**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**«Путь к успеху»**

**Разработано в рамках проекта «Вместе к победе»**

г. Горно-Алтайск 2017г.

**Пояснительная записка**

Стрессоустойчивость – это способность человека продолжительное время выдерживать нервно – психические нагрузки. Совместная учеба и общение подростков с разными взглядами, привычками часто создают сложные ситуации, которые субъективно воспринимаются подростком как неприятие, и могут вызвать у него состояния тревоги, обиды, опасности, угрозы. Причем в качестве «угрожающей» может восприниматься не только реальная, но и воображаемая ситуация, а также неопределенность, неизвестность и отсутствие готовых программ поведения в возникшей ситуации.

В зависимости от индивидуальных особенностей люди по-разному реагирует на стресс. Одни становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие резко замедляются, впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно как бы « выключаются» из жизни и общения. Это приводит к напряжению мускулатуры, появляется тревога, страх, ярость (в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. В таком состоянии сложно принимать обдуманные решения.

Психика подростка гиперчувствительна, поэтому стрессы могут протекать довольно бурно на фоне гормональной перестройки организма. Обидчивость, вспыльчивость, перепады настроения становятся характерной чертой для данного возраста. В роли стрессогенного фактора может выступить что угодно, но бороться со стрессом можно и нужно. Стрессоустойчивость – важнейшее личностное качество, позволяющее сохранить внутреннее равновесие.

Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости для подростков «Путь к успеху» (далее- программа) направлена на  преодоление и снятие стресса, формирование стрессопреодолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа « Я».

Чем раньше начнется работа по коррекции стресса и стрессовых расстройств у подростков, тем быстрее они овладеют методами и приемами по преодолению стресса. Способность преодолевать стрессовые ситуации является залогом психического здоровья.

**Цель и задачи**

## *Цель:* формирование стрессоустойчивого поведения у подростков.

*Задачи:*

обучить способам саморегуляции и восстановления себя;

формировать навыки стрессоустойчивости и способов эффективного управления стрессом;

создать положительный образ «Я» и сформировать адекватную самооценку;

помочь в овладении необходимыми средствами эффективного общения;

повысить адаптационные и мобилизационные возможности в условиях дискомфорта.

**Содержание программы**

Программа содержит 3 блока: организационный этап, основной этап, заключительный этап.

***Организационный этап*** направлен на проведение психологической диагностики по изучению способностей противостоять стрессу. Используемые психодиагностические методы:

-Опросник Спилбергера-Ханина;

- Тест «Моральная устойчивость»;

-Тест «Умеете ли вы себя контролировать?»;

-Тест «Мое самочувствие»;

-«Стресс-тест»;

-Тест эмоций.

***Основной этап***  программа рассчитана на 10 занятий, продолжительность каждого занятия 1,5 часа. Оптимальное количество участников 8-10 человек. Каждое занятие состоит из трех частей:

*Вводная часть (разминка)* занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. Например: «Как вы себя чувствуете?», Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?» «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

*Основная часть* включает в себя групповые дискуссии, мини-лекции, релаксационные упражнения.

В ходе групповой дискуссии участники обучаются уме­нию управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: комму­никатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуника­тивных навыков.

Мини-лекции освещают теоретические аспекты проблемы и рекомендуют упражнения на нейтрализацию и снятие напряжения.

Релаксационные упражнения помогают научиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

***Заключительная часть (обратная связь)*** позволяет получить информацию, в чем удалось достигнуть результатов, а в чем – нет. Что для себя взяли из занятия участники, что открыли для себя.

***Сроки реализации программы:*** 2017 год.

***Ожидаемые результаты:***

* снижение уровня стресса;
* приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом;
* повышение уверенности в себе, в своих силах;
* овладение конструктивными способами взаимодействия;
* овладение навыками самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название темы** | **Цель** | **Ожидаемые результаты** |
| 1. | «Знакомство» | Знакомство участников тренинга, помочь лучше узнать друг друга | Сплочение группы;  снятие межличностных барьеров в общении;  овладение конструктивными способами взаимодействия. |
| 2 | «Позитивное мышление» | Развитие навыков позитивного мышления | Развитие умения видеть положительные  стороны проблемных ситуаций в жизни;  овладение методом устранения напряжения. |
| 3 | «Жизнь по собственному выбору» | Формирование самосознания подростка, личностный рост | Познание себя и понимания индивидуальности другого; повышение уверенности в себе |
| 4 | «Сплочение и доверие» | Формирование доверительной обстановки, умение координировать совместные действия | Развитие взаимного доверия участников, овладение навыками расслабления, снятия напряжения. |
| 5 | «Как лучше подготовиться к экзаменам» | научить эффективным способам подготовки к экзаменам, приемам расслабления. | Овладение приемами успешного усвоения и передачи информации;  повышение уверенности в себе. |
| 6 | «Поведение на экзамене» | Формирование уверенного поведения в момент стресса | Овладение навыками самоконтроля с опорой на внутренние резервы. |
| 7 | «Способы снятия нервно-психического напряжения» | Познакомить с понятием саморегуляции и способам снятия нервно-психического напряжения | Овладеть способами снятия нервно-психического  напряжения. |
| 8 | «Способы снятия нервно- психического напряжения» | Научить способам снятия нервно-психического напряжения | Приобрести навыки снятия нервно- психического  напряжения |
| 9 | «Как бороться со стрессом | Осветить теоретические аспекты и научить приемам нейтрализации и снятия стресса | Снижение уровня стресса;  приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом. |
| 10 | «Эмоции и поведение» | Научить управлять эмоциями | Овладение конструктивными способами взаимодействия;  овладение навыками самоконтроля с опорой на внутренние резервы. |

## Занятие 1«Знакомство».

**Упражнение на знакомство: «Снежный ком».**

**Цель**: знакомство участников.

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий здоровается со всеми и называет свое имя.

-Представьтесь, пожалуйста так, как вы хотели бы, чтобы к вам обращались в группе). Далее сосед слева также здоровается со всеми и называет имя ведущего, а потом свое имя. И так продолжают все участники до конца.

Правила работы в тренинге:

- говорить от своего лица;

- слушать, друг друга внимательно, не перебивая;

- отключить сотовые телефоны;

- правило «Ноль, ноль», не опаздывать;

-обращаться друг другу по тренинговым именем и на ты. (Это как в спортивных играх. Вот в футболе, скажем, полевым игрокам нельзя брать мяч руками, при нарушении судья их удаляет, и это не обсуждается. Психологический тренинг – это тоже игра со своими правилами!»)

**Упражнение « Социометрия».**

*Цель:* помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в *общении.*

*Инструкция:* необходимо войти в круг, пожать руки тем, кто:

-родился весной, зимой, летом, осенью;

-кто хорошо владеет иностранным языком;

-кто не курит;

-кто бросил курить;

-кто серьезно занимается спортом;

-кто не любит рано вставать;

-кто не любит подчиняться.

*Обсуждение:* Какие чувства и ощущения испытывали, входя в круг, и соприкасаясь друг с другом?

-Помогает ли тактильный контакт быстрее установить взаимодействие и сбросить напряжение?

# **Упражнение «Атомы и молекулы»**

## Цель: Снятие межличностных барьеров.

Вед: «Прошу вас закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

# **Упражнение «Линеечка» ( участники разделены на две команды)**

**Цель**: помощь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении, мобилизация внутренних ресурсов на выполнение задания.

*Инструкция:* каждая команда с помощью жестов и мимики ( невербальное общение) строятся по

-росту;

-по цвету глаз;

-по размеру обуви;

-по месяцам рождения;

-от А до Я(имена)

-от номера квартиры 1.

*Обсуждение.* Что помогло в коллективной деятельности? Что мешало? Какие ощущения испытывали в результате поражения, победы?

## Мини - лекция о стрессе

*Цель:* осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: « Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием « скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В–третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Упражнение «Кто я».**

Напишите 20(10) предложений, каждое из которых начинается с местоимения «я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь. Посмотрите, как и кем, вы себя представляете. На какой строке вы начинаете испытывать трудности в определении своего «я». Что вам мешало?

Упражнение помогает осознанию своих жизненных ценностей. Анализ и обсуждение в парах.

**Упражнение «Звезда»**

**Цель:** снятие напряженности. Способность «слушать» внутреннее состояние.

Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-либо: «Ты уникальный человек!»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь…. Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звёзды отличаются, друг от друга по цвету, некоторые по величине. Но каждый из нас несёт в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду…. Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то ещё. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку…. Подождите, пока все подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду. Прекрасно! Ты нашёл свою звезду. Посмотри на неё внимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь улыбку на всём её лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку. Подождите, пока все подадут этот сигнал. Твоя звезда смеётся или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. Осторожно – осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси её к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь всё, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку. Снова дождитесь, когда все подадут сигнал. Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!»…. А теперь ты можешь потянуться, поочерёдно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих тебя людей в комнате и возвращайся к нам. Где ты нашёл свою особую звезду? Есть ли у неё имя? Тебе она нравится? Что она сказала тебе? Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность? Как ты себя сейчас чувствуешь? Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

Рефлексия занятия. Ответ на вопрос: «Что ты здесь сегодня получил или узнал для себя?. Ответ начинать со слов «Я сегодня увидел(а), услышал(а), почувствовал(а), сделал(а)…»

#### Занятие 2« Позитивное мышление»

**Цель**: развитие навыков позитивного мышления

**Упражнение Приветствие.** Участник называет свое имя и одно из качеств характера на первую букву своего имени.

# **Упражнение « Комплимент**»

**Цель**-нейтрализация внутреннего напряжения через умение сказать доброе слово друг другу, развитие способности разрядить обстановку. Параллельно вырабатываются приемы активного слушания в ситуации эмоциональной напряженности и умение отмечать собственные достоинства, что способствует развитию уверенного поведения.

*Ход упражнения*. По кругу: один участник говорит комплимент своему соседу, задача слушающего повторить сказанное в его адрес озвучить свои достоинства. Например:

-Гузеля, у тебя открытый взгляд и искренняя улыбка.

-Да, действительно, у меня открытый взгляд и искренняя улыбка, а еще я быстро устанавливаю контакт и нахожу общий язык с окружающими.

Рефлексия:

-Что легче – принимать или дарить комплименты?

-Какие чувства испытывали, принимая и посылая комплименты?

-Какие ощущения возникали при проговаривании своих достоинств?

Слова психолога Пэна: « Если одно-два слова могут сделать человека счастливым, то нужно быть последним негодяем, чтобы не сделать этого»

Вывод: доброе слово, искренний комплимент, похвала, являются средством создания атмосферы психологического комфорта и доверия, что нейтрализует эмоциональное напряжение.

**Упражнение Притча « Как сказать», иллюстрирующий позитивный подход.**

**Цель:** возможность по-другому взглянуть на ситуацию, что способствует поиску новых способов решения проблемы.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: « Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: « Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. « Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они. На что последовал ответ: « Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

**Упражнение « Минус перевести в плюс». Выполняется индивидуально.**

**Цель** – развитие умения видеть положительные стороны проблемных ситуаций в жизни.

Упражнение выполняется в мини-группах. Каждая группа выбирает проблемную ситуацию и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

##### Упражнение «Рисуем негатив и позитив»

Ведущий раздает участникам занятия чистый лист бумаги и ручку. Затем предлагает изобразить левой рукой все то, что им бы хотелось нарисовать изобразить. После завершения задания ведущий предлагает перевернуть лист бумаги и нарисовать по желанию участников, но правой рукой.

*Цель* данного упражнения заключается в том, чтобы перенести на лист бумаги отрицательное, убрать негатив и сосредоточиться на позитиве…

**Рекомендации по формированию позитивного мышления.**

**Три волшебных вопроса.**

Они помогут вам, казалось бы в безнадежных ситуациях. Они выручат вас, как не раз выручали меня.

-Что в случившемся есть хорошего?

-Чему я могу научиться?

-Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

**Упражнение «Шаги к успеху»**

*Цель:* овладение методом устранения напряжения.

*Инструкция*:

1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель- подготовка к презентации, тогда пять шагов будут какими?

Пример:

- выбор темы;

-составление необходимых этапов презентации;

-составление плана презентации;

- создание презентации по плану;

- редактирование окончательного варианта.

### Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу».

### Рефлексия занятия

### 1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось?

## Занятие 3. Жизнь по собственному выбору.

**Цель:** формирование самосознания подростка, личностный рост

Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

**Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта через познание себя и понимания индивидуальности другого.

Встаньте, пожалуйста. Сейчас мы с вами поздороваемся. Каждый из вас сейчас будет подходить поочередно к любому участнику и протягивать ему руки открытыми ладонями вверх. Тот, к кому он подошел, должен положить свои ладони сверху. После этого они какое-то время молча смотрят друг другу в глаза. Когда они оба или кто-то один из них решили, что поздоровались – они обнимаются и идут здороваться с другими. Разговаривать при этом нельзя». Не обязательно поздороваться со всеми. Эта процедура заставляет подростков действительно увидеть другого человека, приблизиться к нему, сблизиться с ним.

**Упражнение «Рыба для размышления»**

Ведущий. Для того чтобы нам больше узнать друг друга , я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

**Предложения на карточках:**

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

### Я не люблю, когда...

### Мне грустно когда...

### Когда я спорю...

### Когда на меня повышают голос, я...

### Самое грустное для меня...

### Человек считается неудачником, если...

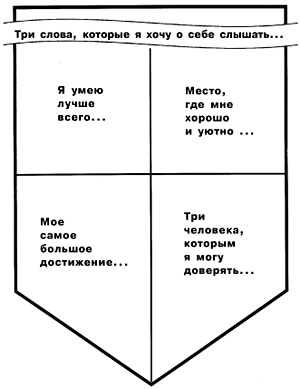
### Мне скучно, когда...

### Я чувствую неуверенность, когда...

### Ведущий. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

### Коллаж «Мой герб»

### Ведущий. Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.



### Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

### Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

### В третьей — самое большое свое достижение.

### В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

### Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

### А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

### Время на работу — 15 минут.

### Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

### Ведущий. Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

### — когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

### — когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

### — стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

### — мысленно представив место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

### — когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

### Упражнение «А что дальше?»

### Ведущий. Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

### А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

### Участники по кругу проговаривают свои мысли.

### — Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

### — Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

### — Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

### Ведущий. Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

### Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

### Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

### Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит, постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

### Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

### Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

### А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что- то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это вы сами.

### Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

### Откройте глаза.

### Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу».

### Ведущий. Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память девиз дня, который вы можете поместить на обратную сторону. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

### Спасибо вам за работу. Всего доброго. Рефлексия занятия

### 1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

### 2. Что вам понравилось и что не понравилось?

### 3. Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

**Занятие 4 «Сплочение и доверие».**

**Цель**: формирование доверительной обстановки, умение координировать совместные действия.

**Упражнение « Я рад(а) вас видеть.**

**Цель**: создание атмосферы психологического комфорта

Участники по кругу должны поприветствовать остальных необычным образом и невербальными средствами общения( жесты, мимика, поза), перед этим повторить приветствие двух предыдущих участников.

**Упражнение “Колпак”**

*Ведущий* : Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный то это не мой колпак.

Затем вместо слова “колпак” ведущий предлагает всем дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове. А само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это. Когда кто-то хлопает себя по голове невпопад, то это вызывает смех.

Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово- “мой” .Вместо слова “мой” предлагается показать на себя. Так последовательно меняются на жесты все слова, причем слово “треугольный”-в два приема. Сначала вместо слога “тре” все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова “угольный” каждый выпячивает локоть.

### Упражнение « Восковая свеча»

**Цель:** развитие взаимного доверия участников, развитие умения расслабиться, снять напряжение, создание возможности для тактильного контакта.

*Описание упражнения:* участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух.

Их задача мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя так, чтобы он начал падать в другую сторону. Упражнение делается под легкую музыку.

*Обсуждение.* Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие – то их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам.

### Упражнение « Падение в пропасть»

*Цель:* развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

*Описание упражнения:* Участник забирается на возвышение становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 и 9 человек( 3,4 пары).Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи ( иначе она может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников может произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Следует строго соблюдать технику безопасности.

-прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

-нужно следить, чтобы падающий в полете не раскидывали руки в стороны.

**Упражнение « На пальцах».**

**Цель:** повышение уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как внешне трудновыполнимая задача легко выполняется с минимумом усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

*Описание упражнения:* Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него становятся 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук( руки при расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз. По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа, в буквальном смысле, на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению после чего аккуратно возвращают на место( проследить, чтобы участники несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания).

*Обсуждение*: Производится обмен чувствами, возникшими в процессе нахождения «на пальцах». Обращается внимание на то, что при четкой координации совместных усилии порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики( перед началом этого упражнения подростки обычно выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

### Упражнение « Чемодан»

**Цель:** получение обратной связи от группы на свое поведение в ходе тренинга.

*Описание упражнения*: каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан». –путем групповой дискуссии выделяют 3 положительных и отрицательных качества, который данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств.

*Обсуждение*: результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение на предусмотрено. Если у кого-то возникает желание обсудить результаты, целесообразны повести с ним индивидуальную беседу.

**Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. [**Экзамен**](http://vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it)– лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Упражнение " Я устал"**

Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией.

**Подведение итогов занятия**

Занятие 5 «Как лучше подготовиться к экзаменам».

Цель:  научить эффективным способам подготовки к экзаменам, приемам расслабления

**Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

**Упражнение «По радио сказали"**

*Цель:* развитие внимания, сближение друг с другом.

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза "По радио сказали…". Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.

**Тест "Моральная устойчивость"**

*Цель:* предоставить возможность подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них. За каждый ответ «Да» поставить себе по одному баллу.  
1.Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.  
2.Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.  
3.Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.  
4.Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.  
5.Я незлопамятный человек, не держу зла на других.  
6.Я очень люблю животных.  
7.Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.  
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.  
9.Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.  
10.Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.  
**Определение результата и его интерпретация**  
За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.  
1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.  
4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.  
7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

*Цель:* сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по часам, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек), влево- вправо (15 сек);

- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

-попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом на листе бумаги перед собой (20 сек);

- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

-готовься к экзаменам 8 часов в день;

свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй- 8часов;

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4- разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли- это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным- научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление- это насыщать свой ум знаниями. Источник знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?», и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более глубоко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления- свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1.Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4.Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами- большими и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть в даль)

4. Минимум телевизионных передач!

5.Кинезиологические упражнения

*Цель:* стимуляция познавательных способностей.

*Инструкция:* Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно- ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

*Цель:* развитие координации движений.

*Инструкция:*

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа на лево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на ладони крест- накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

*Цель:* развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4-5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.
2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая число нарисованных фигур.

6.Дискуссия в малых группах

*Цель*: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

*Время*: 25 минут.

*Техника проведения:* участник разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

*Функции председателя:* следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

*Функции секретаря:* записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

*Функции спикера:* излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

*Функции таймера:* следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:

-Выработайте как можно больше идей.

-Все идеи записываются.

- Ни одна идея не отрицается.

-Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

*Материал:* 4 листа ватмана, фломастеры.

*Инструкция:* Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро- день-вечер-ночь.

*Предлагаю вам задания для обсуждения.*

Зад-е 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Зад-е 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Зад-е 3-й группе: как организовать день на кануне экзамена?

Зад-е 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

7. Упражнение «Повтори за мной»

*Цель*: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

*Время:*15 минут

*Инструкция:* Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ: Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите какое движение было первоначальным?

8.Упражнение «Найди свою звезду»

*Цель:* возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

*Время:* 20 минут.

*Инструкция*: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха… (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других- бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет н одной одинаковой. Они все разные как и мы с вами.

1. Упражнение «Итоги дня»

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

*Время:* 10 минут.

*Инструкция:* Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

*Анализ:*

Что принес вам тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Занятие 6 «Поведение на экзамене»

Оборудование: музыка релаксирующая, ватман, карандаши, бумага А4, тесты, карандаш простой.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

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

*Время:* 5 минут.

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

*Анализ:*

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли продолжить наше тренинговое занятие?

1. Упражнение «Молодец!»

*Цель:* формирование уверенного поведения в момент стресса.

*Время:* 10 минут.

*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, 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?

1. 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?

1. Тест Умеете ли вы контролировать себя?»

*Цель:* показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

*Время:*15 минут

*Инструкция:* Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.  
Да.  Нет.  
  
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.  
Да  Нет.  
  
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.  
Да.   Нет.  
  
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.  
Да  Нет.  
  
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.  
Да  Нет.  
  
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.  
Да.  Нет.  
  
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.  
Да.  Нет.  
  
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.  
Да.  Нет.  
  
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.  
Да  Нет.  
  
10. Я всегда такой, каким кажусь.  
Да  Нет.  
  
Обработка и интерпретация результатов. Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5 и 7-й вопросы и за ответ «да» — на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:  
0-3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.  
4-6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться с окружающими людьми.  
7—10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих.

1. Упражнение «Эксперимент»

*Цель:* Научить самообладанию в стрессовых условиях.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения:* каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

*Инструкция:* Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

*Анализ:*

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

**ПопуУУПАПл5. Упражнение «Эксперимент»**

**Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»**

**Цель:** познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

**Какую одежду лучше надеть на экзамен?**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: « Я спокоен! Я совершенно спокоен!». Иди отвечать в первых рядах. Чем дальше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах « Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершении сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос(4-6 секунд),

- задержка дыхания (2-3 секунды).

1. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать , как кодировать номер школы и т.д.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна подводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
3. Посмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
4. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем,- как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
5. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
6. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
7. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
8. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.

**Поведение во время ответа**

Если экзаменатор-человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если экзаменатор-человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Упражнение « Я хвалю себя за то, что…»**

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу « Я хвалю себя за то, что…»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

**Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Техника проведения:** участники разбиваются на4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**Упражнение «Волшебный лес чудес»**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, доверия.

**Инструкция:** сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес-роща и встанем в две шеренги. Наши руки- это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали , когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

**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?

**Занятие 7 « Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага А-4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

Упражнение «Привет и комплемент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнений каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше- дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

**Упражнение « Дорисуй и передай»**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Инструкция:** Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение « Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Черты характера | «+» «-» «?» | Какие черты вы хотели изменить? | |
| Нравлюсь себе |  |  | |
| Остерегаюсь других или обижен |  |  | |
| Люди могут доверять мне |  |  | |
| Всегда сохраняю доброе выражение лица |  |  | |
| Обычно высказываю правильное мнение |  |  | |
| Часто поступаю неправильно |  |  | |
| Люди любят быть около меня |  |  | |
| Владею собой |  | |  |
| Жизнь мне нравится |  | |  |
| Не умею сдерживаться |  | |  |
| Не нравлюсь себе |  | |  |
| Думаю сам за себя |  | |  |
| Теряю время зря |  | |  |
| Компетентен в своей профессии |  | |  |
| Не могу найти приложения своим силам |  | |  |
| Обычно высказываю ошибочное мнение |  | |  |
| Люди мне нравятся |  | |  |
| Не развиваю своих способностей |  | |  |
| Не люблю находиться среди людей |  | |  |
| Недоволен собой |  | |  |
| Завишу от чужого мнения |  | |  |
| Использую свои способности |  | |  |
| Знаю свои чувства |  | |  |
| Не понимаю себя |  | |  |
| Чувствую себя скованным |  | |  |
| Люди избегают меня |  | |  |
| Хорошо использую время |  | |  |

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Тест « Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**Инструкция:** вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые я вам сейчас зачитаю. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите, нужна прежде всего вам.

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для других является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так, что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

**Ключ к тесту**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

**7-70 баллов.** Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интер­претацией результатов. Но все-таки есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас упражнения, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

**Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Цель: Познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация-напряжение-релаксация- напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Упражнение « Прощай напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция:** сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

**Анализ:**

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

**Дискуссия в малых группах.**

**Цель:** помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция:** разделитесь на 4 малые группы по принципу: море- озеро-река- ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочуствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Упражнение « Аааааа и Иииии»**

**Цель:** развитие позитивного образа « Я» ; поднять настроение, вселить оптимизм.

**Техника проведения:** участники группы стоят в кругу.

***Энергия звука из «Аааааааа»***

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выхода долгое «Ааааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталоси, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук « Ааааааа» и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью….(1 мин.)

***Энергия из звука «Ииииии»***

Инструкция: на минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжной звук «Ииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука…. А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене. Произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы… (30 сек.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааааа», «Иииии», «Ооооооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

**Анализ:**

Расскажите о вашем состоянии.

**Игра «Стряхни»**

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

**Время:** 10 минут

**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, кому-нибудь 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 был 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.

**Анализ:**

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**Упражнение «Солнечная поляна»**

**Цель:** снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

**Инструкция:** Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

**Анализ:**

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

**Упражнение «До следующей встречи!»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

**Время:** 5 минут.

**Материал:** мягкая игрушка «солнышко».

**Инструкция:** У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

**Анализ:**

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

**Занятие 8 «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Задачи:

* Обучение методам нервно-мышечной релаксации
* Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

**1.Приветствие.**  
Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

**2. Разминка**

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

**3**. **Мини-лекция "Способы снятия нервно-психического напряжения"**

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
* Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
* Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
* Слепить из газеты свое настроение.
* Закрасить газетный разворот.
* Покричать то громко, то тихо.
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

**4. Упражнение "Мысленная картина"**

Учащимся сообщается следующая *инструкция:*   
1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.  
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.  
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.  
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.   
После завершения упражнения – обсуждение.

**5. Упражнение "Мышечная релаксация"**

Учащимся предлагается следующая *инструкция:*   
Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.  
Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.  
Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.  
Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

**6.Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»**   
Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.   
Инструкция. Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса.   
Анализ   
• Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?   
• Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

**7. Упражнение «Радуга»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

1. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу — цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.

2. Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

3. Следующий цвет — красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

4. Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

5. Зеленый — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Анализ

• Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?

• Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

**8. Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"**

Вообразите себя гуляющим, на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...   
Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...   
Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.   
Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**9. Подведение итогов занятия**

**Занятие 9 «Как бороться со стрессом»**

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

**Упражнение «Групповое приветствие»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

**Анализ:**

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

**Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** карточки с незаконченными предложениями.

**Инструкция:** Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

**Примерное содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

**Анализ:**

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»**

**Цель:** выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

**Время:** 10 минут.

**Вопросы анкеты:**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?

5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?

6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?

7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?

10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?

11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

**«Стресс-тест»**

**Цель:** выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

**Упражнение «Друг к дружке»**

**Цель:** формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

**Анализ:**

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

**Мини-лекция «Как справиться со стрессом»**

**Цель:** осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

**Время:** 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление теоретического материала.

**Время:** 25 минут.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

**Инструкция:** Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

**Слова:** витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Упражнение «Дождь в джунглях»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

**Анализ:**

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

**Упражнение «Сердце нашей группы»**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

**Инструкция:** Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

**Анализ**:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

**Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»**

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

**Время:** 10 минут.

**Материал:** игрушка «Колобок».

**Инструкция:** Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

**Анализ:**

Что принес вам этот день?

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

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

**Занятие 10 «Эмоции и поведение»**

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

**Упражнение «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?

**Упражнение «Мои лица»**

**Цель:** помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** бланк с рисунками и фломастеры.

**Инструкция:** Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

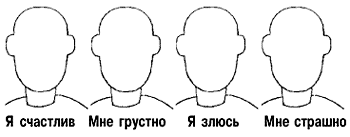
**Анализ:**

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



**Упражнение «Миллион алых роз»**

**Цель:** создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

**Время:** 10 минут.

**Материал:** магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

**Инструкция:** Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)

Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.

Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

**Анализ:**

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

**Тест эмоций**

**Цель:** выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

**Вопросы теста:**

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.

9. Мне кажется, что я могу ударить человека.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.

12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.

32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.

33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

**Шкалы**

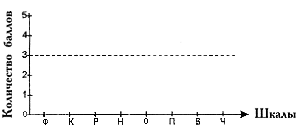
Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы** | **Номера вопросов** | | | | |
| **Физическая агрессия (Ф)** | **1** | **9** | **17** | **25** | **33** |
| **Косвенная агрессия (К)** | **2** | **10** | **18** | **26** | **34** |
| **Раздражительность (Р)** | **3** | **11** | **19** | **27** | **35** |
| **Негативизм (Н)** | **4** | **12** | **20** | **28** | **35** |
| **Обидчивость (О)** | **5** | **13** | **21** | **29** | **37** |
| **Подозрительность (П)** | **6** | **14** | **22** | **30** | **38** |
| **Вербальная агрессия (В)** | **7** | **15** | **23** | **31** | **39** |
| **Чувство вины (Ч)** | **8** | **16** | **24** | **32** | **40** |



Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

Бланк памятки «Мои лучшие качества»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|  |  |  |

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Упражнение «Декларация моей самоценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». 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?

Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: услышать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

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.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

Время: 5 минут.

Инструкция: Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.

Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.