

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85 факс (8793) 31-21-86,
<https://sh19-pyatigorsk-r07.gosweb.gosuslugi.ru> E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР
Н.А. Трещева
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ КСОШ № 19
_____ М.Ф.Филь
Приказ № 179
от «30» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВЕТЕРАНОВ (УЧАСТНИКОВ)
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ (СВО)
«РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»**

**Автор-составитель:
педагог-психолог МБОУ КСОШ №19
Хапейшвили София Тенгизовна**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время существует огромное количество определений понятия «стресс», так как феномен стресса изучается уже более семидесяти лет. Каждое новое исследование открывает все новые и новые грани темы «Человек и стресс».

Характерная особенность изучения стресса в рамках психологии здоровья — стремление к системности. Становится очевидным, что личность может сохранить себя в условиях стресса только в том случае, если будет проведен системный анализ важнейших областей жизнедеятельности человека (физическое здоровье — семья — работа — духовные ценности), что позволит каждому разработать собственную систему управления стрессом.

Одна из аксиом психологии здоровья гласит, что каждый человек может быть здоров при определенных, подходящих именно для него особенностях и условиях жизни и работы [Никифоров, 2002]. Понять и осознать данные факторы может лишь сама личность. Таким образом, учет индивидуально-психологических особенностей личности — важное концептуальное положение при разработке программы антистрессового тренинга.

При разработке концепции антистрессового тренинга необходима опора на теорию эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Эмоциональный интеллект — это способность человека управлять самим собой и другими людьми. Он включает самосознание, контроль импульсивности, настойчивость, уверенность, самомотивацию, эмпатию и социальную ловкость [Сидоренко, 2002]. В связи с тем, что стресс всегда сопровождается негативными эмоциями, развитие эмоциональной компетентности, несомненно, повышает стрессоустойчивость личности. Концептуальной основой нашего тренинга мы считаем и теорию сохранения ресурсов (С. Хобфолл, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, И. Н. Калинаускас и др.). Согласно данной теории, каждый человек обладает достаточно обширным набором внешних и внутренних ресурсов. В связи с этим одна из задач тренинга — развитие ресурсов стрессоустойчивости участников группы. Сам феномен стресса настолько многогранен, что каждое из определений способно описать лишь какую-либо одну из его сторон. Кроме того, любое определение стресса так или иначе выражает приверженность автора определенной концепции, объясняющей природу стрессов. Сложности в определении понятия А. Б. Леонова [1984] связывает с тем, что термин «стресс» был взят из контекста физиологических исследований и распространен на объяснение поведения человека в самых разных жизненных ситуациях.

Анализ представленных в литературе определений (на настоящий период времени) позволяет объединить их в несколько групп, трактующих понятие стресса как:

- реакция (комплекс реакций) организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье, Ж. Годфруа, О. Н. Полякова);

- особый вид эмоциогенных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации (П. Фресс);
- требования к адаптивным способностям человека (Д. Фонтана, Д. Л. Гибсон, Дж. Гринберг);
- процесс трансакции между человеком и внешней средой (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Купер, Ф. Дэйв, М. О'Драйсколл);
- особое функциональное, психологическое, физиологическое состояние организма (М. Фогиел, Р. С. Немов, Н. П. Фетискин, В. В. Суворова, А. Г. Маклаков);
- психическое или физическое напряжение; стресс как причина ухудшения физического и психического здоровья (Л. А. Китаев-Смык, Ю. И. Александров, А. М. Колман).

Программа «Ресурсы стрессоустойчивости» детей ветеранов (участников) СВО 1955 г. придерживается теории, в которой лежит философское предположение о том, что каждый человек будет "в порядке" тогда, когда он будет сам держать свою жизнь в собственных руках и сам будет за нее нести ответственность. Таким образом, данная программа рассматривает стресс как процесс, состоящий из трех элементов: стрессоров (события, с которыми человек сталкивается), реакций человека (психологических, физических или поведенческих) на стресс и копинг-поведение, которое человек использует для преодоления стресса.

Цель тренинга: Обучение детей навыкам работы, снижающим стрессогенность (реагирование на трудные ситуации принятие критики, конструктивное разрешение конфликтов, методам саморегуляции)

Задачи:

1. Информировать детей о влиянии стресса на тело и психику человека.
2. Научить детей отслеживать признаки стресса и его последствий у себя. Практика показывает, что многие наши реакции на стрессоры не осознаются как таковые и вытесняются. Часто игнорируется влияние стрессора, который запускает стрессовое поведение, исполняя роль своеобразного триггера. Это может быть какое-то слово, негативная мысль, высказывания значимых людей, особенности ситуации или поведения собеседника.
3. Научить детей осознавать влияние данных стрессоров, с тем чтобы в дальнейшем контролировать собственное поведение в ситуации стресса.
4. Обучить детей методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.
5. Развитие эмоционального интеллекта .

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

БЛОК №1 « СТРЕССЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ »

Занятие № 1

1. Представление
2. Упражнение « Незаконченные предложения »
4. Выявление запроса .

Занятие № 2

1. Мини-лекция « Стресс »
3. Дыхательные упражнения на снятие стресса.

Занятие № 3

1. Мини-дискуссия « Плюсы и минусы стресса »
2. Упражнение « Два на два или Новый Юлий Цезарь »
3. Игра « Темп »

Занятие № 4

1. Мини-лекция « Классификация стрессов »
2. Упражнение « Вилы стресса »
3. Мини-лекция « Субъективные параметры стресса »
4. Мини-лекция « Правила передачи и принятия критики »
5. Упражнение « Достойный ответ »

БЛОК № 2 « ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС. ЛИЧНОСТЬ И СТРЕСС »

Занятие № 5

1. Игра-Приветствие « Я сегодня вот такой... »
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Мини-лекция « Ресурс стрессоустойчивости »
4. Упражнение « Вы не поверите, что... »
5. Упражнение « Рисуем кошку »
6. Мини-лекция « Модель управления стрессом Д. Грингербера. Позитивное мышление »
7. Упражнение « Игры со стыдом » (М. Гулина)

Занятие № 6

1. Мини-лекция « Цель »
2. Упражнение « Цель »
3. Мини-лекция « Темперамент и стресс »
4. Мини-лекция « Как справиться со своими эмоциями »
5. Упражнение « Я злюсь, когда... »

Занятие № 7

1. Мини-лекция « Эмоциональный интеллект »
2. Упражнение « Тропа эмоций »
3. Мини-лекция « Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса »
4. Упражнение « Выкинь свои проблемы »
5. Упражнение « Устойчивость »
6. Обобщающее упражнение « Лекарство от стресса »

7. Домашнее задание. Упражнение для повышения самооценки.

8. Ритуал Прощания

БЛОК №4 « МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ »

Занятие № 8

1. Упражнение « Чудное приветствие »
2. Обсуждение домашнего занятия.
3. Мини-лекция « Методы саморегуляции »
4. Упражнение « Стрессовая реактивность (модификация упражнения Д. Гринберга) »
5. Мини-лекция « Осанка »
6. Упражнение « Стена »
7. Упражнение « Тряпичная кукла »
8. Упражнение « Вешалка »

Занятие № 9

1. Мини-лекция « Дыхание – основа всех методов релаксации »
2. Упражнение « Контроль дыхания »
3. Мини-лекция « Медитация »
4. Упражнение « Медитация »

Занятие № 10

1. Мини-лекция «Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления »
2. Упражнение « Вулкан (модификация упражнения К. Таппервайн 1996) »
3. . Мини-лекция « Релаксация как метод саморегуляции »
4. Упражнение « Лицо релаксанта »
5. Мини-лекция « Методы самовнушения »
6. Упражнение « Символ спокойствия »
7. Обобщающее упражнение « Карта группы (К. Фопель) »
8. Ритуал Прощания.

Занятие 11. Чувства.

- 1.«Календарь настроений».
- 2.Изотерапия. Нарисуй «Страну чувств».

Занятия 12. «Радость.

«Портрет радости».

БЛОК №1. « СТРЕССЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ.

ЗАНЯТИЕ №1

1.Упражнение « Незаконченные предложения »

Содержание. Школьнику предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения:

- В классе нежелательно...
- В классе надо...
- Из класса будет исключен тот, кто...
- В семье можно...
- В семье получит поощрение тот...

2.Упражнение Игра-знакомство «Презентация»

Цель.

Содержание. Надо рассказать о себе

ЗАНЯТИЕ № 2

1. Мини-лекция « Стресс »

Школьник выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс. В **Приложении №1** предлагаются различные определения стресса.

2. Упражнение « Я и стресс »

Психолог готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Инструкция. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке__
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Приложение 1. Определения стресса

Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители. Г. Селье

Стресс — это требование, предъявляемое к адаптивным способностям разума и тела. (Д. Фонтана)

Стресс — общая реакция организма на такие факторы, как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т. п. (Ж. Годфруа)

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах. (Психологический словарь (1998))

Стресс — особый вид повторяющихся или хронических эмоциональных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации. (П. Фресс)

Стресс — это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований. (М. Фогель)

Стресс — это многозначное понятие, включающее четыре основных значения:

- Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку. В этом случае стресс является ситуативным, раздражающим феноменом,

который отягощает, усложняет течение событий.

- Стресс как реакция. Стресс может быть реакцией на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием).
- Стресс как промежуточная переменная. В этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него.

Стресс как транзактный процесс. Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром. (Клиническая психология /Подред. М. Перре, У. Бауманна)

Стресс (англ. stress — давление, напряжение) — состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера. (Н. П. Фетискин)

Стресс — это неспецифический ответ организма на возросшие требования к нему. Под требованиями мы подразумеваем все воздействия, или стрессоры, которые ведут к изменению деятельности организма. (А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак)

Стресс — это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов. (В. В. Суворова)

Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. (Р. С. Немов)

Будучи одновременно самостоятельным физиологическим психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одна из главных характеристик стресса — его крайняя неустойчивость. (А. Г. Маклаков)

Стресс — это относительная величина, которая является результатом транзакции между человеком и внешней средой. (Р. Лазарус, Р. Ланьер)

Стресс — это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и которое сложно переносить. (А. Колулмен)

Стресс — генетически закрепленный комплекс реакций, направленных на повышение адаптивных возможностей организма. (О. Н. Полякова)

ЗАНЯТИЕ №3

1. Мини-дискуссия « Плюсы и минусы стресса » (15 мин.)

Цель. Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

Содержание. Школьник должен записать негативные последствия стресса, а затем- позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации).

2. Упражнение « Два на два, или Новый Юлий Цезарь »

Цель. Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Правила игры. В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате.

Игроками могут быть психолог и школьник.

3. Упражнение Игра « Темп » [Фопель, 2003] (15 мин.)

Цель. Восстановление сил, мобилизация участников для следующего творческого упражнения.

Содержание. Школьник в течение одной минуты должен:

- дотронуться до всех углов в комнате;
- прикоснуться к полу;
- прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков;
- написать свое имя на доске.

ЗАНЯТИЕ №4

1. Мини-лекция « Классификация стрессов »

В данной мини-лекции психолог знакомит школьника с традиционными и современными подходами к проблеме классификации видов стресса. Важно подчеркнуть, что любая классификация стрессовых факторов более важна для развития научных представлений о природе стресса, чем для выработки практических рекомендаций. Следует помнить, что восприятие уровня стрессогенности ситуации будет во многом зависеть от личностной оценки данного события.

2. Упражнение « Вилы стресса » Цель. Классификация видов стресса.

Содержание. Школьник получает бланк (Приложение №16), который заполняет, ориентируясь на полученную в мини-лекции информацию, вписывая примеры, иллюстрирующие все виды стресса.

2. Мини-лекция « Субъективные параметры стресса »

Психолог знакомит школьника с современными подходами к изучению феномена стресса. В данных концепциях большое внимание уделяется изучению личностных факторов, влияющих на переживание стресса. Известно, что люди могут неодинаково реагировать на одинаковые стрессы. Психология доказала, что наша реакция на стресс опосредуется многими личностными факторами, такими как особенности восприятия ситуации, особенности мышления и характера, тип темперамента, наличие внутренних ресурсов.

4. Мини-лекция « Правила передачи и принятия критики »

Данная мини-лекция может включать материал о конструктивной и деструктивной критике, о правилах передачи и принятия негативной информации. В некоторых группах лекционный материал может быть заменен дискуссией участников (польза и вред критики) или представлять собой активную форму обмена опытом.

5. Упражнение « Достойный ответ »

Школьник получает от психолога карточку, на которой содержится утверждение по поводу внешности или поведения одного из участников. Нужно высказать свою точку зрения.

ЗАНЯТИЕ № 5

1. Игра – приветствие « Я сегодня вот такой...» (15 мин.)

Цель. Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Школьник говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» — и показывает невербально свое состояние.

Обсуждение. После игры можно провести обсуждение, задав игрокам следующие вопросы:

- Легко ли было изобразить свое состояние?
- Легко ли было повторить движения, мимику водящего?
- Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения, интонацию?

Понравилось ли обращение по имени?

3.Мини-лекция « Ресурс стрессоустойчивости »

Психолог дает определение понятия «ресурсы личности», а также приводит классификацию ресурсов. Особое внимание уделяется содержанию психологических ресурсов личности и их роли в развитии стрессоустойчивости. Можно обсудить с участниками, почему важно заботиться о сохранении, укреплении и развитии собственных ресурсов.

4. Упражнение « Вы не поверите, что...» (10 мин.)

Цель. Знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности».

Содержание.

Упражнение начинает психолог и кратко рассказывает школьнику какую-то ситуацию, из своей жизни, связанную с успешным (это важно!) преодолением какой-либо проблемы, трудности, страха. Далее школьник (по желанию) по мере готовности или по кругу приводят примеры подобных ситуаций из своего опыта, когда ему помогали преодолеть страх родители или учителя и может зарисовать это.

3. Упражнение « Рисуем кошку »

Надо нарисовать кошку, которая бы помогала преодолеть стресс.

6. Мини-лекция « Модель управления стрессом (10 мин.)

Д. Гринберга. Позитивное мышление »

Джеррольд Гринберг отмечает, что существует система управления стрессом, которую можно использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Автор считает, что управление стрессом должно осуществляться комплексно, на всех фазах его развития. Тренер знакомит школьника с моделью Д. Гринберга в упрощенной форме. Важным элементом модели Д. Гринберга является наличие позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить свою креативность и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях. Психолог помогает школьнику вспомнить что радовало в его жизни и нарисовать это.

7. Упражнение « Игры со стыдом » (М . Гулина)

Цель. Развитие умения понимать и анализировать собственные эмоции; выявлять иррациональные установки, лежащие в основе некоторых негативных эмоций; понимать и принимать эмоции других людей.

Предлагается придумать ситуацию, которая вызывает стыд и проиграть ее.

ЗАНЯТИЕ № 6

1. Мини-лекция « Цель »

Психолог информирует школьника о том, что умение ставить и достигать цели является важным ресурсом. Ясно осознанная цель повышает энергию школьника. Важно подвести школьника к осознанию того, что именно наличие больших жизненных целей помогает нам преодолевать стрессы повседневной жизни. Можно предложить школьнику подумать, чем цель отличается от мечты и что надо сделать, чтобы мечта превратилась в цель.

2. Упражнение « Цель »

Цель. Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.

Содержание. Каждый участник получает лист бумаги, где рисует цель, достижение которой является для него актуальным.

4. Мини-лекция « Как справиться со своими эмоциями »

Группа обсуждает предлагаемые тренером варианты, которые обычно используются людьми для совладания с сильными эмоциями. Особое внимание фиксируется на недопустимости подавления эмоций, на последствиях использования данной стратегии. Затем участники знакомятся с четырехшаговым алгоритмом отработки отрицательной эмоции.

5. Упражнение « Я злюсь, когда...»

Цель. Отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Содержание. Каждый участник записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно сильно ЗЛИТСЯ. Психолог выдает школьнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

ЗАНЯТИЕ № 7

1. Мини-лекция « Эмоциональный интеллект »

Психолог информирует школьника о роли эмоций в жизни человека. Можно предложить слушателям в рабочей тетради ряд цитат известных психологов, педагогов, политических деятелей о необходимости развития эмоциональной сферы человека. Затем школьник знакомится с теорией эмоционального интеллекта, разработанной Питером Саловеем и Джеком Майером. Психолог дает определение данного понятия и рассказывает о его структуре. Приводит результаты исследований по вопросу эмоционального интеллекта, статистические данные о его значимости в жизни (и в сфере управления в частности).

2. Упражнение « Тропа эмоций » (15 мин.)

необходимо подготовить следующие раздаточные материалы.

1. Составить список нескольких эмоций и состояний, которые, по мнению психолога, могут быть присущи школьникам (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения).

2. Заготовить листы формата А4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций

3. Мини-лекция

« Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса »

Психолог дает определение понятия «копинг», указывая, что на сегодняшний день исследование стратегий совладания со стрессом является одним из наиболее актуальных направлений в прикладной психологии. Школьник знакомится с основными стратегиями преодоления стресса (эмоционально-ориентированные стратегии и предметно-ориентированные

стратегии) согласно классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Тренер также может обсудить с группой активные и пассивные стратегии преодоления — когда и при каких обстоятельствах их использование может быть адекватным ситуации? Тренер может также привести примеры эффективного и неэффективного копинга и попросить группу проанализировать данные ситуации, а затем предложить собственные примеры из профессиональной или личной жизни.

4. Упражнение « Выкинь свои проблемы » (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])

Психолог предлагает школьнику написать на листе бумаги сложную ситуацию, которую он хотел бы решить (или нарисовать ее). Потом можно порвать лист бумаги.

5. Упражнение « Устойчивость » (5 мин.) [Ананьев, 2007]

Психолог предлагает школьнику просто стоять, как обычно. Затем он неожиданно легко толкает его в плечо, и тот теряет равновесие. Теперь психолог просит данного участника принять так называемую устойчивую позу, предлагая участнику встать, слегка согнув ноги.

6. Обобщающее упражнение „Лекарство от стресса" »

Надо слепить поделку или изобразить рисунок, который бы служил «Лекарством от стресса».

БЛОК №4.

« МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ. »

ЗАНЯТИЕ № 8

1. Упражнение « Чудное приветствие » (10 мин.)

Психолог говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Школьнику предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

3. Мини-лекция « Методы саморегуляции » (10 мин.)

В этой мини-лекции школьник рассказывает о роли саморегуляции в снижении стрессовой реактивности и просит рассказать участников группы.

4. Упражнение « Стрессовая реактивность»

Надо нарисовать что-либо или слепить, что помогает в стрессе.

5. Мини-лекция « Осанка » (10 мин.)

Психолог рассказывает о том, какую важную роль в циркуляции энергии в нашем организме играет позвоночник.

6. Упражнение « Стена » (10 мин.)

Цель. Осознание важности осанки, выявление мышечных зажимов в области спины.

Содержание. Упражнение проводится в просторном помещении, участники должны снять обувь. Психолог предлагает школьнику встать к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, попробовать свободно передвигаться по аудитории.

7. Упражнение « Тряпичная кукла »

Цель. Растягивание позвоночника, достижение чувства расслабленности в плечевом поясе и руках, осознание зажимов в данной области.

Содержание. Тренер предлагает участникам группы со вдохом поднять руки и потянуться вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросить руки вниз. После первого выполнения упражнения тренер акцентирует внимание участников на том, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Тренер предлагает группе сделать данное упражнение еще несколько раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их. Рефлексия (все делятся своими впечатлениями).

8. Упражнение « Вешалка » Цель. Выпрямление спины, растягивание плечевого пояса.

Инструкция: «Встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, „наденьте его на позвоночник", как пальто на вешалку. Спина стала прямой, крепкой, а шея, руки и плечи свободные и легкие. Повторить это упражнение 2-3 раза».

Обсуждение. После выполнения упражнения участники с удовольствием рассказывают об изменениях в теле и в общем самочувствии.

ЗАНЯТИЕ № 9

1. Мини-лекция (10 мин.)

« Дыхание — основа всех методов релаксации »

Психолог дает информацию о том, как связаны стресс и дыхание. При стрессе дыхание становится поверхностным, в результате сердце и легкие работают под напряжением. Тренер рассказывает о том, что, научившись регулировать дыхание, мы получаем возможность управлять собственным эмоциональным состоянием. Перед проведением дыхательных упражнений из практики йоги тренер знакомит

группу с основными правилами пранаямы:

- проветрить помещение;
- тщательно очистить дыхательные пути;
- перед началом упражнений хорошо потянуться всем телом;
- большее внимание обращать на выдох, но не стараться на выдохе вытолкнуть оставшийся в легких воздух, прилагая мышечные усилия;
- следить, чтобы лицо и живот были расслаблены.

Далее психолог знакомит школьника с видами дыхания, которые затем отрабатываются в ходе специальных упражнений.

2. Упражнение « Контроль дыхания » (20 мин.)

Цель. Предоставление участникам тренинга возможности увидеть

Сядьте поудобнее в мягкое кресло, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой Ваше напряжение, тревогу. Сосредоточьте ваше внимание на правой руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия, а с ним и покой. Выделите на данное упражнение 3-5 минут вашего времени. Если после нескольких тренировок вы быстро достигаете расслабления в кисти правой руки, переходите постепенно к расслаблению всей правой руки, потом левой руки, затем переключите ваше внимание на мышцы ног, спины и шеи. Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание «не проходит». Постарайтесь достичь одинаковой «проходимости» воздуха для всех частей тела. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая страх. Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение. Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела. Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

3. Мини-лекция « Медитация » (10 мин.)

Школьнику рассказывают о современных исследованиях, доказавших положительное влияние медитации на физиологическое и психологическое состояние человека.

4. Упражнение « Медитация » Для начала медитации надо:

- принять медитативную позу;
- держать спину прямо;
- настроиться на отдых;
- закрыть глаза;
- постараться расслабить все мышцы, кроме тех, которые поддерживают позу;
- расслабить мышцы лица и челюсти;
- начать практиковать любую технику медитации.

Наиболее простые для ознакомления методы – концентрация на дыхании и концентрация на счете.

А.Концентрация на дыхании

Цель. Управление вниманием, умение сосредотачиваться на своих внутренних ощущениях, игнорируя внешние раздражители.

Инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Обращайте внимание на то, как вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Сконцентрируйте свое внимание на вдохе и выдохе. Постарайтесь в полной мере ощутить, как воздух вливается в вас во время медленного вдоха. Обратите внимание, как поднимается диафрагма, как расширяются легкие. Отметьте паузу между вдохом и выдохом.

Теперь сконцентрируйтесь на выдохе, проследите за тем, как опускается диафрагма, опадают легкие, а плечи слегка опускаются вниз».

ЗАНЯТИЕ № 10

1. Мини-лекция « Визуализация как метод (10 мин.) саморегуляции и оздоровления »

Психолог рассказывает о том, как широко сегодня используется метод визуализации, подчеркивает, что для эффективного использования данного метода важно иметь развитое воображение и уметь управлять своими зрительными образами. Для отработки этих навыков в тренинг перед основными упражнениями по визуализации включены подготовительные упражнения.

2. Упражнение « Вулкан (10 мин.) (модификация упражнения К. Таппервайн 1996) »

Цель. Освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Инструкция: «Представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе как грязь, лава, искры и огонь выносят из нас разрушительную энергию гнева. Мы внимательно наблюдаем за этим процессом. „Извержение" продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?» Здесь тренер должен сделать паузу, чтобы все участники имели время внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии. «Мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро...»

3. Мини-лекция « Релаксация как метод саморегуляции » (10 мин.)

Психолог рассказывает школьнику о том, что благодаря релаксации человек может осознавать и расслаблять существующие в теле мышечные зажимы, а также знакомит слушателей с различными техниками релаксации.

4. Упражнение « Лицо релаксанта » Цель. Отработка навыков релаксации мышц лица и плечевого пояса.

Содержание. На тренинге мы предлагаем участникам маску релаксанта в модификации доктора М. И. Буянова [1986]. Перед освоением маски релаксанта желательно сделать легкий массаж мышц лица. Участникам предлагается принять любую удобную позу лежа, полулежа или сидя.

Инструкция участникам: «Закрыв глаза, надо чуть-чуть опустить нижнюю челюсть, будто мы пытаемся произнести звук „ы“, язык слегка прижимается к зубам, как будто мы собираемся сказать „да“. Плечи надо опустить и постараться расслабить мышцы лица, представляя, как оно становится сонным, вялым, равнодушным. В такой позе следует побыть 4-5 минут. В день можно использовать данный прием расслабления до 6-7 раз». Буянов предлагает использовать маску Джейкобсона не только для релаксации, но и для снятия переутомления, раздражения, при гипертонических кризах, приступ, кашля (особенно с астматическим компонентом), при тиках лица, заикании, икоте и т. д.

5. Мини-лекция « Методы самовнушения » (10 мин.)

В начале этого блока психолог может поинтересоваться у школьника, какие слова или фразы они говорят себе, переживая трудные жизненные ситуации, а затем обобщить опыт группы. Далее тренер рассказывает о правилах составления и использования формул самовнушения, приводит примеры формул, составленных для достижения различных физиологических, психологических и эмоциональных состояний.

6. Упражнение « Символ спокойствия »

Цель. Осознание ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление. Инструкция: «Выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно или спокойно или действовать более эффективно. Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3-5 минут». Затем психолог предлагает школьнику нарисовать фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент.

7. Обобщающее упражнение « Карта группы (К. Фопель) » (20 мин.)

Цель. Обобщение полученного в ходе семинара материала, ориентация участников на реализацию приобретенных знаний и навыков.

Содержание. Группа делится на четыре подгруппы. В течение 10-15 минут в подгруппах проходит обсуждение полученной на семинаре информации. Первая группа вспоминает материал, полученный в первый день тренинга, вторая — во второй, третья — в третий, четвертая — в четвертый день. Затем каждая команда перечисляет упражнения, игры, мини-лекции, которые планирует

транслировать в своих организациях после возвращения с тренинга, указывая при этом цель каждой формы работы и особенности ее проведения в конкретных условиях. Как правило, в процессе выполнения обобщающего упражнения

слушатели получают возможность переосмыслить полученную информацию, составить примерный план действий в организации. Кроме того, в процессе обсуждения проявляются новые грани, возможности упражнения благодаря творческому подходу участников

Занятие 11. Чувства

Надо придумать и нарисовать «Страну чувств».

Занятие 12. Радость

Надо придумать и нарисовать «Портрет радости».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб., 2004.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. М., 2006.
3. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007.
4. Беляев Г. С, Лобзин В. С, Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977.
5. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения. СПб., 1997.