трудную жизненную ситуацию посредством развития у них стрессоустойчивости и жизнестойкости. **Задачи:**

1. Активизация самопознания подростков.
2. Создание условий для формирования позитивной Я-концепции.
3. Развитие у подростков умений по преодолению стресса (эмоциональной и поведенческой само регуляции).
4. Расширение ролевого репертуара подростков
5. Формирование позитивной жизненной установки у подростков. Программа рассчитана на 1 год, включает в себя 2 диагностических занятия и 14 тематических занятия, которые проводятся с интервалом 1 раз в две недели. Продолжительность занятий варьирует от 40 мин до 1 часа. Участники программы: подростки 12-17 лет.

В приложениях программ приведены экспресс-методы по преодолению психофизиологической напряженности и копилка полезных советов. **Требования к уровню освоения программы.** Подростки, прошедшие занятия по программе должны знать/понимать:

- различия между «Я» реальным, зеркальным и идеальным;
 - названия чувств и эмоций;
 - способ конструктивного выражения чувств;
 - маркеры уверенного поведения;
 - основные принципы грамотной постановки целей;
 - метафорические способы решения проблем,
- должны уметь:
- определять и конструктивно выражать как свои эмоции, так и собеседника;
 - ставить цели в позитивном ключе;
 - отслеживать и регулировать свои эмоции;
 - диссоциировать себя и свои трудности;
 - использовать метафорические способы решения проблем, способы эмоциональной и поведенческой само регуляции;
 - расширять свой ролевой репертуар. **Критерии оценки программы:**
 - улучшение общего самочувствия подростков;
 - повышение самооценки, формирование позитивного образа Я;
 - повышение стрессоустойчивости и жизнестойкости в целом. **Мониторинг качества освоения программы:**

- интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В. Новиков);
- тест школьной тревожности Филипса;
- методика Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. «Тест жизнестойкости».

Тематическое планирование.

№ п/ п	Направление деятельности психолога	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Диагностическое	Занятие 1 Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В. Новиков); Тест школьной тревожности Филипса; Методика Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. «Тест жизнестойкости»	1
2	Коррекционная работа по преодолению социальных страхов	Занятие 2 Упражнение «Под охраной талисмана» - рисование	1
3	Формирование самооценки и развитие уверенности в себе	Занятие 3 Упражнение «Слабости» Упражнение «Лучшая версия себя» Занятие 4 Упражнение «Любовное послание самому себе» Упражнение «Стань уверенным» Занятие 5 Работа со сказкой «История осины» Упражнение «Зеркало»	3
4	Формирование позитивного «Я» образа	Занятие 6 Игра «Все мы» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Занятие 7 Игра «Никто не знает» Притча «Знай себе цену»	2

5	Формирование умений по решению конфликтных ситуаций	Занятие 8 Игра «Акулы» Упражнение «Ящик недоразумений»	1
6	Формирование навыков само регуляции	Занятие 9 Упражнение «Маяк» Игра «Дотянись до звезд» Упражнение-медитация «Волшебный воздух»	1
7	Формирование умений принимать решения	Занятие 10 Притча «Собака на гвозде» Техника принятия решений - Квадрат Декарта	1
8	Формирование работоспособности	Занятие 11 Игра «Ассоциации» Игра «Ладушки»	1
9	Формирование позитивной установки	Занятие 12 Упражнение «-Жизненные ситуации» Упражнение «Преимущества сложившейся ситуации» Упражнение «Две стороны медали»	1
10	Научение способам справляться с негативными мыслями и эмоциями	Занятие 13 Упражнение «Настроение» Техника - игра «Преувеличение »	1
11	Формирование навыков взаимодействия	Занятие 14 Игра «Мы - волшебники» - песочная терапия	1
12	Формирование умений справляться с трудностями	Занятие 15 Притча «Осёл в колодце» Притча «Есть проблема? Нет проблем!»	1
13	Диагностическое	Занятие 16 Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В. Новиков); Тест школьной тревожности Филипса; Методика Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. «Тест жизнестойкости».	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИАГНОСТИКА

Занятие 1

- интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В. Новиков);
- тест школьной тревожности Филипса;
- методика Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. «Тест жизнестойкости».

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ

Занятие 2

Упражнение «Под охраной талисмана»

На занятии подросткам предлагается нарисовать страшное существо, которое боятся все или страх по своему желанию, то, что он очень боится, но никому об этом не говорит. Затем сообщается, что страшное существо или страх, пригласили на день рождения. А как же оно пойдет такое страшное? Как мы можем ему помочь? (нарядить и т.д.). Подросткам предлагается украсить свой страх. В дальнейшем в индивидуальной беседе по рисунку, мы пытаемся изменить представление подростка о сущности этого страшного существа, подводя к пониманию того, что не смотря на свой внешний вид это может быть вполне доброе и безобидное существо. По окончании занятия по рисованию страхов говорим «теперь твои страхи я беру себе, и они хранятся у меня».

САМООЦЕНКИ И РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Занятие 3

Упражнение «Слабости»

Слабости — это скрытые сильные стороны. То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие — занудой и педантом. Или разговорчивость — которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

Выпишите в столбик свои слабости и для каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

Упражнении «Лучшая версия себя»

Выделите себе полчаса и начните фантазировать. Представьте совершенно комфортное и безопасное место, где вы наслаждаетесь своей силой и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируйте фантазии: где именно вы находитесь? Что видите и слышите? Что чувствуете?

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

Занятие 4

Упражнение «Любовное послание самому себе»

Подумайте о друзьях, родителей и близких людях. Почему им хорошо с вами? Какие хорошие качества видны другим?

Посмотрите на себя глазами человека, который вас очень любит. А затем, потратив не менее получаса напишите на бумаге письмо, из которого будет понятно, что человек вас любит. Ответ «Нет, я так не могу» не принимается. Поверьте, такое письмо — один из самых ценных подарков самому себе.

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат — чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку — почувствуйте недовольство. Примите гневный вид — почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного в себе человека. Если вы горбитесь — выпрямитесь, контролируйте свой голос — чтобы он не дрожал, не теребите ни чего в руках, не рисуйте — это тоже признак тревожности, не уверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Занятие 5

Сказка «История осины»

Сегодня мы познакомимся со сказкой про Осину, которая очень хотела измениться и стать другой. И так, жила-была Осина. И однажды она захотела стать Ольхой. Уж очень у той все хорошо складывалось: и растет в удачном месте, и деревья рядом благородные стоят, и солнце ласково светит, и сережками красивыми увешана. А что Осина? Растет в темном и сыром лесу. Солнышко к ней совсем редко заглядывает, а люди и вовсе почему-то стороной обходят. Не уважают, что ли? И начала Осина меняться. И станет, как Ольха, и веточки расправит, и по сторонам посмотрит, и все ждет, когда у нее сережки появятся. Так старалась Осина, так старалась! Даже слух по лесу пошел: «Смотрите, Осина меняется. Как интересно!» Осина начала меняться, но что-то ей совсем плохо после этого стало. Даже ствол болеть начал, а веточки и вовсе опустились. Загрустила Осина: хотела как лучше, а получилось еще хуже. Опечалилась она, даже всхлипнула, но вдруг услышала: «Не печалься, милое деревце!» Посмотрела Осина по сторонам и увидела Солнечный Лучик. Он

ласково смотрел на нее и почему-то улыбался. — Это я — милая? — продолжая всхлипывать, спросила Осина. — Да от меня все отворачиваются. Неужели я такая страшная? — Ты милая и славная, — сказал Солнечный Лучик, согревая деревце, — а что другие говорят, так это просто их выдумки о тебе. И кто сказал, что они верные? — Они и сказали, — ответила Осина,

— ведь их много. — А ты поверила. А зачем? — спросил Лучик. — И заметь, я от тебя не отворачиваюсь. Ты мне нравишься. — Нравлюсь? — удивилась Осина. — А за что? — За то, что ты есть, за то, что растешь, несмотря на суровые условия, в которых живешь, за то, что другим помогаешь, — ответил Лучик. — Кому же это я помогаю? — еще больше удивилась Осина. — Вот тем грибам, что рядом растут, — произнес Лучик.

— Ты же для них почву подготавливаешь, защищаешь от проливного дождя и палящего солнца. Они ведь так и называются — подосиновики. Неужели забыла? — Да, — согласилась Осина, — я совсем забыла о них, пока изменяла себя. — Ты не себя, ты себе изменяла, — уточнил Лучик. — так старалась, что даже заболела. А всего-то надо было просто быть собой.

— Быть собой? А другие, что скажут они? — волнуясь, спросила Осина. — Что скажут другие? — переспросил Лучик. — Не знаю. Всем ведь не угодишь, да и не нужно это. А кому ты понадобишься — сами к тебе придут. Кто-то за грибами, а кто-то просто захочет рядом постоять, энергию твою почувствовать. — Наверное, ты прав, Лучик, — впервые за долгое время улыбнулась Осина и выпрямилась. — Спасибо тебе за участие, теплоту и доброту твою. Я все поняла. Увидимся завтра? — Увидимся, — улыбнулся Лучик и поднялся в высокое небо. — До свидания, — сказала Осина и помахала ему вслед своими зелеными листочками. А наутро, проснувшись, она внимательно посмотрела по сторонам и с удивлением сделала первое открытие: — Как же здесь светло! Значит, так сыро мне было от собственных слез, а пасмурно — от грустных мыслей? И, вздохнув, Осина еще внимательнее посмотрела вокруг. — Вот это да! Все деревья разные, непохожие друг на друга, и каждое по-своему интересно! — сделала она второе открытие. — И Оляха

— дерево как дерево, не лучше и не хуже других. Удивленная открытиями, Осина задумалась и вдруг поняла: «Как же хорошо быть собой!» Она выпрямилась, встряхнула веточками и улыбнулась на встречу новому дню.

— Здравствуй, милая, — сказал появившийся Солнечный Лучик и заиграл в яркой зеленой листве.

Анализ сказки:

- почему осина хотела стать Ольхой?
- отчего у нее это не получилось?
- как она себя чувствовала после всех попыток измениться?
- что хорошего увидел в Осине Солнечный Лучик?
- чему он ее научил?
- почему важно быть собой? Каждый человек должен уважать себя и принимать, какой он есть. Уважать себя — значит гордиться своими хорошими поступками. Тот кто не любит себя, не может искренне любить других. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Уважать себя — это значит признавать право на любовь других

людей к себе. Уважать себя — уважительно относиться к окружающим. Уважать себя — значит верить в себя.

Упражнение «Зеркало»

Передо мной шкатулка. В ней находится самое дорогое, что есть на свете. Загляните в нее, и вы увидите, что является самым ценным. (В шкатулке лежит зеркало. Подростки заглядывают в нее).

- что вы там увидели?
- кто удивлен тем, что увидел?
- Почему?

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО «Я» ОБРАЗА

Занятие 6 Игра «Все мы»

Ход упражнения: «Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один подросток выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

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

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

7

Игра «Никто не знает»

Ход упражнения: Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

— Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Притча «Знай себе цену»

Как-то раз молодой парень навестил Мудреца и сказал ему: - Мудрец, будь добр, помоги мне! Все вокруг говорят мне, что я ничтожество и недотепа, который ни на что не способен. Мне совершенно не хочется жить! Только ты можешь помочь мне! Мудрец посмотрел на парня и поспешно ответил ему: - Прости меня, но у меня есть одно важное дело и я никак не могу решить твою проблему сейчас. Поразмыслив несколько секунд, Мудрец добавил: - Но

если ты окажешь мне свою помощь в моем деле, то я любезно помогу тебе с твоей проблемой. - Хорошо, с радостью, великий Мудрец, - невесело ответил юноша. Его смутило, что даже сам Мудрец отодвинул его на задний план. - Отлично, - возгласил Мудрец и быстренько снял маленькое колечко, на котором красовался яркий камень. - Возьми моего вороного коня и поспеши на рынок! Задание для тебя нелегкое. Мне нужно выплатить долг, поэтому продай мое кольцо. Но есть одно условие. Постарайся получить за него как можно больше и не отдавай его ниже, чем стоимость золотой монеты. Только поскорее возвращайся! Молодой парень взял кольцо и поскакал на рынок. Приехав на рынок, юноша стал предлагать потенциальным покупателям кольцо. Было много заинтересованных, но как только речь заходила о цене, все мигом теряли интерес. Некоторые даже пытались подшучивать над парнем. Один старый торговец сказал ему: - Золотая монета за такое кольцо - это слишком много! Бери за это кольцо медную, ну или уже на крайний случай серебряную монету. Ответ старца очень огорчил молодого человека, так как Мудрец велел ни в коем случае не опускать цену. Поздно вечером парень возвращался домой ни с чем. Сильно подавленный, он вошел в дом к Мудрецу и молвил: - Я не смог выполнить твое задание, Мудрец! На рынке мне сказали, что лучшее, что я мог бы получить за это кольцо - это серебряная монета. Это кольцо не стоит золотой монеты! Но я не мог продать его, так как ты приказал мне не соглашаться на такое предложение. - Только что ты произнес истину, сам того не понимая. Перед тем как продать кольцо, нужно узнать его настоящую стоимость. В этом тебе поможет только ювелир. Отправляйся к нему и спроси, сколько он готов предложить тебе за это кольцо с камнем. Но не вздумай отдавать ему его ни за какую сумму, а сразу возвращайся ко мне. Парень сел на коня и быстро поскакал к дому ювелира. Ювелир долго и внимательно рассматривал кольцо, а затем сказал: - Могу предложить только 57 золотых монет сейчас. Но если ты дашь мне две недели, я готов заплатить за него 70 монет. Юноша сильно удивился и радостно поскакал назад домой к Мудрецу, чтобы рассказать ему новость. После того как Мудрец послушал рассказ парня, он ответил: - Мой дорогой друг, присядь сюда! Пойми! Ты и есть то же самое дорогое кольцо! Оценить которое может только настоящий эксперт. Зачем же ты тогда ходишь по рынку и ожидаешь, что это сделает какой-нибудь скупой торговец? Мы все индивидуальны, и только сложив себе правильную цену, мы можем рассчитывать на что-то действительно стоящее. Тебя обязательно оценят! Главное верить в это и не спешить с решениями!

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ПО РЕШЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Занятие 8

Игра «Акулы»

Материалы: два листа бумаги (ватмана). Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» - лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников - быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается - люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину. По второй команде «Акула!»

- Ваша задача - быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры.

Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде «Акула!» задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Упражнение «Ящик недоразумений»

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1- я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2- я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

- Какая реакция учителя на слова Сергея?

- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3- я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4- я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?
- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего: среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других. Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить - значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков, компромисс и сотрудничество.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Занятие 9

Упражнение «Маяк»

Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищенным, уязвимым, «покинутым».

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет. Обсуждение ощущений.

Нарисуйте свой образ в данный момент, отразите его в цвете.

Подведение итогов.

Игра «Дотянись до звезд»

Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели. Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с вашей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд). Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку. Опустите руки и закройте глаза. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте (10 секунд). Теперь откройте глаза, потянитесь обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорвите эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде. Дышать при выполнении упражнения нужно так: делать глубокий вдох,

когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Повторить несколько раз. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

Упражнение «Волшебный воздух»

Почувствуйте, как вы дышите, понаблюдайте за своим дыханием, сделайте медленный глубокий спокойный вдох и выдох. Представьте, как воздух входит в вас: через нос, горлышко он попадает в легкие. Воздух очень красивый, он нежного голубого цвета, красиво мерцает нежными искорками. Понаблюдайте, как в вас с каждым вдохом входит красивый мерцающий воздух. А теперь вы замечаете, что воздух, который вы выдыхаете, не такой красивый и голубой, он грязновато-коричневый. Это происходит потому, что вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходит вся усталость, неприятности, беспокойства, накопленные за день. Понаблюдайте, как вы вдыхаете красивый голубой воздух, а выдыхаете грязный и коричневый. Постепенно вы замечаете, что выдыхаемый воздух становится все чище и красивее. Посмотрите, как это происходит. Подождите, пока он станет таким же красивым, как воздух, который вы вдыхаете. Когда это произойдет, можете медленно открывать глаза.

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Занятие 10

Притча «Собака на гвозде»

Однажды человек шел мимо некоего дома и увидел старушку в кресле-качалке. Рядом с ней качался в кресле старичок, читающий газету, а между ними на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шел мимо этого дома. Он увидел престарелую пару в креслах-качалках и собаку, лежащую между ними и издающую тот же жалобный звук. Озадаченный человек пообещал себе, что, если и завтра собака будет скулить, он спросит о ней у престарелой пары.

На третий день на свою беду он увидел ту же сцену: старушка качалась в кресле, старичок читал газету, а собака на своем месте жалобно скулила.

Он больше не мог этого выдержать.

— Извините, мэм, - обратился он к старушке, - что случилось с вашей собакой?

— С ней? - переспросила она. - Она лежит на гвозде. Смущенный ее ответом человек спросил:

— Если она лежит на гвозде и ей больно, почему она просто не встанет? Старушка улыбнулась и сказала приветливым, ласковым голосом:

— Значит, голубчик, ей больно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места...

Техника принятия решений - Квадрат Декарта

Квадрат Декарта является предельно простой техникой принятия решений, которая требует для своего использования очень небольшого количества времени. При помощи Квадрата Декарта легко установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить

последствия любого варианта принимаемого решения. Квадрат Декарта рассчитан на то, чтобы сначала подумать, но не просто перебрать в голове несколько вариантов, а расписать всё на бумаге, следуя определённой технологии.

Как пользоваться Квадратом Декарта? Для использования Квадрата Декарта вам понадобится листок бумаги, ручка или карандаш. Как только эти инструменты будут готовы, вы можете приступать к работе с Квадратом, которая подразумевает ответы на четыре основных вопроса. Эти четыре вопроса можно образно представить как четыре пункта наблюдения за проблемой, с которых можно рассмотреть проблему с разных сторон и получить о ней наиболее объективное представление. И ещё: очень важно дать на каждый из четырёх вопросов как можно большее количество ответов, т.к. это позволит рассмотреть максимальное количество особенностей проблемы.

Квадрат Декарта выглядит следующим образом:

Задаём себе последовательно четыре вопроса и отвечаем на них.

ФОРМИРОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Занятие 11

Игра «Ассоциации»

Объясняем участникам, что мы сейчас скажем какое-то слово, а задача нашего левого соседа - быстро сказать первое слово-ассоциацию, которое пришло ему на ум, а рамках темы. Его левый сосед даёт свою ассоциацию на его слово-ассоциацию, и т.д. В итоге громко произносится последнее слово. Это могут быть совершенно разные слова. (Например, цепочка ассоциаций- слов может быть такой: автобус - час пик - толкучка - джинсы - тысяча рублей - деревянный - Буратино - Папа Карло —...). Начинать игру нужно по очереди, по кругу.

Вместе с участниками можно после игры поразмышлять, что человек слышит в том, что говорит ему другой человек. В этом помогут следующие вопросы: 1 .Может ли служить это упражнение своеобразной моделью развития диалога в отношениях, передачи информации в обществе или рождения великих творческих проектов?

2. Имеет ли значение, с какой интонацией произносились ассоциации?
3. Как себя чувствуют участники в ситуации ограничения времени и темы?
4. Почему кто-то из участников озвучил именно такую ассоциацию? И т.д. ит. п.

Игра «Ладушки»

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, вторая - внешний. Участники становятся напротив друг друга, так, чтобы у каждого была пара. На первом этапе задача участников всем вместе, одновременно и ритмично, на шесть счетов проиграть всем известную игру ладушки: 1 - хлопок в ладоши, 2 - две руки параллельно хлопают о ладоши партнёра, 3 - хлопок в ладоши, 4 - правая рука, 5 - хлопок в ладоши, 6 - левая рука, а на 7-8 - внешний круг делает шаг направо и меняет партнёров. Игра продолжается в том же ритме без остановок, до тех пор пока все участники не вернутся в изначальные пары.

Если это упражнение взято в качестве настройки на работу, на занятие, то доброжелательность, поддержка, немного юмора при обращении внимания участников на инструкцию будет достаточно.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ УСТАНОВКИ

Занятие 12

Упражнение «Жизненные ситуации»

Вспомните ситуацию проверки знаний, например, написание контрольной работы. Безусловно, эта ситуация, во время которой может возникнуть психологическое напряжение, поскольку она пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Страх неудачи может сформировать негативную установку, меняющую объективную оценку его возможностей.

Негативные мысли деструктивны, так как в ожидании провала каждый из нас принимает решение, последствия которого очень сложно исправить. Если проецировать на учебу - это недописанная контрольная работа («все, больше не знаю»), это недосказанный ответ у доски и т. д.

Вспомните, когда негативная установка повлияла на результат какой-либо вашей деятельности.

Проходит обсуждение в группе. Ситуации записываются на отдельных карточках.

Упражнение «Преимущества сложившейся ситуации»

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

- Попыаться переключить внимание.
- Попробовать объективно описать напряженную ситуацию.
- Найти преимущества сложившейся ситуации.

Каждый из участников берет по одной карточке, из тех, что были приготовлены в предыдущем упражнении, и записывает как можно больше преимуществ описанных там ситуаций. Затем проходит обсуждение.

Упражнение «Две стороны медали»

Разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с вашим состоянием на данный момент времени, справа - все хорошее. Затем объединитесь в группы-тройки, сравните написанное, оставьте только совпадения.

Ответы зачитываются представителями групп. Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения. Чему научились?

СПОСОБАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ

ЭМОЦИЯМИ Занятие 13

Упражнение «Настроение»

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами - чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все. Теперь вы избавились от своего напряженного состояния. Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

Техника - игра «Преувеличение»

Как только вы заметите, что к вам пришла негативная мысль, увеличьте, раздуйте ее до абсурда. Особенно хорошо это работает, если у вас возникает неуверенность в себе или страх что-то делать. Любую ситуацию нужно преувеличить и довести до абсурда, именно это помогает разорвать рой негативных мыслей в вашей голове. Вам самим станет смешно после такого рассказа. На самом деле, нас огорчает не само событие, а наша трактовка того, как это может произойти. Ведь события можно воспринимать и трактовать по-разному, но люди привыкли на все смотреть с точки зрения негатива, страха и паники. Если вы освоите технику преувеличения, то сможем совершенно иначе реагировать на то, что казалось вам ужасным.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Занятие 14

Игра «Мы - волшебники»

Дается следующая инструкция: «Вы - Волшебники». Вы задумали отправиться в путь, в путешествие. Для того чтобы найти страну, в которой еще никто не жил - пустыню. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас вы выберите себе по ТРИ героя, которых вы бы хотели поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома - все, что будет вам нужно для создания «сказочной страны». Образ Волшебника в данной инструкции является «нормирующим»: его «кодекс чести» не позволяет ссориться, бросаться песком, разрушать то, что создает волшебник рядом, актуализирует потенциальные творческие части личности и др. Когда дети выберут фигурки, можно им предложить создавать сказочную страну либо всем вместе, либо по очереди. «Каждый Волшебник создавал свой кусочек сказочной страны, стараясь не мешать другому и делать так, чтобы его часть дополняла то, что строят волшебники рядом». Или: «Каждый Волшебник по очереди подходил к пустыне и строил то, что считал нужным, следующий

Волшебник пристраивал к этому что-то свое. Так продолжалось до тех пор, пока Волшебники по очереди не построили сказочную страну, дополняя друг друга». Для нас важно понаблюдать за тем, как дети проявляют себя в игре и контакте друг другом. Кто-то покажет себя лидером, кто-то ведомым. Один будет играть обособлено, другой распространится на всю территорию песочницы. Вы заметите, что в песочных играх у детей «включается» механизм естественной регуляции игрового взаимодействия. Дети получают опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместного преодоления трудностей, спланиваются, учатся слушать и слышать другого. Так формируется эмпатия - способность к пониманию ближнего и сопереживания ему.

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

Занятие 15

Притча «Осел в колодеце»

Однажды один осел в старый колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал его хозяин и всплеснул руками:

- Как же его оттуда вытащить?

Тогда хозяин ослика рассудил так:

- Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно старый, никому не нужный. Я давно собирался его закопать. Так почему бы не сделать это сейчас?

Он пригласил своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. А соседи вздохнули с облегчением.

Когда уже колодец был почти засыпан, хозяин решил заглянуть в него. К своему удивлению он увидел живого осла. Осел работал всеми четырьмя ногами. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал копытами. И очень скоро, ко всеобщей радости, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

В нашей жизни часто так бывает, как с этим осликом. Порой, кто-то на нас кидает комья земли. Можно сетовать на это, а можно стряхивать вниз и приминать ногами, подымаясь всё выше.

Притча «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул его вперед и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В

аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. - А что будет если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?
- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов.
- Как по вашему, **вес стакана изменится** от того, что я его целый день буду держать?
- Нет! - растерянно ответили студенты.
- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?
- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.
- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями.

Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, **она тебя парализует**. Можно думать о проблеме, но как правило, это ни к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет **только действие**. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

ДИАГНОСТИКА

Занятие 16

- интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» (В.В. Новиков);
- тест школьной тревожности Филипса;
- методика Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. «Тест жизнестойкости».

ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

1. Сосчитать про себя до десяти.
2. Порисуйте на бумаге фигуры людей, линии, улыбающееся лицо, все, что захочется.
3. Сложите руки в «замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «фиксируются» в виде напряжения на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.
4. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их.
5. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.
6. Погримасничайте, т. е. наморщите лицо, начиная со лба. Расслабьте мышцы лица.
7. Встаньте и сделайте несколько упражнений на потягивание: дотянуться до звезд, до земли, распахнуть руки в стороны.
8. Подъем по лестнице — хорошая физическая нагрузка, помогающая снять нервное напряжение. Иногда достаточно подняться по лестнице на 4-5 этаж, чтобы снять его.
9. От стресса можно избавиться, просматривая альбом с хорошими репродукциями картин. Выберите картину, которая вам нравится. Внимательно рассмотрите ее, не упуская

ни одной детали, после чего попробуйте прочувствовать ее атмосферу и представить себя в ней.

10. Вода оказывает на нервную систему успокаивающее действие. Душ быстро «смывает» стресс. Можно также просто подержать руки под струей холодной воды.

11. Посмотрите на ситуацию с высоты птичьего полета и скажите себе: «Успокойся», - и успокойтесь.

12. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте радость, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Больше бывайте на свежем воздухе.
3. Составляйте список дел на сегодня.
4. Ставьте перед собой только реальные цели.
5. Выделяйте в день хотя бы один час для своих любимых занятий.
6. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
7. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
8. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплый душ.
9. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
10. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
11. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
12. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
13. Не старайтесь угодить всем - это не реально.
14. Помните, что Вы не одиноки.
15. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
16. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия - С-Петербург, 2012г.
2. Леванова Е.А. Технология конструктивного взаимодействия с подростком - М., 2002г.
3. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы - Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ пер. с нем.. - М., Генезис, 2004г.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения.