

**Программа обучения волонтеров
из числа обучающихся образовательных организаций по вопросам
профилактики суицидального риска «Сохрани жизнь» на основе принципа и
технологии «равный-равному»**

Пояснительная записка

Программа обучения волонтеров «Сохрани жизнь» ориентирована на превенцию суицидального риска в подростковой среде и исходит из рекомендаций ВОЗ о необходимости обучения и активного привлечения молодежи к внедрению политики и стратегии планирования улучшения собственного здоровья через волонтерские программы, что делает его весьма актуальным. В результате реализации программы подростки смогут предоставлять услуги и информацию сверстникам, используя различные современные технологии. Эффективность предлагаемой программы обусловлена тем фактом, что волонтер является «гейткипером» («привратником») из целевой группы, владеет и пользуется «языком» этой группы, и представители данной группы больше ему доверяют.

Программа направлена на профилактику стрессовых состояний у подростков, сохранение и поддержание психологического здоровья, что в свою очередь плодотворно отражается на обучении, воспитании и социализации подрастающего поколения.

Задача программы:

Обучить волонтеров (трансляторов позитива) демонстрировать в школьной среде, среди своих сверстников целесообразность позитивного мышления в повседневной жизни;

- обучить навыкам распознавания маркеров (признаков) стрессового состояния у обучающихся (одноклассников и у других ребят);

- научить проводить акции по пропаганде номера Всероссийского детского телефона доверия»;

- повысить психологическую грамотность в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости;

- сформировать способы преодоления стресса в обычных жизненных ситуациях;

- ознакомить с методами позитивной психологии;

- выработать привычки использования методов позитивной психологии в повседневной жизни посредством модели «21 день принятия хорошего», разработанной Риком Хансоном (нейропсихолог, доктор философии, психолог, старший научный сотрудник Научного центра Greater Good в Калифорнийском университете в Беркли и автор бестселлеров New York Times).

Реализация программы приводит к пониманию и ощущению того, что люди со здоровым мышлением чаще других добиваются успехов в жизни, пребывают в хорошем настроении, прекрасно чувствуют себя физически, живут дольше тех людей,

которые слишком «застревают» на негативных сторонах жизни. Оптимистичные люди по сравнению с пессимистами обладают большей стрессоустойчивостью.

Все участники программы сознательно, целенаправленно обретают навыки позитивного мышления, преодолевая тем самым тревожно-депрессивные состояния без применения лекарственных препаратов.

Работа построена главным образом так, чтобы участники тратили меньше ресурсов на борьбу с негативом, а больше – на возвращение своей здоровой части, обладающей природной силой и энергией.

Реализация программы также предполагает деятельность по подготовке педагогов/психологов-тренеров для организации и проведения обучения активных подростков-волонтеров и подготовку подростков-инструкторов из числа тех подростков, которые прошли обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников под патронатом специалистов.

Программа обучения волонтеров «Сохрани жизнь» предусматривает:

1. Выбор подростков из числа обучающихся 8 и 10 классов – 10-14 человек (1 группа) для работы в качестве тренеров. Как правило, такой выбор осуществляет куратор волонтеров или педагог, который отвечает за профилактическую работу в образовательной организации. При выборе волонтеров очень важным является принцип добровольности.

2. Подготовка подростков-тренеров не менее 12 академических часов.

3. Практическая работа подростков-тренеров в группах своих сверстников (не менее 140 обучающихся - участников тренингов, проводимых волонтерами) под патронатом специалистов с обязательным сопровождением волонтеров со стороны куратора или педагога (супервизия).

Самостоятельные тренинги со сверстниками в 8-х и 10-х классах проводятся двумя подростками-тренерами под патронатом специалистов. Всего будет проведено 7 обучающих тренингов. Программа тренингов проводится по укороченной программе и рассчитана на 6 академических часов (2 дня в неделю по 1 академическому часу).

4. Самостоятельная работа волонтеров с целевой группой подростков с периодическим использованием аудио- и видеозаписи.

В основу программы легли знания позитивной психологии, современной нейронауки, техник когнитивно-поведенческой психологии, а также гештальт-психологии. Эти знания являются неотъемлемым требованием к специалистам, участвующим в реализации предложенной программы. Наличие сертификатов о прохождении соответствующих курсов, участия в семинарах приветствуется.

В работе применялись традиционные эксперименты гештальт-психологии: техника «Фантазия», «Горячий стул» или «Столкновение противоположностей».

В качестве модели совершенствования мышления взят за основу метод НУПСА, разработанный Альбертом Эллисом (Альберт Эллис – психолог, когнитивный терапевт).

Педагоги-психологи (исполнители программы) несут ответственность за качество процесса во время личной встречи. Волонтеры несут ответственность за регулярное выполнение домашних заданий. В зависимости от возраста и психологического состояния клиента, возможно на помощь призывать родителей с целью контроля исполнения домашних заданий. Предлагаемые в программе упражнения должны выполняться регулярно, иначе результативность будет низкой или положительной динамики не будет.

Сроки и этапы реализации Программы: октябрь 2022 – май 2023 гг.

Контроль за осуществлением исполнения программных мероприятий возлагается на администрацию школ.

Объемы и источники финансирования Программы:

Программа реализуется за счет средств образовательной организации.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Сформированы знания о признаках стресса, апатии, тревоги, плохого самочувствия у подростков;
2. Снижение уровня депрессивности и тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).
3. Повышение стрессоустойчивости.
4. Сформированность позитивного мышления.
5. Владение приемами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.
6. Владение практиками принятия хорошего в повседневной жизни.
7. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости (самочувствие, активность, настроение диагностируется с помощью тестовой методики САН).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ

Длительность одного тренинга - один академический час (45 мин.). Частота занятий - 2 раза в неделю.

Учебный план тренинговых занятий с обучающимися, который представляет собой сокращенный вариант Учебного плана подготовки волонтеров, состоящий из 6 (часов) основных занятий, включающих модули № 2, 3 (1 час), 5, 7, 8. Сроки проведения занятий зависят от возможностей конкретной образовательной организации и согласуются с руководителями школ перед реализацией Программы.

№	Модуль / тренинг	Учебные часы	Результат
1	Знакомство	1 час	Знакомство участников группы друг с другом и тренером - психологом, создание доверительной атмосферы в группе
2.	Знания, навыки, личные качества, необходимые волонтеру. Ожидания и опасения участников данной программы. Выработка правил работы	1 час	Экспресс занятия для отбора волонтеров в разных группах. Оценка исходной готовности обучающиеся к осуществлению профилактической программы. Обучение элементарным навыкам консультирования (снятие уникальности проблемы; терапия «успехами и достижениями»; вербализация суицидальных переживаний как способ снижения реального суицидального риска)
3.	Обучение распознаванию признаков стресса, апатии, тревоги, плохого самочувствия у подростков	2 часа	Повышение информированности подростков по проблеме суицидального поведения: отличительные признаки суицидального поведения; основные причины суицида; объективные факторы, сдерживающие суицид; диагностика суицидального поведения; профилактика суицидов
4.	Навыки тренерской работы в области профилактики суицидов в подростковой среде	1 час	Обучение навыкам правильной передачи информации сверстникам. Знакомство с психологическими особенностями подростков
5.	Обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА	2 часа	Развитие навыков уверенного поведения
6.	Обучение техникам	1 час	Предлагаются следующие

	<p>активации парасимпатической нервной системы (ПНС). Практики осознанности.</p>		<p>техники активации ПНС: 1) диафрагмальное дыхание; 2) релаксация «напряжение-расслабление»; 3) релаксация «только расслабление»; 4) релаксация «по сигналу»; 5) большой выдох; 6) прикосновение к губам; 7) телесная осознанность; 8) мыслеобразы; 9) выравнивание сердцебиения; 10) медитация осознанности Волонтер получает домашнее задание практиковать полученные навыки каждый день (на руки клиенту даются распечатки упражнений)</p>
	<p>Знакомство с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». Внедрение техник в повседневную жизнь.</p>	<p>1 час</p>	<p>Выработка «принятия хорошего», описанные в книге доктора наук, психолога и нейрофизиолога Рика Хансона «Жизнь в стиле FUN». Четыре шага по принятию хорошего. Выработка привычки использования методов позитивной психологии в повседневной жизни посредством модели «21 день принятия хорошего», разработанной Риком Хансоном (нейропсихолог, доктор философии, психолог, старший научный сотрудник Научного центра Greater Good в Калифорнийском университете в Беркли и автор бестселлеров New York Times).</p>

6.	Эмоции и чувства. Осознанное принятие решений	1 час	Развитие навыков снятия напряжения, в том числе, в конфликтной ситуации. Поиск безопасных путей выражения чувств и конструктивных способов высказывания претензий. Отработка техник работы с чувствами, с сопротивлением
8.	Информация об организациях и специалистах, оказывающих помощь в трудных жизненных ситуациях	1 час	Знакомство подростков с Центрами психологической помощи в городе; специалистами, оказывающими психологическую помощь. Формирование элементарных навыков телефонного консультирования
9.	Подведение итогов обучения и выработка перспектив	1 час	Отработка и закрепление полученных навыков. Подведение итогов своей работы в группе, формулирование собственных перспектив

Список рекомендованной литературы для психологов-педагогов, осуществляющих сопровождение волонтерской деятельности:

1. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: МПСИ, 2007. - 480 с.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис. Типологический анализ критической ситуации // Психологический журнал. - 1995. - № 3. - С. 90-101.
3. Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов / Сост. О.И. Ефимова. Под ред. О.И. Ефимовой, А.Н. Бубновой. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 32 с.
4. Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. - М.: Прописки, 2004. - 196 с.
5. Крылова Т.А., Струкова М.Л. Социально-педагогические технологии в работе с детьми и семьями группы риска. - М.: Издательство: НИИ школьных технологий, 2010. - 184 с.
6. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. Сборник материалов международной практической конференции / Сост. и науч.ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. - М.: АНО «ЦНПРО», 2013. - 99 с.

7. Райфшнайдер Т.Ю. Социализация девиантных подростков в общеобразовательной школе/Под общ. ред. Т.В. Волосовец Е.Н. Кутеповой. - М.: РУДН, 2008.

8. Семейная диагностика в суицидологической практике. Методические рекомендации. Составители: А.Г.Амбрумова, Л.И.Постовалова. - М.,1983.

9. Семья Г.В., Барсукова Т.М., Самарская Г.А., Ушакова Т.О., Пименова Е.Е., Жигарева Л.Е., Венцлавская Я.О. Ты не один в беде! Пособие для несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной и опасной ситуации/ Под общ. ред. Л.И. Гусевой. - М.: АНО «ЦНПРО», 2011. - 64 с

10. Сиягин Ю.В., Сиягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. - СПб.: КАРО, 2006. - 176с

11. Сиягин Ю.В., Сиягина Н.Ю. Жестокость и суицид. - М.: РУДН, 2008.

12. Сиягина Н.Ю. Социально-психологическая коррекция негативных отклонений современных подростков. - М.: РУДН, 2008.

13. Сиягина Н.Ю., Пазекова Г.Е., Пискунова Е.Ю. Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию.- М.: Вузовская книга, 2001.- 112с.

14. Социально-психологические проблемы суицида. Сб. Научных трудов. М.: Юридическая литература,1999.

15. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014. - 224 с.

16. Школа без насилия. Методическое пособие./ Под ред. Н.Ю. Сиягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. - М.: АНО «ЦНПРО», 2015. - 150 с.

1. Артур Фриман, Роуз Девульф 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. 4-е издание. - СПб.: Питер, 2012. – 240 с.
2. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 550 с.
3. Вайолет Оклендер Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. Издательство «Класс», 2015. – 408 с.
4. Емельянова Е.В. Скажи депрессии «Прощай!» / Е.В. Емельянова. – СПб. ; М. : Речь, 2019. – 320 с.
5. Кинан К. Управление стрессом / Пер. с англ.; Парал. Тит. Англ. – М.: Эксмо, 2006. – 80 с.
6. Клемански Х.Д., Кертисс Э.Дж Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства. – СПб.: ИГ «Весь», 2019. – 240 с.
7. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и Техника, 2007. – 240 с. – (Саквояж эскулапа).
8. Лихи Роберт Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.

9. Лихи Роберт Победи депрессию прежде, чем она победит тебя. – СПб.: Питер, 2020. – 288 с.
10. Лихи Роберт Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб.: Питер, 2020. – 368 с.
11. Рокед С. Человек уставший: Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / Сохэр Рокед ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблицер, 2019. – 362 с. – (Серия «Альпина: психология и философия»).
12. Сапольски Р. Кто мы такие? Гены, наше тело, общество / Роберт Сапольски ; Пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2020. – 280 с. – (Серия Alpina Popular Science).
13. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
14. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблицер, 2020. – 544. – (Серия: «Альпина: психология и философия»).
15. Уильямс Марк, Тисдэйл Джон, Сигал Зиндел, Кабат-Зинн Джон Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач. – СПб.: Питер, 2020. – 320 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
16. Хансон Рик, Мендиус Ричард Мозг Будды: нейропсихология счастья, любви и мудрости. – СПб.: Питер, 2020. – 352 с.: ил. – (Серия «#экопокет»).
17. Хансон Рик Жизнь в стиле FUN. Что делает нас довольными, спокойными и уверенными. – СПб.: Питер, 2019. – 304 с. – (Серия «Сам себе психолог»).
18. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! – СПб.: Питер пресс, 1997. – 224 с. – (Серия «Сам себе психолог»).

Содержание программы: Занятие «Знакомство»

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи:

- знакомство участников между собой и с ведущим;
- создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу;
- формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

Инструментарий: бейджи, фломастеры, раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, маркеры, мягкая игрушка.

Упражнение 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: знакомство.

Инструкция: Участники сидят в круге. У ведущего в руках небольшая мягкая игрушка. Ведущий представляется сам и представляет игрушечную зверушку, например: «Эту очаровательную маленькую мышку зовут Чарли». Потом ведущий передает игрушку соседу слева. Он продолжает игру, указывая на ведущего, и говоря, «Это (...). Это Чарли. А меня зовут ...». Игрушка передается по часовой стрелке, и каждый, к кому она попадет, прежде чем представиться самому, повторяет имя соседа справа, а также имя игрушки.

После выполнения упражнения подросткам предлагается взять бейдж, написать на нем фломастером свое имя в том варианте, как бы ребенку хотелось, чтобы к нему обращались, и прикрепить на одежду.

Время: 5 минут.

Упражнение 2. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Примечание: ведущий заранее на флипчарте рисует либо прикрепляет 2 центра цветка, стебли, листья. Вокруг одного центра дети разместят выбранные ими лепестки в начале занятия, вокруг второго - в конце. Можно на флипчарте нарисовать другие

элементы (солнышко, траву), чтобы «цветки настроения» стали частью общей композиции.

Примечания: данное упражнение станет «ритуалом» группы и будет повторяться в каждом тренинге.

Время: 5-7 минут.

Упражнение 3. «Презентация»

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

Инструкция: Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера.

Вопросы для обсуждения:

Для представляемого:

Корректно ли было о нем рассказано?

Хотел бы он что-то дополнить, уточнить?

Хотел бы что-то добавить?

Для представляющего:

Сложно ли было собирать информацию?

Были ли затруднения в формулировании вопросов?

Появились ли сейчас дополнительные вопросы?

Время: 15-20 минут.

Обсуждение правил группы

Цель: выработка правил взаимодействия в группе.

Инструкция: Дети сидят полукругом перед флипчартом. Участникам группы предлагается совместно выработать ряд правил, которые помогут в создании более комфортной обстановки в группе, позволят избежать конфликтных ситуаций и будут способствовать самовыражению каждого из участников.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что это могут быть за правила?

Когда ты предлагал(а) правило ..., что ты имел(а) в виду?

Есть ли у других ребят дополнения к сути предлагаемого правила? Другие участники согласны с этим правилом?

Если не согласны, то почему?

Выслушать варианты, записать их на флипчарте, постараться подвести участников группы к следующим правилам:

- конфиденциальность (на личную информацию);
- активность;
- не критиковать;
- не оскорблять, относиться уважительно друг к другу;
- не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один

участник;

- не опаздывать, быть пунктуальными;
- выключать на время тренинга мобильные телефоны;
- (возможны другие варианты).

Время: 20 минут.

Упражнение 4. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: снятие напряженности, активизация участников, формирование групповой сплоченности.

Инструкция: Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны - это «голова», а конец - «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Прим.: желательно, чтобы «головой» дракона побывал каждый участник.

Время: 7-10 минут.

Упражнение 5. «Машина»

Цель: развитие сплоченности группы.

Инструкция: Участникам предлагается построить «машину» из членов группы. Необходимо построить любой действующий механизм, причём все участники группы должны быть в нем задействованы. Несколько минут дается на обсуждение задания, после чего ребята должны составить «машину».

Вопросы для обсуждения:

Всем ли понравилось быть именно этой деталью машины?

Как проходила «сборка» машины? Был ли кто-то, кто руководил процессом или каждый выдвигал свои идеи? Было ли сложно договориться?

Время: 15 минут.

Упражнение 6. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета в сравнении с началом занятия, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?
Какое настроение сейчас?
Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?
Если цвет не изменился:
За счет чего настроение сохранилось?
Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?
Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?
Время: 15 минут.

Занятие «Как вести себя в стрессовых ситуациях?»

Цель: познакомить с понятием стресса и способами преодоления стресса.

Ход занятия

1. Приветствие и игра – разминка.

Игра КОЛЕЧКО Добрый день ребята! Прежде чем мы с вами начнем нашу работу, я предлагаю поиграть в игру, которую вы все знаете и, наверняка, любите: «Колечко».

Ход игры: выбирается водящий. У него в руках спрятано колечко. Все игроки складывают ладошки «лодочкой» и держат их перед собой на коленях. Водящий по очереди подходит к каждому и проводит своими ладошками по ладошкам играющих. В какой-то момент он незаметно передаёт колечко игроку. После того, как водящий пройдёт возле всех играющих все хором говорят: «Колечко, колечко выйди на крылечко». Тот игрок, у кого колечко должен выскочить в центр круга, а остальные должны попытаться его поймать. Если его не поймали, то он становится водящим.

Да, чувствуется напряжение, которое вы все испытывали в ходе игры, пытаться отгадать и схватить того, у кого было колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живём в напряжённое время, время чрезвычайно интенсивных перемен. Всё чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому и поговорим мы сегодня о том, что такое «СТРЕСС».

2. Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

3. Рассказ ведущего о понятии стресса – его признаках и стадиях.

Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый

«эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

4. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

5. Упражнение «Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.
2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?

6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?
7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

6. Упражнение «Дыхательные техники»

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

7. Расслабляющая медитация

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется «**Летнее настроение**».

Цель: настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции. Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Ход упражнения:

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Путешествие в лето. Для этого устраивайтесь поудобнее и смотрите на экран. Кто хочет, может закрыть глаза и просто слушать музыку, смотреть на те образы, которые возникают у него в голове. Итак, начинаем.

Просмотр видеофайла (14 минут).

Шеринг: по окончании просмотра все участники делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при просмотре данного фильма. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникли при просмотре данного фильма? Какие впечатления у вас возникли в ходе просмотра? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.»

Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что им понравилось, что не понравилось.

Заключительное слово ведущего: Вот и подошёл к концу наш сегодняшний тренинг. Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам в будущем с ним бороться и успешно. Закончить сегодняшнее занятие я хочу словами Дейла Карнеги, который является известным специалистом в области человеческих взаимоотношений:

"Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать её на пустяки"

Справочно: Маркеры суицидального состояния

- Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».
- Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение.
- Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ).
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие.
- Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «Мое окружение», потеря перспективы будущего.
- Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.
- Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.
- Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.
- Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы, о которых в том числе могут сообщить родители.

- Часто грустное настроение, периодический плач.
- Безднадежность и беспомощность.
- Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.
- Поглощенность темой смерти.
- Постоянная скука.
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- Пропуск школы или плохая успеваемость.
- Деструктивное поведение.
- Низкая самооценка и чувство вины.
- Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
- Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
- Сложности концентрации внимания.
- Значительные изменения сна и аппетита.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Занятие «Жизнестойкость»

Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам не принадлежит.

И.С. Тургенев

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия:

1. Приветствие

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

2. Проверка домашнего задания

Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

3. Упражнение «Преодоление»

Обращаясь к участникам, ведущий говорит: «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности».

Участники вспоминают о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время. После этого они определяют то, что помогло им побороть эти трудности, по очереди высказываются. Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление». Каждый участник должен в начале упражнения получить лист бумаги, чтобы в конце работы отразить на нем рассмотренный опыт успешного преодоления проблем.

4. Игра «Обрыв»

На полу изображаются две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними – «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратит внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?
- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?
- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

Педагог: «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

5. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными карандашами отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающее в их сознании.

6. Работа с таблицей

<i>Что входит в понятие «мужество быть»?</i>	<i>Какие качества для этого необходимы?</i>
<ul style="list-style-type: none">• Согласие с миром• Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные явления	Терпимость, доброта
<ul style="list-style-type: none">• Стремление к цели• Сила• Выносливость• Способность выходить из любых ситуаций• Смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
<ul style="list-style-type: none">• Осознание несовершенства мира и общества• Ответственность за свои поступки• Любовь к жизни и к людям• Умение не ждать отдачи от других• Умение выделить самое важное и не страдать по пустякам• Стремление найти свое место, дело• Способность не унывать• Осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы:

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

7. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...».

8. Домашнее задание

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

9. Подарок ведущего

Притча о каретном мастере

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Пусть следующие слова станут вашим жизненным девизом:

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу.

(Ф. Тютчев)

Занятие «Я готов к испытаниям»

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,
что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К. Черный

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия:

1. Приветствие

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развивать в детях умение видеть позитивное в окружающем мире, формировать уверенность в том, что из любой сложной ситуации можно найти конструктивный выход.

2. Проверка домашнего задания

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

3. Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему.*)

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

4. Игра «Мяч»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется

предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

5. Работа с таблицей

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	.

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету: 1) Хочу сказать, что...

2) Больше всего мне запомнилось... 3) Теперь я...

Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

9. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
- Заражайте своим оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь...
- Проявляйте побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

Занятие «Умейте ценить жизнь»

Цель: профилактика суицидальных наклонностей подростков; формирование у учащихся критического мышления и адекватных представлений о сложности жизненных обстоятельств; обучение поиску верных решений из различных ситуаций.

Упражнение «Смысл жизни» (Дж. Рейнуотер)

Проводится в форме эссе или введения в образ при условии создания в аудитории соответствующей психологической атмосферы:

«Представьте себя в роли героя фильма, которому осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Как вы хотели бы прожить эти три года?» Это упражнение помогает остро осознать, что люди действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить. Обсуждение строится вокруг сравнения настоящей жизни и созданного образа, из которого что-то может оказаться полезным.

Можно предложить учащимся ряд советов и некоторые рекомендации по правилам поведения в сложных жизненных ситуациях, вызывающих депрессию и другие негативные эмоциональные состояния:

- если кто-то из ваших друзей и товарищей по классу высказывает суждения о плохой жизни, о неудачливости – поговорите с ним один на один, объясните, что жизнь обязательно изменится в лучшую сторону;

- если вы слышите от товарища фразы типа «надоело все», «брошу всех», «уйду от вас» или вы видите, что ваш друг, товарищ серьезно озабочен, не улыбается, уходит от разговоров – осторожно узнайте, не случилось ли с ним что-либо неприятное;
- если вам стало известно, что друг или товарищ попал в беду (наркотики, денежный долг, ему угрожают), и вы заметили странное поведение – сообщите об этом классному руководителю, социальному педагогу, школьному психологу. Придите к ним вместе, попросите помощи;
- если кто-то из друзей или товарищей ушел из дома, а вы знаете, где он может быть, не скрывайте правду, возможно, ваша честность спасет ему жизнь и здоровье;
- если вы стали свидетелем ситуации, когда кто-то из ваших друзей или знакомых всерьез высказал мысль, что ему не хочется жить, – немедленно любимыми способами сообщите об этом взрослым.

Примечание для педагога: нецелесообразно использовать в общении с классом диагностические методики для определения риска суицидального поведения. Часто они непродуктивны, так как никто не даст гарантии, что в классе не находится ученик в критическом состоянии.

Упражнение «Рецепты улучшения душевного состояния»

Каждый участник группы на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние.

Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

Упражнение «10 заповедей»

Участников просят придумать 10 заповедей – общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Учитель на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т. д. Все заповеди фиксируются на доске или ватмане.

Упражнение «Ранжирование»

Можно не называть тему и сказать о том, что сегодня «Урок желаний». Ученики из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке: первым будет значиться самая важная, ниже – менее важная и так, внизу окажется наименее важное желание.

АНКЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

ДЕНЬГИ

ОБРАЗОВАНИЕ

ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)

СЕМЬЯ

КАРЬЕРА

ЗДОРОВЬЕ

ЖИЗНЬ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА

СЧАСТЬЕ

Обсуждение: какие жизненные ценности выбрали учащиеся и в какой последовательности расположили. Можно подводить итоги обсуждения на доске и предложить в конце классу самостоятельно сделать выводы: какие ценности оказались на первых местах, доминирующими в выборе? Какие ценности не попали в первые строки и почему?

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются карточки, где представлен перечень возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- благополучная обстановка в стране;
- общественное признание;
- карьера;
- материальный достаток;
- любовь;
- дружба;
- семья;
- Родина;
- удовольствия, развлечения;
- возможность творчества;
- самосовершенствование, образование;
- здоровье;
- жизнь;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для каждого участника ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

В ходе обсуждения можно подвести группу к выводам: человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

Упражнение «Согласен – не согласен»

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла классного помещения. Ученикам предлагается выслушать одно из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т. д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все ученики выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Желающие высказаться ученики говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все ученики выскажутся по поводу первого утверждения, учитель переходит к следующему.

В конце проводится обсуждение: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения:

- в этой жизни надо все попробовать;
- жить нужно так, как будто каждый день последний;
- безвыходных ситуаций не бывает;
- личность начинается с рождения;
- в этой жизни все зависит от меня;
- в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые;
- есть ситуации, в которых невозможно найти выход;
- взрослые никогда не смогут понять детей.

Проект «Портрет поколения»

Задание выполняется в командах. Участники – это режиссеры и актеры, которым надо снять фильм о современном подростке. В фильме необходимо отразить

подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь (возможные сферы: «Здоровый образ жизни», «Жизненные ценности», «Отцы и дети: проблемы отношений», «Ты и закон», «Наша школьная жизнь», «Будущее и профессия», «Досуг и увлечения», «Юноши и девушки: проблемы взаимоотношений» и др.

За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу, в которой важно отразить основную идею фильма. Команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов.

По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на доске или листе ватмана педагог выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Техника «Фантазия»: «Путешествие к своему месту»

Цель: диагностика и проработка актуального состояния, а также дальнейшее обучение приемам релаксации.

Если клиенту представляется комфортное место, вызывающее приятные чувства, то можно переходить к следующему этапу работы. Если фантазия вызывает дискомфорт, то важно повторить упражнение на последующих консультациях: до тех пор, пока воображаемое «свое место» не станет комфортным. В любом случае, важно поработать с частями рисунка (организовать воображаемый диалог его частей), так как это может помочь выявить скрытые проблемы.

Следует учитывать, что в процессе рисования дети склонны заменять актуальные негативные чувства позитивными (например, вместо какого-то жуткого места, рисуют приятное и уютное). Это не страшно, так как важно, чтобы сам образ был ресурсным, чтобы ребенок мог возвращаться к образу, когда испытывает дискомфорт в реальной жизни.

Описание методики.

Релаксация (можно текст сократить, это зависит от типа темперамента клиента, здесь предлагается полный вариант): Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла, на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее, почувствуйте подлокотники. Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение - так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Представьте, как

приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелыми и теплыми. Ладони тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки, пальцы ног. Ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

«Я возьму вас с собой в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы его закончим, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии. Теперь я хотела бы, чтобы вы расположились как можно удобнее и закрыли глаза (если они открыты). Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это то, что я называю вашим пространством. Вы владеете таким пространством в этой комнате, в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство. Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следите за всем телом от головы до кончиков пальцев. Как вам следует дышать? Делать глубокие вдохи или дышать поверхностно и быстро? Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас сделали пару глубоких вдохов. Делайте шумный выдох: „Хаааааах“. Отлично. Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашу вас совершить воображаемое путешествие. Представляйте, что мы идем вместе. Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите за тем, что происходит.

Я хочу, чтобы вы представили себе, что идете по лесу. Вокруг вас деревья и

поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от нее скалы, и время от времени вы видите, как пробегают маленький зверек, наверное, кролик. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка ведет вверх. Теперь вы понимаете, что взбираетесь на гору. Когда вы добываетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя. Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Прямо, через долину высится другая гора. Вы можете видеть, что в горе пещера, и вам хочется попасть на ту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают туда, и вам хочется стать птицей. Внезапно, поскольку это ваши фантазии, а в мечтах всё бывает, вы осознаете, что можете превратиться в птицу. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. (Пауза, чтобы дать время для полета).

На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе, отыскивая вход в пещеру, и видите маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы прохаживаетесь, рассматривая стены, и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждой из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом. Это может быть место, которое вы вспомните, место, которое узнаете вновь, место, о котором вы мечтаете, место, которое нравится вам или не нравится, место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь. Но каково бы оно ни было, это будет ваше место.

Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас. Посмотрите, что находится вокруг. Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете или незнакомые? Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте. Отмечайте, как вы себя чувствуете. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо? Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза).

Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы, когда вы откроете глаза, вы взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или пастель и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Пожалуйста, не разговаривайте, пока будете рисовать. Если вам нужно что-то сказать, пожалуйста, делайте это шепотом. Если вам не хватает нужного цвета, тихо подойдите и возьмите то, что вам нужно, или одолжите это у кого-нибудь. Нарисуйте место, которое вы представили себе, как Можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии. Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, где и каким

образом - с помощью формы, цвета и символов. Я могу ничего не узнать о вашем месте, глядя на вашу картинку, но вы должны быть готовы объяснить мне. Положитесь на то, что вы увидели, когда открыли дверь, даже если это вам не понравилось. У вас будет около 10 минут. Как только вы почувствуете, что готовы, можете начинать».

Подобное фантазирование требует рассказа соответствующим голосом. Рассказ ведется медленно, с большим числом пауз, чтобы дать детям возможность представить себе вещи, которые в рассказе психолог просит делать.

Далее с подростками проводится беседа по рисунку, воображаемая беседа частей рисунка между собой, проработка выявленных проблем.

На дом даётся задание практиковать самостоятельно релаксацию, «путешествовать» к своему месту, усовершенствовать его в своём воображении, превращая в самое уютное и комфортное место, куда хочется возвращаться снова и снова.

По мере необходимости на последующих встречах возможна проработка актуальных состояний посредством использования метафорических карт в соответствии с прилагаемыми к ним инструкциями, либо творчески подходя к индивидуальной проблеме каждого клиента, создавая индивидуальные упражнения для каждого. Также метафорическими картами иногда можно заменять эксперимент «горячий стул» или «столкновение противоположностей» (заменять следует в тех случаях, когда клиента смущает работа с «пустым» стулом).

Пример часто предлагаемого (универсального) упражнения **«Поиск ресурсов»**:

Клиенту предлагается выбрать карту, символизирующую его состояние на настоящий момент. Далее он выбирает карту, символизирующую то состояние, которого хотелось бы достичь. Затем клиент вслепую выбирает три любые карты, последовательно переворачивая их и выстраивая «мостик» между реальным и желаемым состоянием. Глядя по очереди на каждую карту, клиент описывает свои ассоциации и думает, о чём ему эта карта говорит, к каким действиям призывает. Можно уточнять, какие чувства каждая карта вызывает. В результате упражнения клиент начинает понимать, какие конкретно действия он может осуществить в ближайшее время для того, чтобы достичь желаемого состояния или, по крайней мере, приблизиться к нему.

Обучения позитивному мышлению. Модель НУПСА.

(2-3 консультации прорабатывается модель на реальных ситуациях клиента).

Консультация

Теоретическая часть, представляющая собой описание принципа работы модели НУПСА, информация о создателе данной модели (<https://www.b17.ru/article/278072/>):

«Бывает, что обстоятельства в жизни складываются таким образом, что Вы начинаете чувствовать беспомощность. Кажется, что впереди стена, преодолеть которую не представляется возможным. Одним словом, Вы в тупике. Появляются

чувства беспокойства, тревоги, страха за себя, за своих близких. Вы испытываете дискомфортные телесные ощущения. Кажется, что от круговорота неприятных мыслей невозможно отделаться. Вы ловите себя на том, что Ваш мозг занят бесконечной руминацией: «пережёвыванием» одних и тех же разрушительных мыслей, которые вытесняют все другие виды психической активности. Возникает извечный вопрос: «Что делать?» Больше всего в этот момент хочется лечь и не делать совсем ничего, так как чувство беспомощности, очевидно, доминирует над всеми другими чувствами. Кажется, что надежды нет. Но, к счастью, Вы ошибаетесь.

Для того, чтобы ваши неприятные ощущения заменить более приятными, или, по крайней мере, снизить интенсивность имеющихся дискомфортных ощущений, необходимо поработать над своим мышлением. Следует помнить о том, что сознание и тело – это части единой биокибернетической системы. Ещё более двух с половиной тысяч лет назад великий Гиппократ учил, что всё, что оказывает воздействие на сознание, влияет и на тело (и наоборот).

В середине прошлого столетия Мартин Селигман – живой классик психологии – открыл феномен сознательного оптимизма – способности человека влиять на своё мышление и через него – на своё поведение и даже на состояние своего здоровья. С тех пор многие психологи заинтересовались позитивной психологией, которая помогает людям справляться с так называемыми, «негативными доминантами» и жить счастливо полной жизнью не смотря на любые неприятные обстоятельства, с которыми приходится периодически, а то и регулярно сталкиваться. Нам бы хотелось рассказать о модели НУПСА, разработанной Альбертом Эллисом, психологом, занимавшимся когнитивно-поведенческой терапией, разработавшим рационально-эмоциональную поведенческую терапию.

Когда с вами случается *неприятность*, то вы автоматически начинаете размышлять о ней. Постепенно размышления кристаллизуются в *убеждение*. Как гласит одно мудрое высказывание: «Убеждение – это самооправдывающееся пророчество или самореализующееся предсказание». В соответствии с этим, любые убеждения влекут за собой те или иные *последствия*. Убеждения влияют на то, что Вы чувствуете, а затем делаете. От содержания убеждений зависит, предадитесь ли Вы унынию или сохраните хорошее самочувствие и будете действовать конструктивно.

Если глубинно (эндогенно) поработать над деструктивными мыслями, то, вероятнее всего, они покинут Вас навсегда. Для этого необходимо завести дневник, где Вы будете оспаривать убеждения, которые приносят Вам беспокойства: дискутировать с самим собой, подбирать аргументы, переходить в наступление. Оспаривая деструктивные убеждения, Вы научитесь изменять свой привычный способ реагирования и переключаться с негативных эмоций, на более приятные, приносящие хорошее настроение и желание действовать конструктивно.

Чтобы было понятно, что имеется в виду, далее разбирается какой-нибудь актуальный пример написания своего «психологического дневника».

Пример.

Неприятность. «Учительница на уроке на меня кричала, а одноклассники смеялись».

Убеждение. «Учительница меня не любит. Но она всё равно не должна была так со мной поступать. Теперь все думают, что я глупая. Кажется, что все только обо мне и говорят».

Последствия. «Я чувствовала себя глупо, мне было страшно, стыдно. Казалось, что я вот-вот потеряю сознание».

Спор. «Несмотря на то, что учительница повысила на меня голос, это не означает, что она меня не любит. Последнее время она кричит на всех одноклассников. Просто до этого она не кричала на меня лично, поэтому мне и стало не по себе. Как правило, она уважительно ко мне относится. Просто сейчас ей тяжело, я слышала, что не так давно у неё умер близкий человек. Возможно, поэтому она не всегда может сдерживать свои эмоции. Ей можно посочувствовать».

А я действительно заслужила порицание, так как стала мало стараться при выполнении домашних заданий, и успеваемость немного снизилась. Думаю, что учительница искренно переживает за меня, поэтому не может сдерживать эмоции. Если я снова буду стараться, то она перестанет на меня повышать голос.

То, что надо мной смеялись одноклассники, не имеет никакого особого смысла, так как у нас в классе часто смеются друг над другом, но при этом все дружат и хорошо друг с другом общаются. Наверняка, все уже забыли про то, что на меня накричала учительница. После этого такая ситуация произошла с некоторыми другими одноклассниками».

Активация. «Мне всё ещё немного неприятно, обидно из-за того, что учительница повысила на меня голос при всём классе, но эти чувства не такие острые, как раньше. Теперь мне не кажется, что она меня не любит, и что все считают меня глупой и говорят только обо мне».

Важно попросить ребёнка перечитать убеждение вслух и оспорить его своими словами. Пусть ребёнок пояснит каждый аргумент, приведённый в споре. Например, почему тот аргумент, что учительница кричит на всех, отрицает утверждение, что «Она меня не любит».

Далее клиенту предлагается задание на дом.

«Попробуйте сделать то же самое. В течение следующей недели будьте внимательны к происходящему с вами. Не пытайтесь искать неприятности, но, когда столкнётесь с ними, прислушайтесь к своему внутреннему диалогу. Уловив негативные убеждения, попробуйте их оспорить. Разберите их на мелкие кусочки пазлов, а затем запишите всё по пунктам, согласно модели НУПСА:

Неприятность. _____

Убеждение. _____

Последствия. _____

Спор. _____

Активация. _____

Желаю успехов в работе над собой!!!»

Обучение техникам активации парасимпатической нервной системы (ПНС). Практики осознанности

На каждой консультации клиент обучается 2-4-м техникам активации ПНС и получает домашнее задание практиковать полученные навыки каждый день (на руки клиенту даются распечатки упражнений). В дальнейшем, когда клиент будет иметь достаточный опыт применения техник в повседневной жизни, он может выбрать лишь те, которые ему ближе (не обязательно использовать все предлагаемые техники, так как всё индивидуально).

Во время каждой последующей встречи важно обсудить, что получалось, а что нет. В случае необходимости – внести коррективы, снова повторить предложенную ранее технику. Только потом переходить к изучению других техник.

Все предлагаемые техники изначально отрабатываются вместе с психологом.

Консультация

Теоретическая часть (научное обоснование).

В теле человека есть несколько крупных систем, в число которых входят эндокринная (гормональная), сердечно-сосудистая, иммунная, пищеварительная и нервная. Для поддержания здоровья необходимо научиться использовать связь тела с разумом, чтобы снизить напряжение, вызванное стрессом. Автономная нервная система (АНС) позволяет подключиться ко всем вышеуказанным системам.

Дело в том, что АНС (которая в свою очередь является частью ещё большей нервной системы) связана со всеми другими системами и участвует в их управлении. А психическая активность оказывает на АНС больше влияния, чем на любую другую систему. Когда человек стимулирует парасимпатический отдел АНС, успокаивающие импульсы проходят по его телу, мозгу и разуму.

Техники расслабления.

При расслаблении ПНС активируется, а значит, усиливается. Кроме того, расслабление ослабляет реакции «бей или беги» (симпатическая нервная система), так как расслабленные мускулы отправляют обратную связь в тревожные центры мозга: не беспокойся, все хорошо. Когда человек полностью расслаблен, сложно ощущать стресс или подавленность.

Воспользоваться преимуществами расслабления можно не только в стрессовых ситуациях, но также во время тренировок вне стрессового воздействия, обучая тело расслабляться автоматически.

Есть **несколько быстрых способов расслабиться:**

- расслабьте язык, глаза и челюстные мышцы;
- представьте, как напряжение вытекает из вашего тела и впитывается в землю;
- опустите руки в теплую воду;

- найдите в теле напряженные области и расслабьте их.

Диафрагмальное дыхание

Метод может занять несколько минут.

Диафрагма – это мышца, которая находится под лёгкими и помогает дышать. Активное использование диафрагмы помогает снять тревогу.

Положите руку на живот чуть ниже треугольной межрёберной области. Посмотрите вниз, дышите спокойно и следите за рукой. Скорее всего, вы увидите, что она двигается совсем немного – вверх и вниз.

Никуда не сдвигайте руку, но начните дышать так, чтобы она заметно перемещалась вперёд и назад перпендикулярно грудной клетке. Попробуйте направить в это движение всю энергию вдоха, чтобы каждый раз рука перемещалась чуть дальше.

Вам может потребоваться определённая тренировка – просто не бросайте это занятие, и у вас всё получится. Затем попробуйте подышать таким образом без помощи руки, чтобы постепенно научиться использовать этот метод даже в публичных местах.

Релаксация «напряжение – расслабление»

Это последовательность релаксационных техник, применяющихся к различным группам мышц. Ее главная цель — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле. Начинать упражнение можно либо сидя в удобном кресле, либо лежа на диване или кровати. Глубоко дышите в течение нескольких минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы.

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Бедра: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
8. Шея: наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
9. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
10. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
11. Брови: сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
12. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности. Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую

часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15-20 секунд. Во время выполнения упражнения:

- 1) обращайтесь внимание на разницу между ощущением напряжения и расслабления в теле;
- 2) прочувствуйте, как каждая группа мышц становится более расслабленной, мягкой и «прогретой»;
- 3) старайтесь легко дышать.

Следующее упражнение направлено на восстановление связи между дыханием и расслаблением. Закройте глаза и, продолжая сидеть или лежать в удобном положении, медленно посчитайте от пяти до одного. Если это возможно, постарайтесь сделать так, чтобы каждый счет совпадал с выдохом. В промежутках по несколько раз вдыхайте и выдыхайте. Внимательно следите:

- 1) как расслабление распространяется от макушки по лицу и шее;
- 2) как оно спускается вниз по плечам, рукам, туловищу;
- 3) как оно опускается вниз по ногам;
- 4) как оно распространяется по всему телу и становится все глубже.

Повторите это столько раз, сколько посчитаете нужным. Скоординируйте процесс с дыханием. Вдыхая, фокусируйтесь на определенной части тела; выдыхая, тихо повторяйте «Расслабься...» на каждом выдохе. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут. В завершение начните счет в обратную сторону, от одного до пяти; на счет пять откройте глаза. С каждым счетом все больше возвращайтесь в обычное состояние, сохраняя расслабленность. Да, быть одновременно расслабленным и готовым к действию возможно. Тренируйтесь до тех пор, пока не освоитесь в этом состоянии.

Проделывайте указанные упражнения дважды в день. Очень важно выполнять их регулярно. Сначала нужно выполнять их только в спокойной обстановке. Со временем, когда вы привыкнете и освоитесь, их можно будет использовать, чтобы расслабиться в моменты напряжения и возбуждения.

На первой консультации четвертого этапа также рассказывается о важности регулярных физических упражнений и правильном питании как способах борьбы со стрессом.

Консультация. Техники расслабления (продолжение).

Релаксация «только расслабление»

Когда вы освоите предыдущую технику, можете попробовать достигнуть тех же результатов, минуя стадию напряжения. Фокусируйтесь на каждой группе мышц в описанном выше порядке. Расслабляйте каждую из них по 30-45 секунд. Постарайтесь думать о чем-то приятном или вообще ни о чем не думать. Как только одна группа мышц полностью расслабится, переходите к следующей. Если расслабить какие-то мышцы не удастся, воспользуйтесь техникой «напряжения — расслабления». Когда полностью расслабитесь, завершите релаксацию дыхательным упражнением, считая от пяти до одного и повторяя слово «Расслабься...» на выдохе, после чего завершите

упражнение счетом в обратном порядке.

Релаксация «по сигналу»

Это финальная фаза упражнений. Выполняйте упражнение «только расслабление» до тех пор, пока не почувствуете полную релаксацию. Сделайте несколько глубоких вдохов, на выдохе тихо повторяя слово «Расслабься...», поищите сохранившееся в теле напряжение. Эту схему действий вы можете применять в повседневной жизни. Каждый раз, когда почувствуете напряжение (в результате неприятного опыта), тихое повторение слова «Расслабься...» станет для вашего тела сигналом к расслаблению. Тренируйте расслабление «по условному сигналу» по 10-15 раз в день, если получится — даже чаще, в разных условиях. Некоторые условные сигналы могут стать для вас привычными: расслабляйтесь, взглянув на часы, остановившись на красный сигнал светофора или когда зазвонит телефон. Может быть полезно расклеить маленькие разноцветные точки по квартире или своему рабочему месту (на зеркало, на лампу над столом, телефонную трубку и т. п.), чтобы они напоминали вам: нужно расслабиться. Это станет хорошим дополнением к упражнениям по преодолению тревоги. Увидев условный знак, подумайте: «Расслабься».

Выдыхая, подумайте: «Расслабься».

Большой выдох

Вдохните столько воздуха, сколько можете, и задержите его в лёгких на несколько секунд. Теперь медленно выдохните, постепенно расслабляясь. Сильный вдох расширит ваши лёгкие, и чтобы вернуть их в исходное состояние, потребуется сделать сильный выдох. Это движение стимулирует ПНС, ведь среди прочего она отвечает за выдохи.

Прикосновение к губам

В наших губах находится много парасимпатических волокон, поэтому прикосновение к губам стимулирует ПНС. Кроме того, прикосновение к губам может вызвать успокаивающие ассоциации, связанные с едой или даже грудным вскармливанием.

Консультация. Техники расслабления (продолжение).

Телесная осознанность

Так как ПНС в первую очередь отвечает за поддержание внутреннего равновесия вашего тела, когда вы направляете внимание внутрь, вы активируете парасимпатические сети (если только при этом вы не волнуетесь о здоровье). Возможно, вы уже практиковали телесную осознанность (например, ходили на йогу). По сути, осознанность просто предполагает нахождение в моменте: полное внимание к происходящему, отсутствие попыток осуждать его или противостоять ему. Внимательнее относитесь к физическим ощущениям – вот, в общем-то, и всё.

Например, обратите внимание на ощущения во время дыхания: воздух входит холодным, а выходит тёплым, грудная клетка и живот поднимаются и опускаются. Отследите ощущения, возникающие во время ходьбы, когда вы хотите что-то взять

или глотаете. Если вам удастся отследить даже один вдох от начала до конца или один шаг по дороге в школу, вы почувствуете сконцентрированность и спокойствие.

Мыслеобразы

Хотя обычно психическая активность ассоциируется с вербальными (то есть приходящими в форме слов) мыслями, активность мозга по большей части связана с невербальными процессами – иными словами, с обработкой психических картинок. Эти картинки активируют правое полушарие мозга и успокаивают внутренний диалог, который может вызывать ощущение напряжения сами по себе.

Вы можете использовать определённые мыслеобразы для стимуляции ПНС в любых обстоятельствах или же практиковать визуализацию, когда у вас найдётся свободное время для отработки системы мыслеобразов, которые можно будет превратить в мощные якоря для восстановления ощущения благополучия. Например, почувствовав напряжение в школе, вы можете на несколько секунд представить спокойное горное озеро. Позже, дома, когда у вас появится больше свободного времени, попробуйте представить, как прогуливаетесь вдоль этого озера – обогатите свой воображаемый фильм ароматом еловых иголок или звуком детского смеха.

Выравнивание сердцебиения

Обычно интервалы между ударами сердца немного отличаются один от другого – это явление принято называть *вариабельностью сердечного ритма (ВСР)*. Например, если ваше сердце бьётся со скоростью шестьдесят ударов в минуту, время между каждым ударом в среднем будет составлять одну секунду. Однако человеческое сердце – не механический метроном, и интервалы между ударами постоянно меняются: скажем 1с; 1,05 с; 1,15 с; 1,1 с и т.д.

ВСР отражает степень активности автономной нервной системы. Так, частота сердцебиений слегка увеличивается, когда вы вдыхаете (из-за активации симпатической нервной системы), и замедляется на выдохе (из-за активации парасимпатической нервной системы). Стресс, негативные эмоции и старение снижают ВСР, а люди с низкими показателями ВСР имеют меньше шансов восстановиться после сердечного приступа.

Интересно было бы узнать, является ли вариабельность сердечного ритма *эффектом* изменения показателей стрессовой нагрузки и других факторов. Или же, наоборот, изменения ВСР напрямую *вызывают* улучшения физического и психического здоровья. Пока собраны лишь предварительные данные, которые тем не менее указывают: обучение увеличению степени и обоснованности ВСР связано со снижением показателей стресса, улучшением состояния сердечно-сосудистой системы, функций иммунной системы и общего улучшения настроения.

ВСР – хороший показатель парасимпатического возбуждения и общего благополучия, на который вы можете влиять напрямую. Институт математики сердца запустил новаторское исследование ВСР и разработал эффективную технику, которую вы можете освоить с помощью трёх простых шагов:

- дышите так, чтобы вдохи и выдохи длились одинаковое время. Например,

считайте про себя «один, два, три, четыре», пока вдыхаете и точно также пока выдыхаете;

- выполняя это упражнение, представьте или почувствуйте, что дышите «через сердце»;

- когда начнёте ровно дышать через сердце, вспомните какое-нибудь искреннее чувство – благодарность, доброту или любовь. Вы можете вспомнить счастливое время, проведённое вместе с семьёй, с друзьями, оживить в памяти всё хорошее, что было в вашей жизни, представить любимого домашнего питомца. После этого вообразите, что это чувство тоже проходит через ваше сердце вместе с дыханием.

Попробуйте выполнять это упражнение в течение минуты. Скорее всего, результат вас удивит.

Медитация

Медитация активизирует ПНС с помощью целого ряда способов. Она отвлекает внимание от напрягающих вопросов, расслабляет и развивает осознанное отношение к телу. Благодаря стимуляции ПНС и других частей нервной системы регулярная медитация позволяет:

- увеличить количество серого вещества в островковой доле и префронтальной коре; замедлить истончение коры головного мозга благодаря усилению стареющих префронтальных отделов; улучшить психологические функции, связанные с этими отделами, в том числе внимание, сострадание и эмпатию;

- усилить активацию левых фронтальных отделов, улучшая тем самым настроение;

- увеличить мощность и амплитуду быстрых гамма-ритмов мозга у опытных медитаторов из Тибета. Ритмы головного мозга – это слабые, но измеримые волны электричества, возникающие от одновременной ритмичной активации большого количества нейронов;

- снизить количество связанного со стрессом кортизола;

- усилить иммунную систему;

- помочь при ряде заболеваний, в том числе при расстройствах сердечно-сосудистой системы, астме, диабете 2-го типа, предменструальном синдроме и хронических болях;

- помочь при ряде психологических расстройств, в том числе при бессоннице, тревоге, фобиях и расстройствах пищевого поведения.

Существуют разнообразные созерцательные традиции, в рамках которых сформировались различные подходы к медитации. Мы рассмотрим базовую медитацию осознанности. Если вы хотите, чтобы медитация принесла серьёзные результаты, заниматься нужно ежедневно, пусть даже понемногу. Вы можете пообещать сами себе не ложиться спать, пока не помедитируете хотя бы одну минуту.

Итак, ***техника медитации осознанности:***

Найдите удобное место, где сможете сосредоточиться и где никто вас не

побеспокоит. Вы можете медитировать стоя, на ходу или лежа; большинство людей медитируют сидя на стуле или диване. Выберите позу, которая будет одновременно расслабленной и энергичной (и чтобы спина оставалась достаточно прямой). Одно из высказываний гласит, что с собственным разумом нужно обращаться так же, как опытный наездник обращается с лошастью: не натягивать поводья слишком сильно, но и не отпускать совсем.

Медитируйте столько, сколько хотите. Вы можете начать с коротких медитаций, даже по пять минут. Более длительные медитации (по 30–40 минут) помогут вам погрузиться глубже. Вы можете заранее решить, сколько времени посвятите процессу, или импровизировать. Ничего страшного, если во время медитации вы взглянете на часы. Некоторым нравится зажигать благовония: когда перестают гореть ароматические палочки, заканчивается и процесс медитации. Все рекомендации, приведенные ниже, вы можете изменять под себя.

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Вы можете закрыть глаза, а можете оставить их открытыми. Обращайте внимание на то, как появляются и исчезают звуки, позвольте им быть. Осознайте, что начали медитировать. А это значит, на время вы можете отложить все переживания. Представьте, что сняли тяжелый рюкзак и сели отдохнуть в удобное кресло. После медитации вы сможете снова начать волноваться, если вам, конечно, захочется.

Перенесите все внимание на ощущения, которые возникают, когда вы дышите. Не пытайтесь контролировать вдохи и выдохи, пусть они останутся как есть. Прочувствуйте, как холодный воздух входит в ваши легкие и выходит из них теплым. Как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот.

Постарайтесь внимательно проживать каждое дыхание от начала до конца. Возможно, вам захочется считать вдохи; досчитывайте до десяти и начинайте сначала. Если ваш разум начнет блуждать, возвращайтесь к единице или спокойно отмечайте про себя: «Я отвлекся» и «Я в процессе». Совершенно нормально, если ваш разум начнет блуждать; в таком случае просто мысленно вернитесь к процессу дыхания.

Будьте добры к себе. Проследите, можете ли удерживать внимание десять вдохов подряд (сначала это покажется нелегкой задачей). После того как ваш разум успокоится после первых минут медитации, исследуйте процесс постепенного полного погружения в дыхание, когда остальное отходит на второй план. Откройте себя простому удовольствию дыхания, отдайтесь дыханию. Немного практики — и вы сможете оставаться в моменте и следить за десятками вдохов и выдохов подряд.

Используя дыхание как своеобразный якорь, будьте внимательны ко всему, что проходит через ваш разум. Осознавайте мысли и чувства, желания и планы, образы и воспоминания. Наблюдайте, как они приходят и уходят. Пусть они будут такими, какие есть; не углубляйтесь в них; не боритесь с ними и не восхищайтесь ими. Старайтесь практиковать принятие — и даже доброту — по отношению ко всему, что проходит через свободное пространство вашей осознанности.

Продолжайте погружаться в дыхание; возможно, вместе с ним придет ощущение

умиротворения. Внимательно относитесь к тому, как изменяется состояние вашего разума. Обращайте внимание на то, какие ощущения возникают, когда вы отвлекаетесь на какие-то мысли, и что чувствуете, когда отпускаете их. Осознайте спокойное и свободное внимание.

Когда вам захочется, завершите медитацию. Сформулируйте, что чувствуете; не забудьте принять все хорошее, что дала вам медитация.

Знакомство с техниками позитивной психологии: «принятие хорошего». **Внедрение техник в повседневную жизнь**

В основе этого этапа программы лежат практики самоисцеления («принятия хорошего»), описанные в книге доктора наук, психолога и нейрофизиолога Рика Хансона «Жизнь в стиле FUN».

Консультация. Четыре шага по принятию хорошего.

Теоретическая часть.

Когда человек находится в стрессовом состоянии, то ему очень трудно переключиться с отрицательных, разрушительных мыслей, на более позитивные, созидательные мысли. Это связано с особенностями строения мозга, склонного акцентировать внимание больше на плохом, чем на хорошем. Так сложилось эволюционно: в дикой природе было важнее замечать неприятности, чтобы выжить.

Стремясь к хорошему, вы не отрицаете и не сопротивляетесь плохому. Вы просто признаёте, наслаждаетесь и используете хорошее. Вы осознаёте всю правду, все детали мозаики жизни, а не только её негативные аспекты. Вы признаёте хорошее в себе, в других, в мире и в будущем, которое мы создаём вместе. Выбрав этот путь вы принимаете его.

Четыре шага по принятию хорошего.

Говоря научным языком, принятие хорошего – это *осознанная интернализация позитивных ощущений в имплицитную память*. Оно включает в себя четыре простых шага:

- испытать позитивное чувство;
- прочувствовать его;
- впитать его;
- соединить позитивный и негативный материал.

Для начала *активируйте* позитивное психическое состояние. Следующие действия помогают *встроить* его в мозг. Первые три шага направлены лишь на позитивные ощущения. Четвёртый необязателен, но очень эффективен. С его помощью позитивные мысли и чувства смягчают, ослабляют и со временем вытесняют негативные.

Пока вы только учитесь, будет полезно узнать, что происходит на каждом этапе.

Шаг 1. Испытать позитивное чувство. Обратите внимание на позитивное чувство, которое уже находится в сфере вашего внимания. Например, физическое удовольствие, чувство решительности или близости к кому-нибудь. Либо создайте его

сами. Например, подумайте о том, за что вы благодарны, вспомните о друге или выполненном задании. Помогите этим идеям стать эмоционально поощряющим *чувством*. В противном случае это просто позитивное *мышление*.

Шаг 2. Прочувствуйте его. Сохраняйте позитивное чувство на пять-десять секунд или дольше. Откройте ощущениям, которые оно вызывает, и попытайтесь почувствовать его в своём теле. Дайте ему наполнить свой разум. Наслаждайтесь этим. Мягко усилие интенсивность ощущения. Найдите что-то свежее или новое в этом чувстве. Осознайте его значение для вас: как оно может повлиять или помочь вам, изменить вашу жизнь. Позвольте этим нейронам гореть вместе, чтобы они связались.

Шаг 3. Впитайте его. Почувствуйте, как ощущение погружается в вас, а вы погружаетесь в него. Позвольте ему проникнуть в ваш разум. Попробуйте визуализировать его – представьте, что оно оседает внутри вас подобно золотой пыльце. Почувствуйте, как оно успокаивает вас словно бальзам. Или подумайте о нём как о драгоценном камне и поместите его в шкатулку вашего сердца. Осознайте, что это чувство становится частью вас, внутренним ресурсом, который останется с вами навсегда.

Шаг 4. Соедините позитивный и негативный материал (по желанию). Вы обнаружили живое и прочное позитивное чувство на переднем плане своего сознания. Теперь осознайте негативное чувство на заднем плане. Например, испытывая любовь, прочувствуйте это ощущение, объединив его с чувством одиночества из прошлого. Если негативный материал привлекает ваше внимание, отбросьте его и сконцентрируйтесь лишь на позитиве. Пребывая в центре позитива, при желании вы позволите негативу также находиться в сознании. В любой момент можно отпустить негативный материал и удерживать лишь позитив. Для этого в течение часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом также думайте о нейтральных вещах (людях, ситуациях, идеях), которые ассоциируются с негативным материалом.

Далее клиенту предлагается в течение 21-го дня принимать хорошее. Именно 21 день – это тот минимум для того, чтобы практика принятия хорошего стала привычкой. Встречи по-прежнему проходят с регулярностью 1-2 в неделю, но упражняться в принятии хорошего важно каждый день. На консультациях последовательно совместно с психологом отрабатываются упражнения для развития внутренних сил. Дополнительно на руки клиенту выдаются распечатки с подробным описанием предлагаемых техник, чтобы клиент мог всё в точности воспроизвести без присутствия психолога, а также познакомиться с ресурсными практиками своих близких.

Упражнения разделены на 3 больших блока: **безопасность, удовлетворение, связь.**

Безопасность.

У клиента вырабатывается способность *быть* в безопасности и *ощущение* безопасности. Для этого предлагается регулярно принимать

чувства защищённости, силы, расслабленности, ощущения убежища, чёткое понимание угроз и ресурсов, ощущение, что прямо сейчас с вами всё в порядке, и спокойствие.

Удовлетворение.

У клиента вырабатывается способность *быть* удовлетворённым и *ощущать* удовлетворение. Для этого предлагается регулярно принимать чувства наслаждения, благодарности и радости, позитивных эмоций, успешности и решимости, энтузиазма, полноты момента и удовольствия.

Связь.

У клиента вырабатывается способность *быть* в отношениях с другими и своё *ощущение* связи. Для этого предлагается регулярно принимать ощущения заботы, уважения, сострадания и доброты, самосотрадания, чуткого самоуважения, ощущение того, что вы хороший человек, и чувство любви.

Занятие «Изготовление антистрессовой игрушки»

Цель: познакомить волонтеров с процессом изготовления игрушки, способствующей снятию эмоционального напряжения.

Задачи:

- развивать творческое воображение, фантазию;
- воспитывать интерес к творчеству;
- снять эмоциональную скованность и напряженность.

Оборудование: столы, стулья, презентация, материалы для изготовления игрушки (воздушные шары, крупы, мука, крахмал, воронка, маркеры, цветные нитки, ленточки), клей ПВА и канцелярский, натрия тетраборат

Ход занятия:

Добрый день. Я рада Вас всех видеть. Для проведения занятия приглашаю всех пройти за столы. Для более лёгкого общения предлагаю на бейджах написать своё имя.

Прежде, чем начать нашу работу, предлагаю посмотреть видеоролик. Внимание на экран.

Видеоролик

-Наверное, Вы догадались, в каком состоянии находился герой видеоролика.- В состоянии стресса.

Еще в недалеком прошлом человечество не задумывалось о том, что такое стресс. И это не удивительно, ведь течение жизни, было намного спокойней и медленнее. Современность заставляет жить по своим правилам, и сейчас для того, чтобы шагать в ногу со временем нужно находиться в постоянном движении. Естественно, что живя в таком ритме, организм постоянно находится в стрессовом состоянии, а это чревато различными психоэмоциональными расстройствами

Во избежание подобных неприятностей были придуманы антистрессовые игрушки, это идеальная вещь для тех людей, которые не могут все бросить и уехать отдыхать.

Так же, как и взрослые, дети могут находиться в состоянии стресса. Это состояние мешает и обучению, и общению со сверстниками. На детей часто влияет эмоциональная сфера (плохое настроение, необъяснимые вспышки агрессии, страх и многое другое).

Для предотвращения агрессивных вспышек есть хороший способ успокоить и отвлечь ребёнка с помощью изготовления игрушки «антистресс». Ребёнок может игрушку сжимать, растягивать, ударять, тем самым выплеснуть свои негативные эмоции.

Главная цель этих игрушек - за какие-то доли секунд поднять человеку настроение, с чем они отлично справляются. Зарубежными специалистами доказано, что они способны производить удивительный терапевтический эффект. Стоит лишь взять антистрессовую игрушку в руки и начать ее сжимать, и Вы моментально забудете о тяготах бесконечного рабочего дня.

Играя такой игрушкой, у детей развивается мелкая моторика и речь; ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления; у него развивается внимание и способность сосредотачиваться. Недаром В.Сухомлинский писал: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Поэтому я предлагаю изготовить такую игрушку, которая к тому же просто доставит радость и удовольствие вашим детям.

В силу влияния различных факторов и на взрослых, и на детей, мы бываем также раздражительны. Поэтому в рамках дополнительного образования мы с детьми решили изготовить такие игрушки. Дети при этом получили массу положительных эмоций.

Тема нашего занятия «Изготовление антистрессовой игрушки»

Цель: познакомить педагогов с процессом изготовления игрушки, способствующей снятию эмоционального напряжения.

- У нас образовалось 2 группы. Что каждая из групп будет изготавливать, вы узнаете, отгадав загадки.

1. Интересные фигуры получаются на «пять»

Во все стороны могу . . . я его растягивать.(лизун)

2. Есть игрушка у меня.

На голове его пучок.

Если буду я сердиться,

Разомну ему бочок. (капитошка)

Итак, приступаем к работе: предлагаю алгоритм изготовления игрушки.

1.Надуваем шарик и сдуваем, таким образом, шарик растянется и в него поместиться больше наполнителя.

2. Вставляем горлышко лейки, или воронки в шарик и насыпаем муку, или различную крупу, чтобы мука лучше сыпалась, утрамбовываем ее с помощью обычного карандаша.

Таким образом, делаем до самого конца, пока шарик полностью не заполнится мукой. Наполнять его нужно достаточно плотно, так чтобы совершенно не оставалось пустого места.

3. Наполненный шарик снимаем с воронки и завязываем хвостик на крепкий узел. По желанию резинку можно отрезать ножницами.

4. Осталось только нарисовать рожицу, и приклеить волосики. Если желаете, с помощью клея можно приклеить к шару шарфик, бантики или сделать из ниток и новогоднего дождика волосы и привязать их к узелку игрушки. В этом деле главное – ваша фантазия.

5. Вот что у вас получилось: такие шарики отлично принимают различные формы, которые вы им придадите.

И ещё один вариант игрушки.

1. В ёмкости смешиваем 45мл. клея ПВА (производство «Луч»), 1\2 часть от клея ПВА клей другой марки, для цвета можно добавить краситель. Тщательно перемешать.

2. Маленькими частями добавлять натрия тетраборат, тщательно перемешивая до загустения.

3. Получилась игрушка «лизун». С полученной массой можно играть или через воронку поместить в шарик, Затем украсить его. Или поместить в сетку из-под овощей. Получается игрушка «антистресс»

При изготовлении таких игрушек дети получают массу положительных эмоций, игра с ними доставляет им удовольствие, а родителям спокойную нервную систему.

Позвольте закончить нашу встречу шуточным стихотворением «Стресс»

Жил на свете злобный карлик.

Звали странно его - Стресс.

Вероломный и коварный,

Проявлял он интерес

К тем, кто ноет, к тем, кто плачет,

К тем, кто черным видит мир

Ну, не мог он жить иначе -

Так обязывал «мундир».

От обид и ссор нелепых

С оскорблениями и без,

Задирали он нос до неба,

Мнил себя гигантом Стресс.

Ах, ты карлик злобный, вредный.

Откровенно говоря.

Зря ликуешь ты победно,

Не твоя добыча я.
Легкомысленная слишком,
Чтобы думать о плохом,
Забирай-ка барахлишко
И прошу, покинь мой дом...
Можешь в тучку превратиться
И грибным дождем пролиться!
Желаю, чтобы к вам никогда не приходил такой злобный карлик, а только улыбки, счастье, удача.

Занятие «Телефон доверия»

Цель: предоставление подросткам информации об анонимной службе психологической помощи.

Задачи:

1. Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.
2. Формировать умение находить позитивное решение в трудной ситуации и навык принятия решения.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Дорогие ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия. О том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне и немного поиграем.

2. Основная часть.

Ребята, как вы понимаете слово «доверие»? (ответы детей).

Доверие - открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определёнными особыми действиями между субъектами.

17 мая отмечается Международный день Телефона доверия. Вот уже седьмой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного Дня детского Телефона доверия по всей стране проводятся акции на площадях и улицах, уроки доверия, классные часы и творческие конкурсы.

Ведущий: А знаете ли вы, как появился первый Телефон доверия? (ответы ребят).

Первый телефон доверия появился в 1953 году. Англичанин Чад Вара напечатал свой номер телефона в газете и предложил звонить на него людям в любое время, если в их жизни возникают какие то проблемы или сложности, с которыми они сами не могут самостоятельно справиться: когда они одиноки, растеряны и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом. Чад Вара не мог предположить, что к нему позвонит такое большое количество людей. Несколько дней он справлялся с обращениями самостоятельно. Самое главное, что он понял за это время - все звонившие, нуждались в дружеской помощи и поддержки.

Он вскоре пришёл к выводу, что одному ему не справиться, и стал искать помощников - добровольцев. Они все вместе начали отвечать на звонки телефона. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Вскоре вслед за взрослыми телефонами доверия стали организовывать телефоны доверия для детей.

Ведущий: Дети, послушайте и ответьте на вопросы:

- Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- Что делаете, когда у вас плохое настроение?
- Кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- Труднее переживать неприятности одному, или поделиться?
- Кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

(Ответы детей).

Ведущий: Ребята, а как вы думаете для чего необходим телефон доверия? (ответы детей).

Ведущий: В жизни много трудностей и вопросов. Каждый человек может попасть в такую ситуацию, когда ему необходима помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, куда можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер **8 – 800 – 2000 – 122** в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи? (ответы детей).

(педагоги, психологи, соц. педагоги, специалисты по работе с молодёжью, при тяжёлых случаях – следователи и другие).

Главная задача всех детских Телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки, позволяет детям обсудить свои проблемы, повышая уровень их безопасности.

Ведущий: Дети, как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? (ответы детей).

На Телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в данной ситуации. Важно не бояться звонить на Телефон доверия.

Если вы видите, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в этой ситуации.

Вывод: В жизни много трудностей и вопросов. Каждый момент важно быть услышанными.

Ведущий: Ребята, я предлагаю вместе с вами, составить вопросы, по которым можно обращаться на Телефон доверия.

(ответы детей).

- Когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;
- В школе проблема с учителем или обучающимися;
- Произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;
- Когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;
- Как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости.

Ведущий: Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью. (дети выбирают карточки и крепят их на доску, тот вариант который им ближе).

На столе лежат карточки: родители, друзья, психолог, социальный педагог, воспитатель, родственники, сами решаете проблему, служба телефона доверия, учитель. Если дети не называют вариант - служба Телефон доверия – воспитатель озвучивает этот вариант сам.

Ведущий: Сейчас мы с вами немного поиграем.

Упражнение «Принятие решения».

Ведущий: На столе карточки с надписями, где вы должны выбрать положительные стороны обращения в службу доверия.

- анонимный звонок,
- трудности в общении,
- толерантность,
- не доверие незнакомому человеку,
- психологическая помощь, поддержка,
- подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации,
- выслушивает человек с опытом,
- конфиденциальность,
- незнание номеров человека,
- выслушивают столько, сколько будешь говорить.

Игра «Эмпатия»

Ведущий: Эмпатия - это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого.

Из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

(Карточки: гнев, радость, задумчивость, интерес, испуг, печаль, страх, удивление, скука, восхищение, уныние, подозрение.)

Игра «Слоган»

Воспитатель: Придумайте слоган про телефон доверия (педагог объясняет значение слова слоган. Слоган – это рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи).

Примеры:

1. «От обид никто не застрахован
Скрыть или рассказать, ты сам смотри
Но если тяжело, делиться стоит
Для этого ты номер набери 88002000122».
2. "Всегда есть выход набери..."
3. "Вариантов всегда больше двух, как не крути"
4. "Тут вам всегда помогут"
5. "Ты не один".

Игра «Ассоциации»

Ведущий: Какие у вас возникают ассоциации при фразе «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».

Ответы: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

Игра «Прогноз»

Ведущий: Дети делится на две команды. Каждая команда получает 4 листка бумаги с надписями: дружба, ссора, грусть и счастье. На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, изображающий это слово. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

Ролевая игра «Позвони»

Ведущий: Ребятам предлагается выбрать себе проблемную ситуацию и позвонить на Телефон доверия. В роли консультанта выступает педагог.

Примерные ситуации:

- Хочу убежать из дома. Родители надоели со своими замечаниями. Что делать?
- Мама не хочет покупать мне новый айпад, потому что я учусь на тройки. Как мне быть?
- Я поругалась с парнем, которого очень люблю и очень переживаю. Помогите!

- Я часто грублю учителям, никогда не считаю себя виновным. Мне кажется, что только с меня строго спрашивают, с учёбой не ладится. Как мне быть?

- Курить начал с 7 лет, пробовал алкоголь. Сейчас мне 12 лет. Хочу бросить курить, выпивать, но ничего не получается. Мои родители сами пьют и курят. Я никому не нужен. Что мне делать?

- Мои родители очень часто употребляют алкогольные напитки. Нашу семью постоянно посещает участковый инспектор. Их могут лишить родительских прав, тогда я с братом поеду в детский дом. Помогите мне решить проблему?

- У нас в семье сильно пьёт отец. Пьяный он бьёт маму и мне очень часто достается от него. Что нам с мамой делать? Помогите!

- Папа от нас ушёл. Мы с сестрой живём с мамой, но очень скучаем по отцу. Мама запрещает нам с ним видеться. Как нам делать, как нам быть?

Полезные советы

Ведущий: Наши друзья из службы телефона доверия приготовили полезные советы.

- Телефон доверия – это настоящая палочка – выручалочка!

- Позвонить можно совершенно бесплатно!

- На телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!

- Имя своё можно не называть!

- Всегда здоровайся со своими одноклассниками!

- Не дерись, любой вопрос можно решить мирным путём!

3. Заключительная часть.

Ведущий: Что такое Телефон доверия и для чего он нужен? (ответы детей).

Кому вы можете рассказать об этом? (родителям, друзьям)

Знайте, что на Телефоне доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего занятия давайте все дружно назовем номер телефона доверия **8 – 800 – 2000 – 122.**