

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 89 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

454138, г. Челябинск, ул. Куйбышева, 39, тел/факс (351) 741-56-16, e-mail: mou89-chel@mail.ru

Принято педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»
_____ В.П. Чадина
Приказ № 300/1-О от 01.09.2025

ПРОГРАММА
Формирование навыков саморегуляции и
стрессоустойчивости несовершеннолетних

Челябинск, 2025

В настоящее время проблема преодоления кризисных, стрессовых ситуаций приобретает все большую актуальность в психологии. Научный интерес к ее изучению обусловлен крайней нестабильностью ситуации развития личности в современном обществе. Необходимо отметить, что в последнее время

предпринимаются попытки разработки путей решения заявленной проблемы. Издаются методические пособия и рекомендации для специалистов системы образования.

Анализ психологической, социологической, философской и медицинской литературы показывает, что кризисные ситуации и связанные с ними негативные переживания оказывают сильное отрицательное влияние на развитие и нравственную социализацию личности, что делает проблематичной интеграцию детей и подростков в общество. Причины деструктивного поведения подростков в кризисных ситуациях рассматриваются в русле разных научных дисциплин и объясняются по-разному. Социологи видят их в специфике российской ситуации и общей социальной незащищенности всех слоев населения. Философский аспект связывает данную проблему с падением духовности и нравственности, несформированностью или утратой смысла жизни и общечеловеческих ценностей. Психологи выделяют несформированность у подростков психологической устойчивости к трудностям и отсутствие помощи и поддержки со стороны окружающих. В то же время, отмечается отсутствие специально организованной системы работы педагога-психолога с подростками по преодолению кризисных ситуаций.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена необходимостью развития и формирования адекватных способов поведения детей и подростков в стрессовых ситуациях, с целью предотвращения деструктивного развития личности, а также формирования индивидуального способа совладения со стрессом переживаний.

При проведении занятий важно учитывать особенности подросткового возраста.

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками – все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Существенные проблемы связаны в этот период и с бурным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств. Серьезные преобразования происходят и в мотивационной сфере подростка, в частности, в мотивационной структуре процесса общения. Теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности какой-либо группе.

Подростковый период очень важен в развитии «Я-концепции», в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности,

оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Все перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьезные кризисные ситуации и как следствие – психологическое неблагополучие подростков. Критическая ситуация порождает следующие противоречия, у подростков: противоречие образа «Я» — возникает в момент ощущения человеком «утраты себя» и еще не наступившего «обретения себя», противоречие смыслов и их содержания; вследствие этого возникает смыслоутратность. Возникающее в критической ситуации внутриличностное противоречие сопровождается переживанием-преодолением его самого и ситуации в целом, что ведет к трансформации личности. Как только под воздействием критической ситуации произошла «утрата себя», индивид совершает напряженную внутреннюю работу по перестройке своего внутреннего мира, которую можно назвать процессом «обретения себя». При этом усложняется и дифференцируется рефлексивное «Я», ведется поиск преодоления внутри личностных противоречий, для того чтобы выстроить новый, усложненный, сбалансированный и достаточно устойчивый образ «Я».

В процессе переживания-преодоления критической ситуации у подростка может формироваться и устойчивая система «Я». Это зависит от качественного характера переживания-преодоления критической ситуации. Таким образом, устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. Поэтому так важно уделять внимание не только проблеме решения кризисных ситуаций, но и работать с важными «жизненными темами» для подростков.

Цель и задачи:

1. Сформировать представления о состоянии стресса и способах совладания с ними
2. Определить способы оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций
3. Осознать индивидуальный стиль преодоления кризисных, стрессовых ситуаций.

Категория участников: учащиеся 7-8,10 классов

Продолжительность программы: 4 академических часа. Программу можно делить на две части (время каждой части– 1 час 30 минут) или проводить с погружением.

Формы и методы работы

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Используются следующие методические техники и приемы:

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.
- Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы[7].
- Групповое обсуждение как особая форма работы: направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и сбора ведущим информации о ходе работы.
- Элементы арт-терапии.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, маркеры, шариковые ручки, доска, бумага и цветные карандаши (зеленый, желтый и красный), секундомер (таймер)

Структура занятий:

1. Вводная часть:

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. На первом занятии ведущий сам предлагает ритуал приветствия. Цель ритуала приветствия: настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Основная часть.

Работа осуществляется с помощью предоставления ведущим информации по теме занятия, а также одного или нескольких упражнений, связанных с данной темой. Упражнения и задания направлены на решение определенных задач (занятия, этапа): групповая дискуссия, ролевая игра, специальные упражнения. Иными словами, проводится обсуждение, которое включает в себя информационный блок по теме занятия, и обыгрывание участниками различных ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме с целью развития коммуникативных навыков.

3. Итоговая рефлексия.

В конце занятия проводится рефлексия состояния «Здесь и теперь». Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе

занятия. Цель данной рефлексии: обращения внимания на свое состояние в данный момент, ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятия.

В конце первого занятия участникам предлагается выработать «ритуальное» прощание, которым будет заканчиваться каждое занятие (например, взятие друг друга за руки и пожелание всего доброго). Цель: обозначение окончания занятия, завершение процесса групповой работы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание	Используемые формы	Время
занятие 1-2	Вводная часть: знакомство, введение в тему, активизация, создание рабочей атмосферы	- Сообщение ведущего о целях и задачах тренинга; - Упражнение «Имена» - Упражнение «Что за группа?» - Упражнение «А я еду...»	7 минут 5 минут 8 минут
	Основная часть: Введение в теорию стресса, формирование представления о состоянии стресса, его влияния на человека	- Упражнение «Стаканчик» - Упражнение «Влияние стресса на тело» - Упражнение «Минута» - Упражнение «Дирижер» - Упражнение «Списки» - Упражнение «Ритмический рисунок имени»	10 минут 15 минут 7 минут 5 минут 15 минут 5 минут
	Итоговая часть: Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе занятия, ассимиляция опыта	- Итоговая рефлексия. - Ритуал прощания	10 минут 3-5 минут
	Итого		1 час 30 минут

Занятие 3-4	Вводная часть: введение в тему, активизация, создание рабочей атмосферы	- Приветствие. Введение в тему занятий. Повторение правил работы группы. - Упражнение – разминка: «Поменяйтесь местами те, кто»	5-7 минут
	Основная часть: знакомство со способами оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций, осознание	- Мини-лекция «Стресс» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение «Измеритель настроения» - Мини-лекция «Техники дыхательной релаксации» -Упражнение «Успокаивающее дыхание»	5 минут 10 минут 10 минут 5 минут 2 минуты 3 минуты
	индивидуального стиля преодоления стрессовых состояний	- Упражнение «Выдыхание усталости» - Упражнение «Дыхание по квадрату» - Мини-лекция «Телесные техники для стабилизации эмоционального состояния» - Упражнение «Лимон» - Упражнение-игра «Стряхни» - Упражнение «Муха» - Упражнение «Заземление» - Упражнение «Избавимся от напряжения!» Упражнение «Образ уверенности»	3 минуты 5 минут 3 минуты 3 минуты 3 минуты 3 минуты 5 минут 8 минут

	Итоговая часть: Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе занятия, ассимиляция опыта, завершение работы	- Итоговая рефлексия. - Ритуал прощания	10 минут 3-5 минут
	Итого	1 час 30 минут	

ЗАНЯТИЕ №1-2:

«Знакомство и правила группы. Введение в теорию стресса»

I. Вводная часть.

Приветствие. 1. Упражнение

«Имена» (7 минут):

Цель: знакомство, установление контакта.

Описание: По кругу каждый участник группы называет свое имя и настроение. **2.**

Упражнение «Что за группа?» (5-7 минут):

Цель: выработка правил группы.

Описание: Ведущий спрашивает у ребят, что они знают о занятиях, на которые пришли, какие у них самих представления для чего они пришли, и что будет происходить на группе. Спрашиваем, почему сидим именно в кругу. Выслушав варианты ответов, ведущий рассказывает о том, что это за группа. Задача ведущего дать понять участникам группы, что это встречи, а не уроки.

Наши встречи нужны для того, чтобы решить какие-то свои трудности, поделиться своими проблемами, получить поддержку от других. Обсуждение и принятие правил группы.

3. Упражнение – энергизатор: «А я еду» (8мин).

Описание: Игра проводится сидя в кругу. Все участники сидят в кругу. Рядом с ведущим находится один свободный стул. Он на него пересаживается и говорит фразу: «А я еду», тот участник, рядом с которым оказался свободный стул должен сразу на него сесть и сказать: «а я рядом», следующий участник, рядом с которым оказался свободный стул, садится на него и говорит: «а я зайцем», следующий: «а я

с...» и называет имя любого из участников, который услышав себя должен занять свободный стул. И так далее. Справа от любого участника

II. Основная часть.

4. Упражнение «Стаканчик» (10 мин) (автор С.С. Назметдинова).

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы.

Описание: Перед началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и что им захотелось сделать

Ведущий ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми». **5. Упражнение «Влияние стресса на тело» (15 мин).**

Цель: осознание влияния стресса на организм.

Описание: Обсудите разные аспекты влияния стресса на организм. Попросите детей вспомнить стрессовую ситуацию и обратить внимание (не вынося собственной оценки) на любую скованность, напряжение или другие телесные ощущения. Выделите на это 1-2 минуты. Дайте детям несколько секунд на возвращение к действительности. Попросите участников нарисовать схематическое изображение собственного тела, раскрашивая разными цветами области, которые в разной мере затронули мысли о стрессовой ситуации. Попросите их закрасить зеленым области, в которых не было никаких ощущений; желтым — области, в которых чувствовалась некоторая скованность или напряжение; и красным — области значительной

скованности, напряжения или других сильных ощущений. Предложите детям поделиться рисунками и обсудить их.

Рефлексия: Какие области вашего тела стресс затрагивает сильнее всего? Что вы чувствовали при этом? На какие части тела обычно влиял стресс? Как осознание влияния стресса на организм позволяет определить уровень стресса?

Информация для ведущего. Попросите ребят вспомнить стрессовые факторы умеренной силы, чтобы не вызвать повторного стресса. Приведите примеры. Напоминайте детям, что нет правильных и неправильных ответов — каждый испытывает стресс по-своему. Без индивидуальной поддержки это упражнение не стоит использовать с детьми и подростками, которые восстанавливаются после тяжелой травмы или пережитого горя.

6. Упражнение «Минута» (7 мин).

Цель: определение адаптивных способностей организма.

Описание: Сейчас мы с вами сделаем упражнение, которое поможет определить ваши адаптивные способности. Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали!» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча».

Информация для ведущего. Для удобства данное упражнение можно проводить в парах. Люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута длится иногда 80-58 секунд. Люди с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно (37-57 секунд) – для таких людей всегда тяжело «ждать и догонять». Еще большее сокращение секунды наблюдается у депрессивных и тревожных (2227 секунд).

Рефлексия. Ведущий отмечает каждому участнику длительность его индивидуальной минуты. Чем дольше длится ваша индивидуальная минута, тем выше у вас адаптационные способности к стрессу.

7. Упражнение «Дирижер». (5 мин) Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание: Выбирается водящий – дирижер. Рукой регулирует громкость голоса. Чем выше рука, тем громче ребята издают звуки (с помощью интонации); чем ниже – тем тише. Обсуждение, как им было легче, проще, больше понравилось.

8. Упражнение «Списки» (15 мин).

Цель: изучение распространенных стрессовых факторов и различия между плохим и хорошим стрессами.

Описание: Обсуждение в кругу есть ли в стрессе что-то положительное или нет? Дайте детям пару минут на размышления и составление списка факторов стресса в их жизни. Дайте определение хорошего стресса как краткосрочного стресса, который заставляет нас собраться с духом и показать лучший результат, например, начиная работу на новом месте. Дайте определение плохого стресса как хронического стресса, который вызывает тревожность и неприятные эмоции и может ухудшить результативность, например, постоянные семейные проблемы.

Разделите маркерную доску на две части: для хорошего и плохого стрессов. Попросите детей привести по три примера стрессовых факторов из списка и запишите их на доске.

Рефлексия. Как вы ощущаете разницу между хорошим и плохим стрессами? Какие распространенные стрессовые факторы вы заметили во время выполнения упражнения? Как понимание хорошего и плохого стрессов помогает легче справляться с плохим стрессом?

Информация для ведущего. Приведите ребятам разнообразные примеры хорошего и плохого стрессов, чтобы помочь им понять концепцию. Если дети отказываются обсуждать свои личные стрессовые факторы, соберите примеры анонимно и попросите разделить их по категориям. Объясните, что разные люди по-разному реагируют на стресс, так что ответы могут быть очень личными.

9. Упражнение «Ритмический рисунок имени». (5 мин) Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание: Все отбивают один ритм – два раза по коленям, один раз в ладоши, щелчок правой рукой, щелчок левой рукой. Когда правой рукой щелкаем – говорим свое имя, когда левой рукой щелкаем – называем имя, кому хотим передать ход.

III. Итоговая часть

Итоговая рефлексия. (7-9 мин). Сбор эмоционального отклика.

- Что запомнилось на занятии?
- Что нового вы узнали? – Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Если осталось мало времени от занятия и/ или группа устала, можно провести экспресс-способы рефлексии. Этот метод заключается в том, что ведущий просит сразу всех при помощи большого пальца руки (большой палец указывает вверх/вбок/вниз) показать:

- насколько им понравилось занятие: понравилось/так себе/не понравилось;
- узнали они что-то новое: да/50х50/ нет;

– изменилось ли их эмоциональное состояние в процессе тренинга: улучшилось/не изменилось/ухудшилось.

Ритуал прощания.

У каждой группы появляются свои традиции и ритуалы. Это способствует объединению участников в единое целое. Возникает чувство принадлежности к чему-то очень важному, а это очень важно для детей и подростков. Именно поэтому ведущий (психолог) должен предложить группе на первом занятии придумать собственные ритуалы и символы.

В качестве ритуального приветствия группа может сесть в круг, взяться за руки и пожать их друг другу. А в конце занятия участники могут прощаться до следующего раза, аплодируя друг другу. Или складывать руки вместе, как делали мушкетеры, и кричать: «Мы вместе!» или «Один за всех, и все за одного!». Это может быть любой девиз, который придумает сама группа.

Занятие № 3-4:

Обучение навыкам совладания со стрессом

Оборудование: «символ круга», ручки, бланки с заданиями, проектор, компьютер, доска, мел

I. Вводная часть.

Приветствие.

Введение в тему занятий.

Повторение правил работы группы.

1. Упражнение – разминка: «Поменяйтесь местами те, кто» (5-7 минут)

Выбирается один водящий, который встает. Остальные остаются сидеть на стульях. Таким образом, стульев становится меньше, чем всех участников. Водящий говорит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет то, что он любит или не любит, чем нравится заниматься или не нравится, что хорошо получается, а что не очень и так далее. Например, «поменяйтесь местами те, кто любит кататься на велосипеде». Все, кто так же любит кататься на велосипеде должны встать и поменяться местами друг с другом, задача водящего в этот момент занять чье-то место. Кому не хватило стула, тот становится водящим, и игра продолжается. В конце игры обсуждается, кто про кого что запомнил, у кого нашлось много общего, кого что удивило. **II. Основная часть**

2. Мини-лекция «Стресс» (5 мин.)

Цель: познакомить участников с понятием «стресс», его фазами.

Выработка понимания, что стрессовые ситуации встречаются в нашей жизни. Например, ситуация проверки знаний (контрольная работа, экзамен и т.д.). И значит необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности. Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс.

Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы действовать, отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть.

Другие - заранее предчувствуют поражение. Например, получив задания в ситуации проверки знаний они не могут сразу прочитать вопросы. Известный исследователь стресса Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

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

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

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность. Можно сказать, что стресс бывает в нашей жизни, главное – не доводить себя до третьей фазы.

Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию.

Существуют психологические способы справиться с тревогой в кризисных, стрессовых ситуациях, и сегодня мы с ними познакомимся.

Вопросы ведущего: Какие ситуации в вашей жизни вы бы могли назвать стрессовыми?

Какие способы снятия напряжения вы знаете? Какие используете в случае возникновения стрессовой ситуации? Поделитесь, пожалуйста.

Процедура: ведущий призывает ребят методом мозгового штурма вспомнить способы снижения стресса. Ведущий или его помощник записывает высказывания участников тренинга на листе или доске.

Варианты:

1. Заняться физическими упражнениями.
2. Принять контрастный душ.
3. Помочь по дому родителям.
4. Скомкать бумагу, порвать ее на кусочки и выбросить.
5. Слепить из пластилина/глины свое настроение.
6. Нарисовать свои эмоции.
7. Спеть песню, покричать, потанцевать, послушать музыку.
8. Подышать свежим воздухом, погулять с друзьями.

3. Упражнение «Ситуации» (10 мин.)

Инструкция: каждому участнику выдается бланк с заданием, в котором представлены типичные ситуации из жизни подростков. Участники ставят «+» если ситуация является для них стрессовой и «-» если она такой не является. В 3 столбике, нужно написать эмоцию, которая возникает у подростка в этой ситуации (*Приложение №1*)

Ситуация	Является ли она стрессовой («+» если ситуация является стрессовой и «-» если нет)	Эмоция, которую вы испытываете в этой ситуации
<i>Родитель пришел с родительского собрания домой.</i>		
<i>Учитель сказал, что сейчас будет контрольная работа.</i>		
<i>Ты заходишь в класс, и все ребята начинают смеяться.</i>		

Рефлексия: Ребята делятся результатами выполненного задания, обсуждение

У вас были одинаковые ситуации, но при этом вы написали разные эмоции, и не все отметили их как стрессовые. Почему? Какую взаимосвязь вы заметили между возникшей эмоцией и тем, что вы определили ситуацию как стрессовую?

Вывод: Ситуация сама по себе является нейтральной, но у разных людей может вызывать различные эмоции, которые влияют на восприятие её как стрессовой. Повлиять на ситуации мы можем не всегда, но мы можем регулировать ту эмоцию, которая возникает, что бы ситуация воспринималась как более комфортная, спокойная. Для того, чтобы регулировать свои эмоции нужно уметь понимать, что ты чувствуешь.

4. Упражнение "Измеритель настроения"(10 мин.)

Данная техника позволяет определять свое эмоциональное состояние в данный момент времени и управлять им. Техника может помочь выбрать занятие, подходящее для определенной эмоции, а также с ее помощью легко найти способ перехода из одной эмоции в другую, если это необходимо

Эмоции управляют вниманием, памятью, способностью воспринимать материал и принимать решения. Поэтому детям и педагогам очень важно осознавать во время занятия, какие эмоции они испытывают, уметь передать эту информацию, управлять своими эмоциями.

В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: **позитивность (приятность ощущений от эмоции)** и **энергия**. По оси X откладывается степень *приятности*: от *неудовольствия* до *удовольствия*. Ось Y - уровень энергии: от низкого уровня до высокого уровня (Рисунок 2, вывод на экран презентации)



Рисунок 2. Измеритель настроения

Инструкция: *Посмотрите на изображение Измерителя. Подумайте, какие эмоции вы испытываете, и выберите по шкале x точку, которая наилучшим образом характеризует Ваше состояние от 0 (очень неприятные эмоции) до 10 (очень приятные эмоции). Далее оцените свой уровень энергии и выберите по оси y – от 0 (очень низкий уровень энергии) до 10 (очень высокий уровень энергии).*

Иногда для определения уровня энергии бывает полезно прислушаться к сердечному ритму, дыханию и измерить температуру тела. Затем нанесите на рисунок оба выбранных числа.



Рисунок 3. Измеритель настроения

Когда вы определите уровни энергии и «приятности», вы попадете в один из четырех квадратов:

1. Эмоции в **КРАСНОМ** квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, отвращение, тревога.
2. Эмоции в **СИНЕМ** квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии – сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.
3. Эмоции в **ЗЕЛЕНОМ** квадрате – приятные низкоэнергетические эмоции – включают интерес, принятие, безмятежность, доверие.
4. Эмоции в **ЖЕЛТОМ** квадрате приятные и высокоэнергетические – это восхищение, радость, удивление, восторг.

Как только вы определили свое «местонахождение» на Измерителе, подумайте, почему вы испытываете именно эту эмоцию, и выберите слово для описания своей эмоции. Очень важно также как вы проявляете эмоции. Подумайте, что можно сделать, чтобы поддержать и изменить вашу эмоцию. *Ниже приведен список вопросов, который при регулярном использовании поможет вам развить ключевые способности эмоционального интеллекта:* **Работа с эмоциями:**

1. Распознавание (восприятие, идентификация) и Выражение эмоций - В какой точке Измерителя эмоций вы сейчас находитесь?
 - Какое слово наилучшим образом отражает ваше состояние?
 - Как вы проявляете свои эмоции?
 - Как вы показываете другим свои эмоции? С помощью лицевой экспрессии, языка тела, поведения или еще чего-либо?

2. Понимание эмоций

- Почему вы испытываете именно эту эмоцию? **3. Использование и Управление эмоциями**
- Эта эмоция помогает вам в настоящий момент?
- Если да, то, как вы будете ее поддерживать?
- Если нет, как вы собираетесь изменить эту эмоцию



Вывод: Эмоции различаются по энергии (силе) и по степени приятности. Эмоции и стресс тесно связаны друг с другом, можно сказать, что стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Для того, чтобы уметь регулировать наши эмоции мы разучим несколько специальных упражнений.

5. Мини-лекция «Техники дыхательной релаксации». (5 мин.)

Цель: знакомство с техниками дыхательной релаксации для само регуляции своего состояния.

Инструкция: «Стрессовое состояние обычно характеризуется мышечным напряжением и нарушением дыхания. Для того чтобы снизить мышечное напряжение, используют методы релаксации. Самый распространенный и доступный способ – это релаксация с помощью дыхания.

Дыхание – это единственная функция в организме, которая подчиняется контролю нашего сознания. Саморегуляция дыхания не требует особых условий,

поэтому ее можно проводить в любой ситуации. **Условия выполнения упражнений:**

1. Правильное положение позвоночника. Позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении.
2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть напряжена.
3. Свободное дыхание.
4. Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Упражнение «Успокаивающее дыхание» (2 мин.)

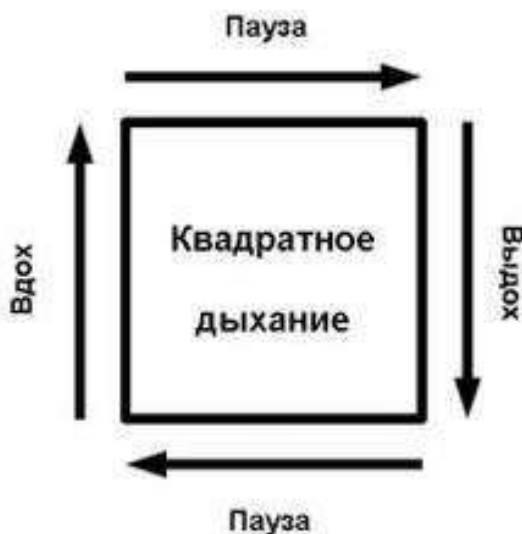
В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение «Выдыхание усталости» (3 мин.)

Сядьте на стул, спина прямая и расслабленная. Положите руки на грудь так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите как обычно. Отметьте, в какой момент соединённые пальцы рук начнут расходиться. Усиьте это движение, вдыхая глубже. Упражнение выполняется 2-3 минуты. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Упражнение «Дыхание по квадрату» (3 мин.)

Представьте перед собой квадрат. Следуйте схеме дыхания, показанной на рисунке, начиная с левого нижнего угла. При этом каждая грань квадрата проходит за 4 счёта. Даже кратковременное выполнение этой техники оказывает сильный эффект: повышается концентрация и работоспособность, человек восстанавливает силы и успокаивается.



6. Мини-лекция «Телесные техники для стабилизации эмоционального состояния» (5 минут)

Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)

При выполнении этих техник происходит последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц по всему телу. Это делается для того, чтобы научиться распознавать разницу между состоянием мышечного напряжения и мышечной релаксации. Благодаря этому достигается состояние полного расслабления мышц, которое постепенно передаётся по всему телу.

Когда полезно: для снятия острого утомления, помогут избежать вредных последствий такого утомления, для профилактики хронического утомления подростков, для профилактики нервно-психических срывов, предотвращают развитие некоторых болезней.

Упражнение «Лимон» (3 мин)

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. Напрягать можно не только руки, но и ноги, живот. При этом повторяя: «Я успокаиваюсь, мне приятно» Рот немного расслаблен.

Рефлексия: Что чувствовали во время напряжения, и какое сейчас состояние

Упражнение-игра «Стряхни» (3 мин.)

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, комунибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. **Рефлексия:** Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Упражнение «Муха» (3 мин.)

Инструкция: Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. покрутите носом вправо, влево, наморщите его, напрягите мышцы лица.... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу.

Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

При выполнении техник вырабатывается дофамин - он вызывает ощущение благополучия, происходит стимуляция нервных окончаний, а это улучшает работу мозга на все 100

Когда полезно: надо активизировать память, принять какое-то важное решение, облегчить физическую и душевную боль, выйти из депрессии, ну и конечно - быстро успокоиться.

Упражнение «Заземление» (3 мин.)

Цель: Дать почувствовать границы своего тела и ощутить опору.

Инструкция: Вот сейчас почувствуйте свое тело и запомните, что оно чувствует. Садимся прямо, ноги ставим на пол и стараемся почувствовать стопами пол, занимаем удобное положение, ощущаем ягодицами сиденье стула, спиной наклоняемся на спинку стула (ощущаем спиной стул) Ладони кладем на колени.

Эта поза помогает собраться и сконцентрироваться. В этой позе можно подышать диафрагмой, можно посчитать зубы языком. Дышать необходимо

правильно: вдох – задержали и медленный выдох. Свое дыхание нужно тренировать заранее. Если сделали впервые может закружиться голова.

Рефлексия: А теперь почувствуйте, какое у вас сейчас тело? (ответы). - что с ним произошло? Если чувствуете себя скованно, значит сели неправильно. - какое ваше тело было вначале упражнения, и какое сейчас? **7. Упражнение «Избавимся от напряжения!» (5 мин).**

Цель: научить снимать психическое напряжение доступным способом.

Материалы: бумага, листы газеты.

Инструкция: «Скомкайте лист бумаги или газеты, вложив в него все свое напряжение и раздражение. Сделайте ком как можно меньше. По команде одновременно бросьте его в заданную цель».

Процедура: участники берут бумагу, комкают ее, по команде все вместе кидают в цель (стену).

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Ваши ощущения после упражнения? Обсуждение. **8. Упражнение «Образ уверенности» (8 мин).**

Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию. Упражнение выполняется сидя.

Рефлексия: Кто что представил себе? Прошу всех поделиться своими образами, символами, рассказать о своих ситуациях успеха. Какие ощущения у вас были при моделировании образа уверенности?

III. Итоговая часть

- **Итоговая рефлексия. (7-9 мин).** Сбор эмоционального отклика.
- Что запомнилось на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?
- Какие техники регуляции своего состояния вы будете использовать в дальнейшем?

Ритуал прощания.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Гусев А. В. Проявление стресса и личностных характеристик у студентов // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 1 (44). С. 262—264.
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001. – 160 с.
4. Кун Д. Основы психологии. Тайны поведения человека. – Прайм-Еврознак, 2003. – 864 с.
5. Митина Л.М. Эмоциональная устойчивость учителя. Психологическое содержание, генезис, методика // Школа здоровья – 1995. - № 1. – С. 25-42
Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата /М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 299 с.
— Серия: Бакалавр. Академический курс.
6. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативного воздействия стресса на детей. – Ярославль: Академия развития, 2006 г. – 272 с.
7. Современный словарь по психологии. – Минск: Современное слов, 1998. – 768с.
8. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997/ - 95 с.
9. Энциклопедия психологической помощи / Автор-составитель Ташева А.И. – Ростов н/Д., 2000.

Приложение 1

Ситуация	Является ли она стрессовой («+» если ситуация является стрессовой и «-» если нет)	Эмоция, которую ты испытываешь в этой ситуации
<i>Родитель пришел с родительского собрания домой.</i>		

<i>Учитель сказал, что сейчас будет контрольная работа.</i>		
<i>Ты заходишь в класс, и все ребята начинают смеяться.</i>		