

Утверждаю:

Директор МБОУ гимназии № 4
им. Героя Советского Союза Кибизова А. Н.
С.Ю.Цуциев



**ПРОГРАММА занятий по подготовке учащихся
одиннадцатых классов к выпускным экзаменам с
элементами психологического тренинга.**

«Уверенность в себе – залог успеха в жизни»

Исполнители:
Психолог МБОУ гимназии №4
Паркаули А.С.

г. Владикавказ
2020- 2021 уч. год.

Информационная карта

- | | |
|--|---|
| 1. Ф.И.О педагога – психолога | Паркаули А.С. |
| 2. Тип программы | Программа доп. образования и развития |
| 3. Название программы | «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» |
| 4. Возрастные и индивидуальные особенности детей | 14-16 лет, для детей с сохранным интеллектом |
| 5. Приоритетные направления | Психологическая готовность к сдаче ОГЭ. Снятие эмоционального и физического напряжения. Повышение уверенности в себе. |
| 6. Вид программы | Модифицированный |
| 7. Уровень освоения | Общекультурный |
| 8. Форма организации | Групповая |
| 9. Срок реализации программы | 1 месяц - 8 часов

Занятия проводятся с интенсивностью один раз в неделю |
| 10. Актуальность программы | Программа соответствует современным потребностям социума, индивидуальным особенностям детей и национальному компоненту региона. |

ПРОГРАММА занятий по подготовке учащихся

девятых классов к выпускным экзаменам с элементами
психологического тренинга.

«Уверенность в себе – залог успеха в жизни»

Пояснительная записка

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как учащиеся выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не происходило, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Программа «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» была создана в результате адаптации и модификации программ ведущих педагогов-психологов г. Москвы и Санкт – Петербурга, работающих в образовательном пространстве, с учащимися в процессе подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ. Реализуя программу в МБОУ СОШ г. Владикавказ в течение 8 лет учащиеся вырабатывают психологические качества, умения и навыки, которые позволяют успешно вести себя в процессе проведения экзаменов и повышают эффективность сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

Программа предназначена для проведения развивающих занятий со старшеклассниками и направлена на отработку с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Занятия проводятся с интенсивностью один раз в неделю, рекомендуемое количество участников до 15 человек. Программа рассчитана на 8 занятий. Комплекс занятий программы «Уверенность в себе – залог успеха в жизни» рассчитан на детей 14-16 лет, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе занятий учащиеся приобретают навыки снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания. Данные способы и приемы необходимы при подготовке и сдаче экзаменов у старшеклассников.

Использование интерактивной образовательной среды может дать эффективные мотивирующие результаты в такой образовательной сфере, как профориентационная работа с детьми и подростками. Поэтому большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, самопроверке и групповому тестированию.

Практически в рамках каждой направленности можно сконструировать ту или иную развивающую тематическую среду, позволяющую проводить образовательные погружения с элементами тренинга.

Реализация данной программы способствует изменению отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»; обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления; развитию навыков группового взаимодействия, коммуникативных навыков, способности к самоанализу, самопознанию.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

Участники: все учащиеся одного класса.

В программу могут быть внесены изменения и дополнения.

Ожидаемый результат

1. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
2. Повысить сопротивляемость стрессу.
3. Обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

4. Обучить приемам активного запоминания.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Продолжительность занятия, астр. час
1	Память и приемы запоминания.	1
2	Методы запоминания текстов.	1
3	Приемы волевой мобилизации..	1
4	Ставим цели.	1
5	Уверенное и неуверенное поведение	1
6	Уверенное и неуверенное поведение (продолжение)	1
7	Что такое стресс?	1
8	Как самостоятельно справиться со стрессом	1

ЗАНЯТИЕ 1 Память и приемы запоминания

ВВЕДЕНИЕ

Цель занятия: знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятия правил в группе, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия (5 минут).

Ведущий. Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Упражнение «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Процедура проведения: все игроки – «атомы», которые беспорядочно двигаются по сигналу ведущего, «атомы» объединяются в «молекулы» определенной величины (по 2,3 атома). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной величины, должны в течение 10 секунд перестроиться. Последний сигнал ведущего – это одна большая «молекула», в которой количество «атомов» соответствует количеству участников.

Задание «Принятие правил»

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

1. Правило равных возможностей: называем друг друга по имени, на «ты».
2. Правило 5 «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.
3. Правило конфиденциальности рассказываемых ситуаций, случаев из жизни.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы. Проведение подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определенным способом; один хлопок - здороваемся за руки, два хлопка - здороваемся плечами, три хлопка - здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение. Работа с текстом

Время проведения: 30-40 минут.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем. Участников разбивают на группы.

Ведущий. Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе. На выполнение задания вам дается 15 минут.

Обсуждение

Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?

Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

Упражнение «Задай свой ритм»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувства сплоченности.

Процедура проведения: участники сидят в кругу, ведущий предлагает каждому по очереди отстучать ритм ладошками, задача остальных – уловить ритм и присоединиться к нему.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства могут возникнуть у людей, которые не могут уловить ритм?

Как вы ориентировались, в какой момент необходимо присоединиться к другим?

Подведение итогов занятия. Упражнение «Волшебный мяч»

Участники, сидя в кругу, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему.

Подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложения со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...»

ЗАНЯТИЕ 2 Методы запоминания.

Цель занятия: ознакомление с техниками запоминания, обучение приемам запоминания, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Приветствие

Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

Методы активного запоминания.

Цель: преодоление недоверия, установление контакта, создание предпосылок для свободного выражения чувств, ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Время проведения: 25 минут.

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно - два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется.

Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура зазубривания?

повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.

повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Таблица для запоминания.

Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Упражнение «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время проведения: 5 минут.

Материал: старые газеты.

Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй. Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

Релаксация. «Сад чувств»

Цель: регуляция психологического состояния.

Проведение: подросткам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее говорится: «вам хочется отчистить сад от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками; Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный звук водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь....Вы вернулись из своего путешествия».

Оборудование: аудиокассета.

Вопросы:

- Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое.
- Какую роль сыграло представление «Сад чувств» в регуляции вашего эмоционального состояния? Что помогло регулировать ваше состояние в лучшую сторону?
-

Подведение итогов занятия. Упражнение «Волшебный мяч»

Участники, сидя в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему.

Подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложения со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...»

ЗАНЯТИЕ 3 Приемы волевой мобилизации.

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Упражнение «Говорящие руки».

Цель: предоставить участникам новый опыт общения (бессловесный). Упражнение стимулирует развитие доверия к членам группы.

Необходимо образовать два круга, встав, лицом друг к другу. Сейчас мы будем общаться в парах молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно передать партнеру, а вы должны будете передать это только руками, не говоря ни слова.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Помириться руками.
3. Выразить поддержку с помощью рук.
4. Пожалеть руками.
5. Выразить радость.
6. Пожелать удачи.
7. Попрощаться руками.

Вопросы для обсуждения:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было, сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?
- Когда вы выполняли задания ведущего, обращали ли внимание на информацию от другого человека или больше думали, как передать информацию самим?

Ведущий. Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным.

Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание. Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение «Часы»

Время проведения: 5 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Ведущий. Учащимся предлагается с закрытыми глазами выдержать минуту по их субъективному подсчету. Подводится итог, способности детей регулировать свое время.

Упражнение «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Упражнение «Щепка»

Участникам предлагается выстроиться в два ряда. Задача группы помочь щепке проплыть по реке. После упражнения проводится обсуждение. Кому было трудно проходить по реке, а кому легко? Что при этом чувствовали? Какие чувства испытывали?

Упражнение «Медитация о сегодняшнем дне»

Цель: структурирование приобретенного опыта на занятии.

Проведение: все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает расположиться более удобно, закрыть глаза и вспомнить все, что делали сегодня в группе в обратном порядке, начиная с того момента, как он закончил говорить. Вспомните как можно подробнее все, что происходило с вами в течение занятия, ничего не объясняя и не интерпретируя.

Вопросы:

Что вспомнилось?

Подведение итогов занятия

ЗАНЯТИЕ 4. Ставим цели.

Цель занятия: Выработка техник целеполагания, формирование уверенного поведения, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Веселая походка»

Цель: Снятие эмоционального напряжения участников, повышение самооценки.

Все участники образуют коридор, по которому должен пройти каждый оригинальным способом. Задача каждого – хлопать, когда проходит один из участников.

Вопросы для обсуждения:

- Кому было трудно проходить по коридору и почему?
- Кто чувствовал себя хорошо. Что понравилось?

Волевые действия предполагают достижение цели.

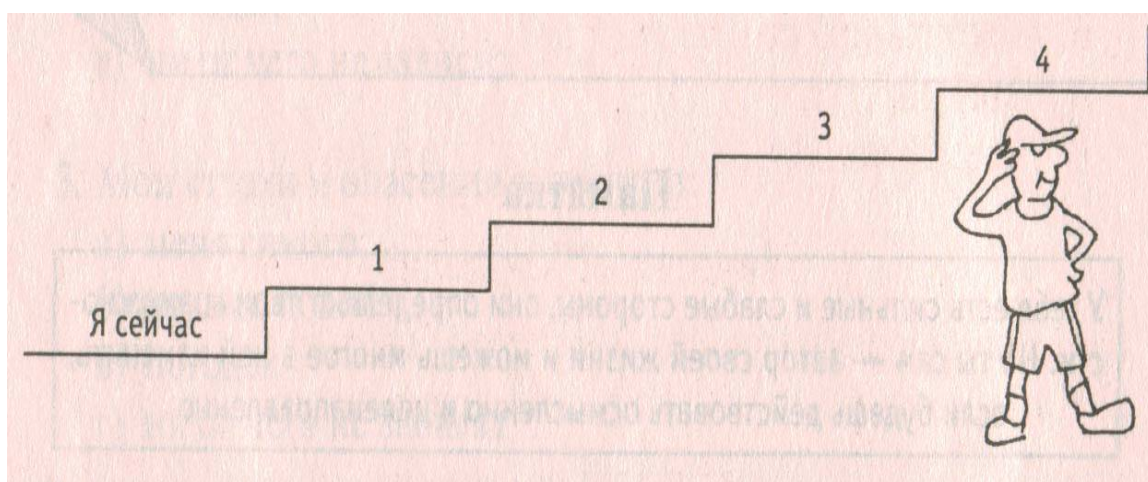
Для этого мы проведем игру «Лестница достижений».

Цель: Выработка техник целеполагания, которые помогают человеку, конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Лесенка

Каждый человек стремится как можно лучше узнать себя и, конечно же, как можно более полно реализовать себя, добиться успехов в жизни. Ты уже многое умеешь, и этим можно гордиться. Но человеку всегда хочется достичь большего. Цель — это то место наверху лесенки, куда ты стремишься попасть. Ступеньки на лесенке — это этапы достижения цели.

ЦЕЛЬ: _____



Шаг 1. Сформулируй свою цель и напиши ее на самом верху лестницы.

Шаг 2. Подумай над тем, что ты уже знаешь, умеешь, можешь сделать для ее достижения.

Шаг 3. Реши, как ты пойдешь по лесенке к своей цели и какие остановки (ступеньки) предстоит сделать на этом пути.

Шаг 4. Запиши, что тебе надо сделать, чтобы достичь цели на каждой ступеньке лесенки.

Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

Цель занятия: Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.

Приветствие: Передай предмет разными способами. Каждый участник называет свое имя и передает мяч необычным способом.

Сегодня мы поговорим о формах уверенного, неуверенного, агрессивного поведения, которые выбирают для себя люди. И узнаем, как они могут проявлять себя в разных ситуациях.

Тест «Определение уверенности в себе и самооценки»

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырех балльной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла - очень часто

3 балла - часто

2 балла - иногда

1 балл - редко

0 баллов - никогда

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие мне завидуют.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.

12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.

14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не очень то интересуются моими достижениями.

20. Я легко смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

26. Я чувствую себя скованным.

27. Я уверен, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не очень общителен.

31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать «нет»).

32. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости.

Результаты:

Если Вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что Вы в основном уверены в своих действиях. Количество от 26 до 45 означает средний уровень, а от 46 и выше - низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение по поводу правильности своих действий). Обратите внимание на сферу жизнедеятельности, в которой Вы испытываете неуверенность в себе.

Упражнение «Тень»

Цель: Развитие умения понимать другого человека без слов. Умение отражать состояние другого человека. Умение проявлять уверенное и неуверенное поведение.

Инструкция: Нужно поделиться по парам. Один участник становится за другим.

Необходимо второму участнику повторять все движения первого.

В конце упражнения проводится обсуждение:

- Кому было легко повторять движения?
- Кому сложно?
- Насколько вы могли понять, что хочет сделать ваш сосед?
- На сколько уверенно вы себя чувствовали?

Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.
«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить

себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

Игра «Я уверенный в себе человек»

Участники сидят в кругу. Каждый трижды повторяет в слух «Я уверенный в себе человек». Дается установка

ЗАНЯТИЕ 6. Уверенное и неуверенное поведение (продолжение)

Цель занятия: Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.

Приветствие : «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

Сегодня мы продолжим говорить о формах уверенного, неуверенного, агрессивного поведения, которые выбирают для себя люди.

Проигрывание ролей (уверенного, неуверенного и агрессивного поведения). Все участники делятся на подгруппы по три человека. Каждой группе предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации.

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении, но руководитель группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое.

- Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите
- Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным Вы говорите официанту
- За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку Вы говорите служащему мастерской
- Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой Вы подходите к ней (к нему) и говорите
- Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место Вы подходите к соседу и говорите ему
- Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека Вы говорите ему
- Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает Вы оборачиваетесь и говорите
- Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили Вы говорите официанту
- Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно И вы говорите

- Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему
- Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему.

Игра «Я уверенный в себе человек»

Участники сидят в кругу. Каждый трижды повторяет в слух «Я уверенный в себе человек». Дается установка, на повышение уверенности с каждым повторением.

Упражнение «Листик за спиной»

Каждому участнику прикрепляется листик на спине. Задача каждого из детей написать на листочке слова поддержки или пожелания во время сдачи экзамена. Затем ребята зачитывают вслух, что им написали и обмениваются впечатлениями.

Анализ занятия

Психолог. Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе? Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).

ЗАНЯТИЕ 7. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Цель: овладение навыками и умения справляться со стрессам

Игра «Воздушный шар»

Участникам предлагается подкидывать шар, чтобы он не упал, но при этом не разжимать руки.

- Затем дается еще два шара и необходимо их так же удерживать на воздухе. Задача участников – работать командой.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

В переводе с английского «стресс» означает «давление». Стресс - состояние телесного и душевного напряжения, возникающее у человека в трудных ситуациях.

Стресс многолик в своих проявлениях. Стресс как таковой необходим человеку, он помогает ему приспособиться к меняющимся и порой неблагоприятным условиям жизни, но сильный и длительный стресс вреден для здоровья.

Развитие стресса происходит в три стадии. На первой фазе стресса - мобилизации - человек собирает свои силы, чтобы справиться с проблемой.

На второй фазе продолжается успешное сопротивление трудностям и проблемам. Но сопротивление не может быть бесконечным, так как организм постепенно теряет защитные силы. Если неблагоприятная ситуация сохраняется, наступает третья фаза - истощение.

При длительном стрессе страдают и ваше тело, и ваша душа:

Физиологические нарушения	Психологические нарушения
Головные боли	Тревожность
Бессонница	Резкие перемены настроения
Частые простуды	Раздражительность
Боли в мышцах	Слезы
Расстройства	Тоска
Высыпания на коже	Неуверенность в себе
Изменение веса	Обиженность
Усталость	Обидчивость
Проблемы с аппетитом	Нежелание общаться
Изменение давления	Потеря смысла жизни

Если вовремя не помочь себе, то постоянное напряжение может привести к серьезным заболеваниям - гастриту, язве желудка, бронхиальной астме, инфаркту, инсульту, нарушению обмена веществ, гипертонии. По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связаны со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза выше.

Необходимо понять, что ухудшение вашего самочувствия и эмоционального состояния - это следствие пережитого вами события или длительного напряжения. Понимание этого - важный шаг на пути преодоления выраженного или сильного стресса.

Вы можете самостоятельно оценить уровень стресса. Чтобы это сделать, отметьте, происходило ли с вами в последнее время следующее (ДА или НЕТ).

ТЕСТ

1. Я плохо сплю (с трудом засыпаю, просыпаюсь по ночам, встаю с ощущением усталости)	ДА	НЕТ
2. Я часто чувствую усталость	ДА	НЕТ
3. Я постоянно испытываю возбуждение, не могу усидеть на месте	ДА	НЕТ
4. У меня часто возникает чувство тяжести в желудке или расстройство желудка	ДА	НЕТ
5. Я легко раздражаюсь	ДА	НЕТ
6. Мне трудно сосредоточиться	ДА	НЕТ
7. Я могу расплакаться без особой причины	ДА	НЕТ
8. Я утратил надежду на лучшее	ДА	НЕТ
9. У меня возникают боли в различных частях тела по неизвестным причинам	ДА	НЕТ
10. У меня то пропадает аппетит, то я не могу насытиться	ДА	НЕТ
11. Я не могу сдерживать гнев	ДА	НЕТ
12. Я часто испытываю беспокойство и тревогу	ДА	НЕТ

А теперь посчитайте, сколько раз вы ответили «ДА» и посмотрите результат.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

Если ответов «ДА»

4 и меньше - у вас нормальный уровень стресса: вы сами можете справиться со своими проблемами, если не будете забывать о том, что необходимо вовремя отдыхать и уметь расслабляться.

От 5 до 8 - у вас выраженный стресс: вы испытываете значительные психические перегрузки, не можете по-настоящему расслабиться. Обратите внимание на свое состояние, наши рекомендации будут вам полезны, и вы сможете справиться со стрессом самостоятельно

От 9 до 12 - у вас сильный стресс: вы близки к истощению. Попробуйте воспользоваться нашими рекомендациями. Скорее всего, вам необходима профессиональная психологическая помощь.

Упражнение «Воздушные шары».

Материалы: 2 воздушных шара, фломастер.

1. Попробуйте составить список типичных факторов стресса: работа, личная жизнь, смена привычного режима, мысли о старости. Расположить в порядке убывания.

2. Сосредоточьтесь на самом сильном факторе. Вспомните, как вы на него обычно реагируете, а затем надуйте шарик, представляя, что вы отдаете ему отрицательные эмоции.

3. Теперь возьмите иголку и проткните шар. Представьте, что ваши отрицательные эмоции в один миг улетучились.

4. Надувайте второй шарик, наполняя его положительной энергией. Подберите слово, обозначающее положительные эмоции и напишите на шарике.

5. Какие образы возникают у вас теперь в связи с данной ситуацией. Изобразите их схематично в виде рисунков на шаре.

6. Подбросьте шар вверх и попытайтесь закрепить в сознании образы. Когда вновь столкнетесь с ситуацией, вспомните об этом шарике и что там было написано.

Игра «Четыре угла - четыре выбора»

Задача: нахождение общих черт, объединяющих с другими.

1. Все участники становятся на середину комнаты. В четырёх углах комнаты прикрепляются листы бумаги, на которых написаны названия цветов (красный, синий, зелёный, жёлтый). Участникам предлагается походить по комнате и остановиться у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находился в том же углу. После все собираются на середине комнаты.
2. Всё также, только написаны четыре времени года.
3. Написаны: кофе, чай, молоко, кока-кола.
4. Написаны города: Москва, Париж, Владикавказ, Лондон.

Обсуждение: Какие участники чаще – реже оказывались с тобой в одной группе?

Упражнение «Пожелание другу»

Цель – подвести итоги проделанной работы.

1. Ведущий предлагает участникам в свободной форме обсудить, какую роль сыграло участие в занятиях в их жизни.
2. Каждый участник представляет себе какой-либо талисман, который помогает в выборе дальнейшего жизненного пути, "передает" его и желает что-то другому участнику. Каждый участник должен получить свой талисман.

ЗАНЯТИЕ 8. КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Цель: овладение навыками и умения справляться со стрессам

Если у вас высокий уровень стресса, витамины и другие лекарства помогут лишь ненадолго. После временного улучшения состояние может вновь ухудшиться. Стойкий эффект принесет лишь обращение к собственным силам.

Существует много способов снижения стресса. Выбирая наиболее подходящие для вас способ борьбы со стрессом, помните о трех важных моментах:

- Одновременно заботьтесь и о теле, и о душе.
- Стремитесь снимать напряжение как можно чаще.
- Будьте среди людей.

Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Обсуждение:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ

Движение - наиболее эффективный способ борьбы со стрессом. Это может быть быстрая ходьба, плавание, бег. Часто люди считают, что у них нет возможности заниматься спортом, но даже спокойные прогулки на свежем воздухе и самые простые физические упражнения могут оказать благотворное воздействие. Эффективным способом борьбы со стрессом является массаж. Он снимает мышечное напряжение, нормализует кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

Дыхание - самый доступный способ снятия стресса, позволяющий быстро расслабиться, сбросить напряжение. Сосредоточение на дыхании не требует специального места и много времени. Самые простые дыхательные упражнения:

- Если вы встревожены, взволнованы, возбуждены, несколько раз чередуйте резкий вдох и медленный глубокий выдох.
- Медленно, спокойно и глубоко подышите. Считайте до пяти, когда делаете вдох и до семи, когда выдыхаете.
- Сделайте упражнение «Пальчик к пальчику»: крепко прижмите друг к другу кончики большого и указательного пальцев каждой руки. Глубоко вдохните через нос, почувствуйте напряжение, затем опустите пальцы и, расслабляясь, медленно выдохните.

Упражнение «Волевое дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте

спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Питание - залог хорошего самочувствия. Хорошо сбалансированное питание играет важную роль в сохранении как физического, так и психического здоровья.

- Не пропускайте завтрак и старайтесь питаться равномерно в течение дня.
- Употребляйте в пищу больше сырых овощей, фруктов, например, бананы, в которых содержится серотонин - гормон счастья.
- Включайте в рацион комплексные углеводы (хлеб, крупы, картофель и продукты, богатые кальцием - творог, кефир).
- Уменьшите количество жирной пищи. Ешьте меньше соленого и сладкого.
- Не злоупотребляйте алкоголем.

ИЗМЕНИТЕ ЭМОЦИИ

В вашей ситуации вы, возможно, избегаете всего, что доставляет удовольствие, запрещаете себе радоваться, быть веселым. Но именно в трудных обстоятельствах особенно важно доставлять радость себе и близким.

- Находите светлые моменты в вашей жизни - они есть и заслуживают не меньшего внимания, чем невзгоды и трудности.
- Иногда достаточно улыбнуться, чтобы почувствовать облегчение.
- Делайте что-нибудь с увлечением: хобби - это то, что нужно.
- Не забывайте что юмор, смех, шутки снимают напряжение и усталость, помогают преодолеть самые серьезные трудности.

Игра «Хрюк»

Участники сидят в кругу. Им дано задание как можно быстрее передать по кругу хрюк, поворачивая голову к сидящему справа.

ИЗМЕНИТЕ МЫШЛЕНИЕ

Задумайтесь над тем, какие мысли вас одолевают. Бывают мысли, избавиться от которых - все равно, что вытащить занозу из души.

Мысли, усиливающие стресс	Мысли, снижающие стресс
Невозможно изменить себя и свою жизнь	Человек в силах изменить свою жизнь
Жизнь должна быть только приятной, в ней нет места боли, горю, страданиям	Не бывает жизни без печали и горя
Все несчастья обрушились на меня, я – самый несчастный человек	У многих людей есть серьёзные проблемы, они также страдают и испытывают боль
Отрицательные эмоции и чувства не зависят от человека, они возникают только из-за внешних обстоятельств	Человек способен сам справляться со своими эмоциями и контролировать своё поведение

БУДЬТЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Взаимная поддержка очень важна в трудной ситуации и снижает уровень стресса. Общая беда сближает людей. Вместе людям легче переносить невзгоды.

- Не отказывайтесь от помощи и поддержки других.
- По возможности сами оказывайте другим помощь и поддержку.
- Используйте любую возможность для дружеского общения.
- Объединяйтесь вокруг общего дела.

Говорите с людьми: разговор - лучшее лекарство от стресса.

- Рассказывайте о себе тем, кто вызывает у вас доверие и готов вас выслушать.
- Говорите о том, что вы чувствуете, а не только о том, что случилось.
- Делитесь своими переживаниями с теми, кто оказался в такой же тяжелой ситуации.

УЧИТЕСЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Когда вы раздражены и взволнованы, ваши мышцы напряжены. При релаксации расслабляются мышцы и снижается эмоциональное напряжение - уменьшается беспокойство, тревога, возбуждение.

Есть простые способы релаксации, доступные каждому человеку.

- Сделайте паузу в середине дня. Спокойно посидите или полежите в течение 10 минут, ни о чем не думая. Медленно выпейте стакан воды.
- Возьмите какой-нибудь мелкий предмет и, внимательно рассмотрите. Разглядывайте его до тех пор, пока не сможете представить его в деталях с закрытыми глазами.
- Если хочется поплакать, не сдерживайте себя, постарайтесь уединиться и дать волю слезам.

Очень важно уметь расслабиться физически. Для этого, например, последовательно сделайте следующие упражнения:

- Плавно поворачивайте глазами - два раза в одном направлении, а затем два раза в другом. Пять секунд смотрите на далекий предмет, а потом на близкий, расположенный на той же линии. Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьтесь.
- Несколько раз широко зевните.
- Расслабьте шею, сначала покачив головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и покрутите ими.
- Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Три раза глубоко вдохните.
- Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодичы.
- Напрягите и расслабьте икры ног.
- Покрутите ступнями.
- Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх.
- Расположитесь удобно, сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Вспомните какое-нибудь приятное место, в котором вы бывали раньше. Представьте, что вы сейчас там. Почувствуйте звуки, запахи, вспомните свои ощущения. Ощутите радость от своего Хорошего настроения. Через десять минут глубоко вдохните и откройте глаза.

Мы предложили вам самые простые способы, помогающие самостоятельно справиться со стрессом. Вы можете обратиться к психологу, который не только обучит вас более сложным и эффективным приемам саморегуляции, но и окажет профессиональную психологическую помощь в сложных жизненных ситуациях.

Не стесняйтесь обращаться к психологу, ведь попросить помощь, когда она действительно нужна - это проявление силы, а не слабости. Не бойтесь осуждения, ваши близкие с уважением отнесутся к вашему решению.

Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: услышать мнение участников о тренинговом занятии.

Материал: горящая свеча.

Инструкция: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

Обсуждение:

Что принёс вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

Список используемой литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005
2. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002
3. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»
4. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003
5. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006
6. Газета «Школьный психолог» №29/2003г., 9/2008г.