


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « 06 » 09 2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т.В.Наконечная
Приказ
от « 23 » 08 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа
«Антистресс»

Продолжительность программы:	8 часов
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Составитель:	Смолянская Ю.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Антистресс»

Продолжительность программы:	8 часов
Возраст обучающихся:	11-13 лет
Составитель:	Смолянская Ю.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы	7
3. Учебный план программы	9
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел	10
Система условий реализации программы.....	10
5. Материально-техническое обеспечение	10
6. Список литературы	11
7. Приложение	12
Конспекты занятий.....	12

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Емкое определение дают американские психологи: «Негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

В повседневной жизни стресс чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени (дети — не исключение). Чаще всего это может быть вызвано необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!»). На ребенка большое психологическое давление часто оказывают взрослые: «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...» Стремясь соответствовать их ожиданиям, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

Множество детей, живущих своей повседневной, мирной жизнью, подвергаются воздействию постоянных стрессоров. Это школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами. До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, «на совести» школы. Стресс практически стал основой школьного обучения. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Настоящая программа базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Он предполагает использование методов, интегрирующих принципы теории научения, теории информации, а также реконструкции дисфункциональных психических процессов. Когнитивно-бихевиоральный подход ставит в качестве главной задачи изменение дисфункциональных способов мышления. Большое значение в научении, согласно этому подходу, придается установкам и мотивации. Принципы научения реализуются в ходе формирования навыков совладания со стрессовыми ситуациями. Также происходит обучение адекватным способам переработки информации и принятия решения. В программе используется главный механизм когнитивно-бихевиорального подхода – замена одного нежелательного вида поведения на другой, более приемлемый.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.3. Практическая направленность

Повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением.

На сегодняшний день, с помощью данной программы, есть возможность вести профилактическую антистрессовую работу.

В предлагаемом цикле тренинговых занятий учтены особенности младшего подросткового возраста, соотносимого в школе с обучением в 6-7-х классах.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: обучение способам профилактики и снижения стресса.

Задачи:

1. научиться владеть своими эмоциями;
2. проработать типичные ситуации, связанные со стрессовыми переживаниями подросткового возраста;
3. осознать свои ресурсы и возможности по преодолению стресса;
4. научиться предвидеть последствия своего поведения;
5. научиться конструктивно взаимодействовать с окружающими.

1.5. Адресат

Программа предназначена для подростков 11-13 лет.

Оптимальным количеством участников является 10-12 человек, так атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Продолжительность программы – 8 часов. Предполагается проведение 8 занятий, с периодичностью - один раз в неделю. Примерная продолжительность каждого занятия – 1 час.

Структура занятий:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Работа по теме: дискуссии, упражнения, игры.
4. Рефлексия, подведение итогов.
5. Завершение работы, прощание.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

В программе используются групповые дискуссии, релаксационные и дыхательные упражнения, массаж, игры, репетиция поведения.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Предполагается, что после участия в тренинге подростки научатся эффективно применять методы саморегуляции для профилактики и снижения стресса; будут уметь эффективно справляться с повседневными стрессовыми факторами, ситуацией цейтнота, конструктивно разрешать конфликты.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Критерии эффективности: повышение уровня совладающего поведения; освоение способов профилактики и снижения стресса; освоение и применение в последующем упражнений, позволяющих регулировать свое психоэмоциональное состояние («Вверх по радуге», «Место покоя», «Напряжение-расслабление», массаж активных точек).

Для оценки эффективности программы используются следующие психологические диагностические методы, которые реализуются на первом и заключительном этапе:

1. Тест М. Люшера;
2. ЦТО М. Эткинда;
3. Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированный Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой.
4. Анкета участника тренинга.

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: обучение способам профилактики и снижения стресса.

Категория обучающихся: программа предназначена для подростков 11-13 лет.

Оптимальным количеством участников является 10-12 человек, так атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Продолжительность программы: 8 часов.

Режим занятий: Предполагается проведение 8 занятий, с периодичностью - один раз в неделю. Примерная продолжительность каждого занятия – 1 час.

Содержание программы:

Занятие 1.

Упражнение «Имя и качество», Обсуждение «Нам нужны правила», Упражнение «Мой адрес», Обсуждение и принятие правил, Упражнение «Цвет моего настроения», Прощание.

Занятие 2.

Вводная часть: приветствие, Основная часть: обсуждение - что такое стресс?, Тест: «Умеете ли вы справляться со стрессом?», Упражнение «Вверх по радуге», Заключительная часть: обсуждение – как участники справляются со стрессом, Домашнее задание, прощание.

Занятие 3.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Основная часть: обсуждение для чего нужны негативные эмоции и состояния и приемлемые способы их проявления, Проработка способов конструктивного способа выражения негативных эмоций.

Заключительная часть: упражнение «Вверх по радуге»

Домашнее задание, прощание

Занятие 4.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение: «Пересядьте те, кто...», Упражнение «Вверх по радуге»

Обсуждение домашнего задания

Основная часть: упражнение «Место покоя»

Заключительная часть: домашнее задание, прощание.

Занятие 5.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Напряжение-расслабление»

Основная часть: ролевая игра «Уверенный, неуверенный, грубый»

Заполнение «Сравнительной таблицы»

Упражнение с мячом

Заключительная часть: подведение итогов

Проигрывание ситуаций с позиции уверенного человека.

Домашнее задание, прощание.

Занятие 6.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Круг с закрытыми глазами», «Вверх по радуге»

Игра «Аукцион идей» по теме «Конфликт»

Основная часть: работа в малых группах по нахождению решений конфликтных ситуаций, «Беспроигрышный метод решения споров»

Заключительная часть: примеры житейских конфликтов и способы их разрешения.

Домашнее задание, прощание.

Занятие 7.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Шестерка», Знакомство с понятием «цейтнот»

Основная часть: обсуждение того, как избежать ситуации цейтнота.

Необходимость режима дня

Заполнение бланка «Моя рабочая неделя»

Заключительная часть: способы саморегуляции – массаж активных точек

Домашнее задание, прощание.

Занятие 8.

Вводная часть: приветствие, обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Нос – пол – потолок»

Обсуждение «Острые ощущения - в чем их привлекательность? И что люди делают, чтобы их испытать?»

Основная часть: сравнение переживания острых ощущений и переживание стресса, Итог – две стороны стресса.

Заключительная часть: примеры удовлетворения потребности острых ощущений без риска для себя. Упражнение «Цвет моего настроения»

Упражнение «Вверх по радуге»

Домашнее задание, прощание

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
1	Коррекционно-развивающий блок	8	1,6	6,4	Наблюдение, рефлексия
Итого		8	1,6	6,4	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
1	Знакомство	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
2	Стресс: что это такое?	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия

3	Стресс и эмоции: Распознавание и принятие негативных эмоций.	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
4	Стресс и эмоции: саморегуляция	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
5	Стресс и уверенное поведение	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
6	Стресс и конфликты	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
7	Стресс и цейтнот	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
8	Стресс и острые ощущения.	1	0,2	0,8	Наблюдение, рефлексия
Итого		8	1,6	6,4	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

В программе «Антистресс» используется комната психологической разгрузки.

Занятие № 2 – Упражнение для снятия напряжения и восстановления сил – пуфик-кресло с гранулами, пуфик-кресло груша, сухой душ.

Занятие №4 – Упражнение «Место покоя» – Пуфик-кресло с гранулами, магнитофон с релаксационной музыкой, панно «Звездное небо».

Занятие №5 – Упражнение «Расслабление-напряжение» – пуфик-кресло с гранулами, пуфик-кресло груша.

6. Список литературы

1. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
2. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.
3. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
4. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9-х классов. — Ярославль, 2002.
5. Родионов В., Ступницкая М., Ступницкая К. антистресс. Занятия с подростками 11-13 лет // Школьный психолог. 2005. № 20, 21, 22, 24.
6. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? // Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30–31 мая 2004 г. — М., 2004.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.
9. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
10. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.

7. Приложение

Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ 1. ПРИНЯТИЕ ГРУППОВЫХ ПРАВИЛ

Цель. Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.

Оборудование. Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью: «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью: «На психологическом тренинге» (см. текст занятия), фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Упражнение «Имя и качество»

Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или в отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Обсуждение «Нам нужны правила»

Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе (на доске или в центре круга участников) укрепляется лист бумаги с надписью: «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает, что, для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге.

Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы, при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга:

- Зачем ученики ходят на уроки?
- Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят?
- Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?
- Будут ли отличаться правила поведения на психотренинге от правил поведения на уроке, почему?

- Какие есть идеи о том, что мы будем делать на психотренинге? (подчеркнуть самые интересные идеи.)

Основная часть

Ведущий сравнивает дискуссию, которая проходила в начале урока в свободной форме, и обсуждение, когда все высказывались по очереди. Предлагая участникам оценить, когда им было удобнее, обращает внимание на удобство второго варианта. Для закрепления убеждения в преимуществах второго варианта можно выполнить упражнение.

Упражнение «Мой адрес»

Все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие; далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения.

Обсуждение и принятие правил

После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: нельзя перебивать друг друга. После дальнейшего обсуждения записывается второе правило: нельзя мешать друг другу.

Ведущий сообщает, что на тренингах будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, мнение по которым у каждого может быть свое. Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения, и подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило: нельзя оскорблять друг друга.

Ведущий демонстрирует черновик, на котором три записи: «нельзя перебивать друг друга», «нельзя мешать друг другу», «нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? В ответах подчеркивает, что строгость придает слово «нельзя». Предлагает подумать как его заменить на слово «можно». После обсуждения предлагает свой вариант (или записанный со слов участников), при этом каждое правило записано на отдельном листке.

«Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать»

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Правила закрепляются на листе ватмана, на котором вверху написано: «На психологическом тренинге» (этот

лист заменяет собой надпись: «Нам нужны правила»). Один из участников или трое по очереди читают правила вслух.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит тренинг.

Заключительная часть

Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее обращается внимание участников на то, что занятие подходит к концу и надо будет прощаться.

Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ», на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга. Повторить несколько раз.

Ведущий обращает внимание, что пока еще не придумано, как здороваться, — это будет домашнее задание. Кроме того, предлагается обсудить с родителями правила поведения на тренинге и подумать: нужно ли что-нибудь к ним добавить.

Ведущему на заметку. В вводной части при обсуждении, которое должно идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуются не одергивать участников — они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

ЗАНЯТИЕ 2. СТРЕСС: ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Оборудование. Бланки теста «Умеете ли вы справляться со стрессом», ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий спрашивает, придумал ли кто-нибудь ритуал приветствия. Выбирается какой-то вариант. В случае необходимости ведущий может сам предложить такой вариант: все становятся в круг, левую руку поворачивают ладонью вверх, а правую ладонью вниз, каждый соединяет свои руки с руками соседей, хором произносят слово «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ». При этом на последнем слоге участники разъединяют руки и хлопают в ладоши.

Далее ведущий спрашивает участников об их самочувствии и предлагает выполнить следующее упражнение.

Ведущий. Сядьте удобнее, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Теперь сосредоточьтесь все свое внимание на пальцах ног, напрягите их, а затем расслабьте. Сделайте то же самое еще два раза. Теперь сосредоточьтесь на лодыжках, напрягите их, а затем расслабьте. Теперь напрягите и расслабьте по очереди все остальные части туловища: ноги, живот, грудь, спину, руки от кистей до локтя, от локтя до плеч, плечи, шею, нижнюю челюсть, щеки, лоб, а теперь потянитесь.

Следует пояснить, что, если правильно выполнять это простое упражнение, оно поможет быстро сбросить напряжение и восстановить силы. Можно также предложить участникам выполнять не всё упражнение, а только его часть. Например, сжать пальцы в кулак, а потом расслабить и повторить так три раза. Ведущий еще раз спрашивает о самочувствии участников, обращая внимание на его улучшение. Дети могут и не отметить улучшения настроения, в этом случае ведущий объясняет, что, хорошо освоив технику данного упражнения, участники научатся самостоятельно регулировать свое самочувствие и настроение.

Основная часть

Ведущий задает участникам следующие вопросы: что такое стресс? когда/из-за чего он возникает? какими ощущениями сопровождается? вреден ли он? Ведущий обобщает высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособливаться к ним.

Ведущий приводит следующие примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться, в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура. Делается вывод о том, что наш организм обладает способностью к физиологической адаптации.

Обсуждается вопрос, нужна ли человеку психологическая адаптация? Когда она необходима? Обобщая высказывания участников, ведущий подчеркивает, что стресс и является реакцией психологической адаптации человека.

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто 0	Редко 1	Никогда 2
1. Я чувствую себя счастливым			
2. Я сам могу сделать себя счастливым			
3. Меня охватывает чувство безнадежности			
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю			
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту			
6. Я склонен к грусти			
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим			
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте			
9. Я легко расстраиваюсь			

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Ведущему на заметку. Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая участникам называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий. Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое состояние. Для этого существуют различные упражнения. Одно из них выполнялось в начале занятия, другое мы сделаем сейчас. Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

Заключительная часть

Участникам предлагается рассказать о том, как они справляются со стрессом. Желательно собрать как можно больше вариантов. Ведущий подчеркивает такие варианты, как: не паниковать, сосредоточиться на деле, давать себе время на отдых, обращаться за помощью. Важно обсудить и неэффективные способы борьбы со стрессом (если участники назовут их), такие как употребление алкоголя или наркотиков, подчеркнуть их опасные последствия.

Домашнее задание

Ведущий еще раз напоминает, что существуют определенные упражнения, позволяющие контролировать свое состояние и, следовательно, лучше справляться со стрессом. С двумя такими упражнениями участники познакомились на сегодняшнем занятии. Для закрепления навыков релаксации упражнения следует повторять. Это и будет домашним заданием.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3. СТРЕСС И ЭМОЦИИ: РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Цель. Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

Оборудование. Мяч или мягкая игрушка, бумага А4 (8–10 листов), два ватмана, фломастер или маркер, 4 ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После ритуала приветствия ведущий спрашивает, делал ли кто-то упражнения, предложенные на прошлом занятии, и какой был эффект, предлагает повторить эти упражнения под руководством одного из

участников. Далее проводится упражнение.

Упражнение «Цвет моего настроения»

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

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

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

Основная часть

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

Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3–5 мин. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть

Упражнение «Вверх по радуге».

Домашнее задание

Попробовать использовать Я-высказывания в ситуациях, когда они будут испытывать такую эмоцию, как злость.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4. СТРЕСС И ЭМОЦИИ: САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Цель. Закрепление представлений о функциях негативных эмоций, возникающих при стрессе. Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков саморегуляции в ситуации стресса.

Оборудование. Ватман, на котором на прошлом занятии было записано, зачем человеку нужны злость, страх, грусть и апатия; листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры или краски; магнитофон.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Упражнение «Пересядьте те, кто...»

Участники получают карточку с одной из эмоций: радость, грусть, злость, страх, таким образом у нескольких участников на карточках будет написана одна и та же эмоция (если участников мало, количество карточек можно сократить; важно, чтобы каждая эмоция была как минимум у трех участников). Ведущий встает в центр круга, его стул убирается; он должен, не называя свою эмоцию, каким-то образом ее продемонстрировать — позой, мимикой или фразой, интонацией. Те, кто узнают «свою» эмоцию, должны поменяться местами, при этом задача водящего занять освободивший стул.

Упражнение «Вверх по радуге».

Обсуждение домашнего задания

Ведущий спрашивает участников, удалось ли кому-нибудь использовать Я-высказывание в ситуации, когда он злился. Что при этом произошло, как отреагировал человек, по отношению к которому использовалось Я-высказывание, что чувствовал сам участник. Ведущий подчеркивает преимущества использования Я-высказывания. Если кто-то из участников имел негативный опыт использования Я-высказывания, следует это обсудить и попробовать понять, почему так произошло, предложить какой-то другой способ поведения в этой ситуации. Подчеркнуть, что освоение любого нового психологического приема требует времени и упорства.

Основная часть

Ведущий. Негативные эмоции по-своему полезны (показывает ватман, на котором на прошлом занятии было записано, зачем человеку нужны злость, страх, грусть и апатия). Но, несмотря на это, бывают случаи, когда эти эмоции мешают человеку действовать адекватно. Например, ты так сильно боишься отвечать у доски, что забываешь, все, что знал; так сильно злишься, что не можешь сдержаться и говоришь человеку что-то обидное; испытывая апатию, не можешь заставить себя выполнять свои обязанности.

Участникам предлагается привести собственные примеры. Делается

вывод о том, что нужно уметь контролировать свои эмоции.

Ведущий напоминает участникам, что они уже знакомы с двумя упражнениями, позволяющими регулировать свое состояние. Далее можно предложить одно из известных релаксационных упражнений.

Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобней. Закрывать глаза.

Ведущий. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Ведущему на заметку. Приведенный текст рекомендуется читать достаточно медленно, чтобы участники успевали выполнять инструкции. Можно сопровождать упражнение музыкой.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли

Далее ведущий говорит о том, что это место называется «местом покоя». Участникам предлагается нарисовать свое «место покоя» или что-то, что напоминало бы им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение, как и два предыдущих, позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы. Все эти упражнения нуждаются в тренировке.

Ведущему на заметку. В группе могут оказаться участники, которые не отметят положительного эффекта от данного упражнения. В этом случае необходимо еще раз подчеркнуть, что только постоянная тренировка приведет к желаемому результату.

Заключительная часть

Домашнее задание

Выполнять упражнение «Место покоя» каждый день. Попробовать использовать известные участникам упражнения для регулирования своего состояния.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5. СТРЕСС И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель. Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения. Формирование представлений о связи стресса со способами поведения. Формирование умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей.

Оборудование. Мяч, три мягкие игрушки (см. текст занятия), листы ватмана, фломастеры, «Сравнительная таблица» (см. текст занятия).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Ведущий спрашивает, использовал ли кто-нибудь из участников упражнения «Напряжение-расслабление», «Вверх по радуге» или «Место покоя» для регулирования своего состояния, получилось ли это. Важно еще раз напомнить, что данные упражнения нуждаются в тренировке.

Упражнение «Напряжение-расслабление»

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

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

заботу о своей младшей сестре или старой бабушке.

Основная часть

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты сидел за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другой персонаж и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «Сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд-поза-жесты-голос-речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

Сравнительная таблица

	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места,	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты,	Поза естественная, соответствующая обстановке

	сидит на краю стула	занимает много места	
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может что-то перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные.	Жесты спокойные, плавные, нет лишних, неоправданных движений
Голос	Голос тихий, интонации «детские»	В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Голос спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

По завершении упражнения обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой. Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т.п.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах или возможности получить помощь, необходимую информацию, понимание

окружающих т.п.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Заключительная часть

Участники обсуждают, кто чаще переживает стресс, уверенный, неуверенный или грубый человек? Почему? (Неуверенный часто испытывает страх, грубый – злость или гнев).

Ведущий напоминает участникам, что человек может сознательно контролировать свое состояние. Так, если попытаться вести себя уверенно, можно и почувствовать себя уверенно. Ведущий предлагает участникам еще раз посмотреть на ватман, на котором записаны признаки уверенного поведения, или на «Сравнительную таблицу» и попытаться принять позу уверенного человека, пройтись как уверенный человек. Ведущий также может предложить участникам различные ситуации, кидая им по очереди мяч, и попросить их высказаться уверенно.

Ситуации:

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

Участники могут сами предложить типичные ситуации.

Домашнее задание

Обсудить с родителями: является ли грубость признаком силы и почему. Попробовать сознательно вести себя уверенно в ситуациях, когда уверенности не чувствуешь.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 6. СТРЕСС И КОНФЛИКТЫ

Цель. Развитие представлений о житейских конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование. Мяч, плакаты с определениями понятий «конфликт» («конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов»), «компромисс» («Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок»), плакат «Беспрюирышный

метод решения споров» (см. текст занятия).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Ведущий спрашивает, удалось ли кому-то из участников сознательно вызвать у себя чувство уверенности в ситуации, когда они были не уверены в себе.

Упражнение «Круг с закрытыми глазами»

Участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде ведущего все закрывают глаза и, не произнося вслух ни одного слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде ведущего все открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе.

Можно предложить выстроиться в квадрат и треугольник. Если участников слишком много, можно разбить их на группы.

Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий обращает внимание участников на то, что очень часто источником стресса в повседневной жизни является конфликт. Предлагается обсудить, какие чувства, эмоции, состояния испытывают люди во время ссоры, конфликта. Обобщив высказывания участников, ведущий делает акцент на таких эмоциях и состояниях, как гнев, злость, страх, раздражение, разочарование, беспомощность и т.п. Это те негативные эмоции и состояния, которые часто сопутствуют стрессу. Ведущий напоминает, что стресс — это реакция психологической адаптации к сложным, экстремальным обстоятельствам. Обсудить, что является сложным и экстремальным в ситуации конфликта. В высказываниях участников подчеркнуть: разногласия, столкновение, разлад, вражда, невозможность действовать сообща и т.п. Напомнить, что длительный стресс может нанести значительный вред человеку. Подвести учащихся к пониманию того, что необходимо научиться конструктивно решать конфликты.

«Аукцион идей» по теме «Конфликт»

Участникам, разделенным на две группы, по очереди (как на аукционе) предлагается высказать свое мнение на заданную тему или ответить на конкретный вопрос, но при этом на высказывание дается ограниченное время (3–5 секунд). При затянувшейся паузе учитель может начать счет вслух: «Раз! Два! Три! Время!»

Обобщая высказывания участников, ведущий дает определение: «Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов». Текст определения помещается на доску или в центр круга.

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Ведущему на заметку. Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Участникам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Основная часть

Участники делятся на 5 групп. Каждая группа получает описание житейского конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации

1) В семье двое детей-школьников. Чтобы не опаздывать на первый урок, надо встать в 8 часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дому. У детей постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет вставать на 10 минут раньше, чтобы успеть умыться до подъема второго ребенка).

2) На одной из перемен все учащиеся школы бегут в столовую на завтрак, поэтому там часто возникают конфликты из-за того, что не все успевают поесть.

3) Ты любишь слушать громкую музыку, а твой сосед предпочитает тишину в доме, по этому поводу у вас с ним часто возникают конфликты.

4) Каждый день к концу уроков в классе становится довольно грязно. Никто не хочет убрать мусор, так как каждый считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты в классе постоянно возникают конфликты.

5) Перед сном ты просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя происходят конфликты с родителями.

Через 5–7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть таким образом, что каждая сторона идет на частичные уступки для общего удобства. Дается определение понятию «компромисс», которое также помещается на доску или в центр круга: «Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок».

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе

стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Следует сказать участникам: для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила. Предложить подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения); покупателями и продавцами (правила торговли); работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Еще раз обратить внимание, что существует множество правил и инструкций, регламентирующих решение спорных вопросов, касающихся производственных отношений, отношений собственности, других правовых вопросов.

Подчеркнуть, что правила решения житейских конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют.

«Беспрюжный метод решения споров»

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.

2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.

3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.

4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.

5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Эти правила помещаются рядом с определениями конфликта и компромисса.

Заключительная часть

Участникам предлагается привести примеры типичных житейских конфликтов и попробовать решить их на основе предложенного метода. Примеры могут быть такими: ты хочешь поехать к другу, а родители возражают; друг зовет тебя пойти гулять, а ты хочешь посмотреть интересный фильм; сегодня твоя очередь убирать в классе, а ты очень спешишь на занятия в спортивной секции. По завершении обсудить, что было самым трудным и почему. Обобщая высказывания участников, еще раз напомнить, что житейский конфликт не приведет к серьезной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Домашнее задание

Обсудить с родителями «Беспрюжный метод решения споров» и

опробовать его на практике.

ЗАНЯТИЕ 7. СТРЕСС И ЦЕЙТНОТ

Цель. Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса при цейтноте.

Оборудование. Бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета — по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание: ведущий спрашивает, удалось ли кому-то из участников использовать «Бесприигрышный метод решения споров» на практике и что из этого вышло.

Упражнение «Шестерка»

Участники встают в круг и по очереди считают. Тот, кому достается число 6, число, делящееся на 6, или число, содержащее цифру 6, должен не называть его, а вместо этого хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

Ведущий напоминает участникам, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, когда времени словно не хватает. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте. Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно полностью избежать ситуаций цейтнота, однако можно попытаться свести их к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести

участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и стресс, с ним связанный. Участникам предлагается подумать, что имеется в школе для того, чтобы избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п.

Можно обсудить: чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), почему? Можно ли так же распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в свои дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета), и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно.

Следует обратить особое внимание, что, планируя свои дела, необходимо учитывать время для отдыха.

Заключительная часть

Ведущий напоминает участникам, что они уже знакомы с некоторыми способами саморегуляции. Существуют также методы быстрого восстановления сил и мобилизации ресурсов, например массаж активных точек. После этого ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа: — массаж мочек ушей; — надавливание большим пальцем

на точку между нижней губой и подбородком; — массаж переносицы и области «третьего глаза».

Домашнее задание

Обсудить с родителями, как лучше распределить свои силы в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.

ЗАНЯТИЕ 8. СТРЕСС И ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Цель. Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями, формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения потребности в острых ощущениях.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание.

Упражнение «Нос-пол-потолок». Ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы, однако одновременно называет и показывает разные предметы: например, говорит «пол», а показывает на потолок. Участники, глядя на ведущего, должны показать то, что он называет, а не то, на что он показывает. По мере выполнения упражнения ведущий ускоряет темп. Когда упражнение закончено, он спрашивает, менялись ли ощущения участников по мере ускорения темпа. Он обращает их внимание на усилившуюся остроту ощущений и предлагает обсудить понятие «острые ощущения». В чем их привлекательность? Подчеркнуть, что острые ощущения сопровождаются приливом сил, азартом, дают возможность испытать себя и т.п.

Ведущий задает вопрос: «Что люди делают, чтобы испытать острые ощущения?»

Ведущему на заметку. В высказываниях участников могут прозвучать мысли об алкоголе, наркотиках, травмоопасном поведении и т.п. Эти высказывания надо принять безоценочно, но при этом привести примеры, показывающие, что люди, понимая свою потребность в острых ощущениях, создали культурные формы ее удовлетворения: экстремальные виды спорта, творчество, путешествия и т.п.

Основная часть

Участникам предлагается сравнить переживание острых ощущений и переживание стресса (можно привести такие примеры, как катание на

аттракционах, просмотр «ужастиков» и волнение накануне контрольной работы или ответственного выступления). Подводя итог, ведущий подчеркивает мобилизующий потенциал стресса и острых ощущений. Острые ощущения схожи с «приятной» частью стресса — приливом сил, азартом (об этой стороне стресса говорилось на третьем занятии).

Ведущий сообщает, что полное отсутствие стресса в жизни человека так же вредно для него, как и сильный стресс. Следует предложить участникам подумать, почему (возникновение скуки, утрата интереса и т.п.). Напомнить ситуации, когда подросткам бывает нечего делать, подчеркнуть, что именно в подобных случаях ребята чаще всего совершают необдуманные поступки, приводящие к проблемам. Предложить участникам привести примеры таких ситуаций, подчеркнуть их негативные последствия.

Обобщая высказывания участников, ведущий показывает, что, испытывая потребность в стрессе, люди сами его зачастую провоцируют, забывая о том, что позитивный потенциал стресса (прилив сил, обострение внимания) очень непродолжителен, а за ним следует разрушительная фаза (резкая усталость, притупление внимания, страх, паника). Например: при просмотре «ужастика» ты испытываешь удовольствие, а ночью тебе снится страшный сон; ты не можешь оторваться от игры на компьютере, а потом не в состоянии сконцентрировать внимание на уроках. Ведущий предлагает участникам привести собственные примеры, когда проявляются две стороны стресса: положительная и разрушительная.

Подводя итог, ведущий обращает внимание на примеры рискованного, неосторожного поведения и подчеркивает, что оно рано или поздно приводит к негативным последствиям. Так, человек в состоянии азарта начинает какое-то действие, а потом, сталкиваясь с реальной опасностью, впадает в панику (отрицательная сторона стресса) и теряет силы.

Ведущему на заметку. Желательно, чтобы участники сами сделали вывод об опасности тяги к острым ощущениям, о негативных последствиях неосмотрительного поведения. Это позволит избежать назидательности.

Заключительная часть

Участникам предлагается привести примеры того, как можно удовлетворить потребность в острых ощущениях, не подвергая себя риску столкнуться с негативными последствиями стресса, и обсудить, как могут помочь занятия спортом почувствовать азарт, творчество — способствовать приливу сил, а путешествия и общение с интересными людьми — удовлетворить потребность в ярких переживаниях.

Упражнения «Цвет моего настроения» и «Вверх по радуге»

Домашнее задание. Участникам предлагается в течение недели

наблюдать, в каких ситуациях они испытывали острые ощущения и когда сталкивались с их негативными последствиями.

Завершающая часть

Подводя итог всем занятиям, ведущий спрашивает участников, какие ситуации чаще всего являются причиной стресса в их жизни. Получили ли они опыт эффективного поведения в ситуации стресса на прошедших занятиях? Что из материалов тренинга, с которыми они познакомились на занятиях, они уже используют или смогут использовать для управления стрессом? Ведущий прощается с участниками, желает им удачи. Ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Анкета участника тренинга «Антистресс»

Пожалуйста, оцени эффективность программы, в которой ты участвовал.

ФИО _____

1. Насколько ты научился владеть своими эмоциями:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Насколько ты научился предвидеть последствия своего поведения:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько ты узнал свои возможности по преодолению стресса:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Насколько ты научился хорошо общаться с окружающими:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Насколько тебе удалось проработать свои стрессовые ситуации:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Оцени свою активность на занятиях:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Копинг-тест Лазаруса
ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ
СИТУАЦИИ, Я ...

никогда редко иногда часто

	... сосредотачивался на том, что мне нужно				
1	было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
	... начинал что-то делать, зная, что это все				
2	равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
3		0	1	2	3
	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
4		0	1	2	3
	... критиковал и укорял себя				
5		0	1	2	3
	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
6		0	1	2	3
	... надеялся на чудо				
7		0	1	2	3
	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
8		0	1	2	3
	... вел себя, как будто ничего не произошло				
9		0	1	2	3
	... старался не показывать своих чувств				
10		0	1	2	3
	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
11		0	1	2	3
	... спал больше обычного				
12		0	1	2	3
	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
13		0	1	2	3
	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
14		0	1	2	3
	... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
15		0	1	2	3
	... пытался забыть все это				
16		0	1	2	3
	... обращался за помощью к специалистам				
17		0	1	2	3
	... менялся или рос как личность в положительную сторону				
18		0	1	2	3
	... извинялся или старался все загладить				
19		0	1	2	3

20 ... составлял план действия	0	1	2	3
21 ... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22 ... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23 ... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24 ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25 ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26 ... рисковал напропалую	0	1	2	3
27 ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28 ... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29 ... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30 ... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31 ... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32 ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33 ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34 ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35 ... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36 ... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37 ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38 ... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39 ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40 ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41 ... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42 ... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3

43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
	... думал о том, как бы в данной ситуации				
50	действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Описание методики

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили

и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

- **Конфронтационный копинг** - пункты: 2,3,13,21,26,37.
- **Дистанцирование** - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- **Самоконтроль** - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- **Поиск социальной поддержки** - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- **Принятие ответственности** - пункты: 5,19,22,42.
- **Бегство-избегание** - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- **Планирование решения проблемы** - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- **Положительная переоценка** - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Интерпретация результатов

Описание субшкал

1. **Конфронтационный копинг.** Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
2. **Дистанцирование.** Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. **Самоконтроль.** Усилия по регулированию своих чувств и действий.
Пункты:
 4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
 5. **Принятие ответственности.** Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
1. **Бегство-избегание.** Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
2. **Планирование решения проблемы.** Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
3. **Положительная переоценка.** Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.