

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №15 города Ставрополя



**Методические рекомендации
по развитию КОПИНГ – поведения
учащихся старших классов
общеобразовательных школ**

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Именно выбор копинг-стратегии способен повлиять на эффективность адаптации: обеспечив поддержку, улучшение, или, наоборот – разрушив здоровье и благосостояние.

«Дерево целей» исследования процесса формирования когнитивных копинг – стратегий у учащихся



ПРОГРАММА КУРСА
«ОСНОВЫ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»
(тематический план)

Основные темы	Содержание
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИЧЕСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ ОБЩЕНИЯ	
Тема 1. Формирование позиции взаимодействия на занятиях	Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса познания и научения. Актуализация собственных проблем учащихся. Разделение понятий бытовой и психологической проблемы. Понятие психологических защитных механизмов. Сложность структуры личности человека. Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Мифы и реальность психологической практики. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения. Выбор модели работы группы в режиме постановки задач, исследования реального общения.
Тема 2. Межличностное взаимодействие	Значение индивидуального восприятия. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Формулирование правил работы. Заключение психологического контракта (на совместную работу). Тренинг сензитивности. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении.
Тема 3. Рефлексия	Введение в тему. Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Осознавание своих чувств и действие психологических защитных механизмов. Разделение субъективного образа партнера и реального. Помехи и затруднения в общении и роль рефлексии. Ограничения в осознании своих чувств. Возможность и необходимость самопознания. Методы рефлексии. Самонаблюдение и самоанализ.
Раздел 2. НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ	
Тема 1. Пространство и его организация в межличностном общении	Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.
Тема 2. Эмоции и чувства	Особенности восприятия и выражения эмоций. Проявления проблемы «суженного» опыта восприятия и трансляции чувств. Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека.
Тема 3. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта	Противоречивые, сложные чувства как выражение внутриличностного конфликта, их драматизация как средство самопомощи. Специфика проявлений чувств в экстремальной ситуации. Способы «выхода» из деструктивных состояний. Специфика ситуаций расставаний и потерь. Специфика ситуаций повышенной значимости (угрозы базовым ценностям). Смена образа

Основные темы	Содержание
	жизни и эмоциональное переживание перемен. Актуализация внутренних ресурсов личности.
Раздел 3. ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ	
Тема 1. Слушание	Закономерности восприятия вербальной информации. Правила «хорошего слушания». Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Цели собеседников и результативность слушания. Интонирование голоса и результативность общения. Темп речи в общении. Расширенное слушание.
Тема 2. Искусство полемики	Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стил ь поведения в дискуссии. Активность в постановке вопросов.
Раздел 4. ТЕХНОЛОГИЯ КОММУНИКАЦИИ	
Тема 1. Этапы коммуникативного процесса	Доминантность—недоминантность в общении. Инициатива в общении. Экстраверсия—интроверсия. Начало общения. Знакомство и проблемы, связанные с ним. Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Адекватность продолжительности контакта конкретной ситуации. Выход из общения.
Тема 2. Личное обаяние и общение	Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.
Тема 3. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта	Ориентация в типах контакта. Причины ограничения контакта. Безличное общение и его влияние на структуру личности. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение.
Раздел 5. ОБЩЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ	
Тема 1. Конфликт и его диагностика	Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Информационные, структурные, ценностные и поведенческие конфликты. Динамика конфликта. Основные стратегии поведения в конфликте. Выбор стратегии в конкретной ситуации.
Тема 2. Стратегия сотрудничества в конфликте	Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Различие интересов и предложений. Этапы разрешения конфликта (удовлетворение по существу, психологическое удовлетворение, процедурное удовлетворение). Искаженное понимание интересов другой стороны в конфликте. Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.
Тема 3. Посредничество в конфликте	Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Правила построения коммуникации посредником. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника. Ограничения в деятельности посредника.
Раздел 6. ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ	
Тема 1. Общение в семье	Особенности проявления манипулятивных систем в семейном общении. Роль самооценки во взаимоотношениях взрослых и детей.

Основные темы	Содержание
	Эмоциональные аспекты общения в семье. Ролевая принадлежность и стереотипы поведения. Мифы и реальность семьи. Сексуальность и ее проявления в общении.
Тема 2. Семья как система	Открытые и закрытые системы. Система взаимосвязей в семье.
Раздел 7. ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ОБЩЕНИЯ	
Тема 1. Конвенциональный стиль	Основные стили общения и их определение. Характеристика фаз контакта партнеров в коммуникации. Взаимонаправленность и взаимоинформирование. Актуальная роль собеседника и ее определение. Конвенциональный стиль общения и определение приоритетной зоны его использования. Конвенциональные взаимоотношения в деловом общении. Проблема эмоциональной «закрытости» как причина неадекватного использования конвенционального стиля общения.
Тема 2. Примитивный стиль общения	Примитивный стиль общения. Структура примитивной группы и принципы взаимоотношения в ней. Личностная и социальная незрелость как причина выбора данного стиля общения. «Противопримитивная защита».
Тема 3. Манипулятивный стиль общения	Общие характеристики манипулятивного стиля общения. Особенности личностной структуры человека-манипулятора. Роль эмоциональной сферы в манипулятивном общении. Виды манипуляций. Характеристики манипулятивных систем. Манипулятивное общение как деструктивный фактор. Разрушение личности человека-манипулятора. «Противоманипулятивная защита».
Тема 4. Актуализированное общение	Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост.
Тема 5. Духовное общение	Духовный стиль общения и его характеристики. Эмпатия как средство общения. Возможности ее развития. Самопознание и необходимость развития рефлексии для понимания мыслей и чувств собеседника. Любовь и духовность в общении. Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.
Раздел 8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
Тема 1. Общение в экстремальной ситуации	Эффективная коммуникация как условие принятия группового решения. Сбалансированность личного вклада участников. Самооценка ориентировки в процессе общения, способности к его анализу. Постановка задач для самостоятельной работы.
Заключительное занятие	Творческий отчет-игра «Экзамен».

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ (ИГРЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНИКИ, УПРАЖНЕНИЯ)

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ (метод)

Этот метод разработал врач-психиатр Хасай Алиев.

Метод состоит из 3 этапов.

Подготовительный.

Сначала делаем настройку (с закрытыми глазами): спокойные движения головой, плечами, тазом, коленями – очень медленно, с минимальным усилием и максимальным удовольствием.

Теперь обнимите себя двумя руками, голову чуть склоните набок.

Раскачивайте вперед-назад.

Основной.

Поднимите руки вперед.

И, ничего специально не делая, прикажите рукам разойтись.

Представьте, как пространство, расширяясь, расталкивает руки в разные стороны, а за запястья, как за ниточки, кто-то тянет.

Сбросьте руки и повторите еще.

(Этот метод психорегуляции давно используют в своей работе врачи, психологи, спортсмены, артисты и другие творческие работники.)

Релаксационно-стабилизирующий.

На последнем этапе важно просто сесть и минут десять молча посидеть с закрытыми глазами.

В этот момент вы можете наконец-то почувствовать эффект «пустой головы» – когда нет мыслей и постоянного диалога.

Именно в это время, возможно, к вам придет решение какой-либо сложной проблемы, интересная идея.

Да мало ли что может случиться в состоянии неожиданной свободы?!

ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ (упражнение)

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой.

Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения.

Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста.

Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.
Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

ЛУННАЯ ДОРОЖКА (техника)

(Включается музыкальное сопровождение).

Закройте глаза.

Пусть перед вашим внутренним взором предстанет самый красивый морской пейзаж, который вы когда-либо видели.

На море штиль.

Солнце медленно и плавно опускается за горизонт.

Легкая волна накатывается на берег, оставляя мокрый след на песке.

Вдох – волна плавно накатывается на песок, выдох – волна так же плавно уходит.

Что может быть естественнее ритма морского прибоя?

Становится темнее и над морем, и в вашем сознании.

Перед вами – спокойная морская поверхность.

Ночь.

Зима.

Снежинки медленно опускаются на морскую гладь и растворяются в темной воде.

И ваши мысли, подобно этим снежинкам, тают, тают, тают...

Покой.

Пустота...

На небе появляется полная луна.

Ее холодный свет отражается на поверхности воды.

На яркой лунной дорожке вы видите отчетливую надпись: концентрация внимания.

И с каждым вдохом и выдохом ярче и ярче становится луч вашего внимания на ровной поверхности сознания.

Все остальное – в непроглядной тьме.

Вы полностью собрались, сконцентрировались только на лунной дорожке и надписи.

Вы медленно поворачиваетесь спиной к морю, и видите перед собой заснеженную равнину.

Чистый белый снег до горизонта, как белый лист бумаги, на котором проявляются огромные буквы: концентрация внимания.

В вашей душе покой и пустота...

НАПРЯЖЕНИЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМ РАССЛАБЛЕНИЕМ (упражнение).

]

Лягте на спину на пол или на кровать.

Сгибая руки в локтях, сожмите кулаки.

На выдохе приподнимите вверх ноги и верхнюю часть туловища с прижатыми к бокам локтями.

Максимально напрягите все мышцы и удерживайте позу так долго, как это возможно (не доводя себя при этом до головокружения или возникновения неприятных болезненных ощущений).

Затем резко сбросьте напряжение и, глубоко вдыхая, позвольте своему телу расслабленно упасть на кровать.

Очень медленно выдохните, полностью сосредотачиваясь на процессе дыхания, на ощущениях, возникающих от контакта вашего тела с поверхностью, на которой вы лежите, а также на приятном ощущении расслабления, возникающем в ваших мышцах. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, следя затем, чтобы выдох был значительно более медленным и продолжительным, чем вдох, но делайте это без напряжения.

Если полного расслабления достичь не удалось, повторите упражнение несколько раз, до получения результата.

ПОЛОТНО ЖЕЛАНИЙ (упражнение).

Нужно расслабиться и начать представлять себе, как будет выглядеть ваше осуществленное желание, что вас будет окружать, в каком вы будете состоянии, что вы при этом будете ощущать, слышать.

Чем более подробно вы будете представлять, тем более эффективной будет программа.

Лучше всего если вы не ограничитесь «застывшей» картинкой, а просмотрите целый «фильм» в воображении, причем обязательно цветной и со звуками.

Представьте себе, что экран, на котором вы смотрите этот «фильм», увеличивается.

Он уже размером со стену комнаты.

Теперь представьте, что вы подходите к нему и ... переступаете его границы.

И вот вы уже внутри тех событий, вещей и людей, на которых только что смотрели со стороны.

Обращайте внимание на все: цвета, звуки, ваши ощущения и душевное состояние.

Участвуйте в событиях, происходящих теперь уже вокруг вас: ходите, разговаривайте, делайте в воображении то, что вы будете делать, когда достигнете желаемого.

Лучше всего, если Вы будете видеть себя не со стороны, а так, как это обычно бывает в жизни.

Находитесь внутри образа самого себя, а не рядом.

Ваши сцены могут меняться.

Следите только, чтобы все они рассказывали вам о желаемом результате и состоянии.

Точно также представляйте себе сам процесс достижения цели.

Предположим, вы знаете, что вам предстоит преодолеть какое-то препятствие, или освоить что-то новое, или провести сложный разговор.

Проживите эту ситуацию в своем воображении, причем проживите *успешно!*

Вы можете по несколько раз повторять какие-то фрагменты или целые «этюды».

Можно буквально репетировать в уме любой поступок, на который, например, вам тяжело решиться, но вы считаете, что это необходимо. Прокручивайте в воображении самые разные варианты успешного состояния и поведения (так как вы понимаете успех), все более и более детализируя то, что вы видите, слышите, чувствуете.

Спиноза говорил: что мы должны «держаться на переднем плане в наших умах ту добродетель, которую мы хотим обрести».

Ролло Мэй добавлял: «...при этом мы сможем видеть, как ее можно применить в каждой возникающей ситуации, и тогда она постепенно закрепится в нас».

Отведите для выполнения упражнения по 10-15 минут два раза в день.

Важно, чтобы в это время вам никто не мешал, в помещении (или в саду сквере, лесу) было тихо, и посторонние звуки не отвлекали вас.

Такой способ программирования можно использовать не только для больших целей, но и для более мелких задач.

Через некоторое время в вашей жизни и в вас самих начнут происходить изменения.

Вам будет казаться это необъяснимым, удивительным совпадением, почти чудом.

Ничего подобного!

Это работает ваша программа.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

Для аутотренинга важна регулярность занятий.

Организм быстро и надежно реагирует на метод релаксации, если упражнения становятся неотъемлемой частью распорядка дня.

Конечно, эта ситуация идеальна, но к ней стоит стремиться!

РАЗГОВОР СО СМЕНОЙ ПОЗИЦИИ (техника).

Данная техника широко применяется в психологических тренингах как групповых, так и индивидуальных.

Ее автором является основоположник психосинтеза итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли.

Приведенный здесь вариант этой техники предложен в работах И.Вачкова.

Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности.

Они называются субличностями.

В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения.

Обычно мы не осознаем, какая из них побеждает в нас.

Данное упражнение поможет вам познакомиться с тремя основными субличностями.

Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист. "Озвучивание" внутреннего диалога в роли каждой субличности, сопровождаемое физическими действиями, ведет к осознанию проблемной ситуации и способствует нахождению конструктивного решения.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он – оптимист и верит в решение всех проблем.

Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей.

Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю.

Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет.

Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий.

Он четко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия, критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не любит проигрывать, как Скептик.

Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все "за" и "против".

Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Для начала не следует брать какие-то фундаментальные жизненные проблемы, достаточно сосредоточиться на проблеме средней сложности и средней значимости.

Если вы будете заниматься этой техникой самостоятельно, рекомендуем записать приведенный ниже текст на магнитофон.

Там, где в тексте встречается многоточие, необходимо выдерживать паузу.

Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности...

Встаньте в позицию Реалиста...

Подумайте о вашей проблеме.

Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно...

А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя...

Вы – неумный фантазер.

Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций.

Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную реалистом.

Подскажите ему, где можно искать нужное решение...

Вы можете отрывать от земли и видеть многое, что не видно снизу.

Поэтому вы можете смело фантазировать....

Скажите двум другим сублиностям о своем способе решения проблемы...

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика...

Вы умный и критичный человек.

Вы слышали предложение Мечтателя.

Объясните ему, в чем он не прав, что он не учел в своих идеях.

Покажите ему всю эфемерность его взглядов...

Шаг в новую позицию.

Вы – Реалист.

Вы можете всесторонне оценить содержание спора между Мечтателем и Скептиком.

Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций.

Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов....

Обратитесь к Мечтателю.

Скажите ему «спасибо» за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы.

Покажите, в чем рациональное зерно его идей...

Затем снова осуществляется переход в позицию Мечтателя и стимулируется поиск нестандартного решения...

(Длинная пауза).

Теперь Вы Скептик...

(Длинная пауза).

Вы можете задать 3-4 круга по субличностям, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке в каждой позиции.

Начиная со второго круга, вы можете давать меньше комментариев по каждой субличности.

Можно назвать просто позицию и выдержать длинную паузу в 2-3 минуты.

Практика убеждает в том, что во многих людях наиболее сильной оказывается субличность Скептика.

Но в нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми.

Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный способ оптимального решения возникающих проблем.

Должен существовать баланс между влияниями каждой, поскольку они выполняют различные функции.

САМ СЕБЕ КАЧЕЛИ (упражнение).

На улице моросит дождик, переходящий в первый снег, и все больше времени дети проводят без движения.

Днем сидят в школе за уроками, а потом короткими перебежками бегут домой, чтобы уткнуться в книги или компьютер.

На прогулку они выбирают только в выходные дни.

Из-за дефицита физических нагрузок нашему телу в осеннее время года так не хватает бодрости, энергии, драйва.

Поэтому утром все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на выполнении заданий.

И тем более – суметь быстро решить задачу или найти дополнительное нестандартное решение.

СНЯТЬ СТРЕСС – ЛЕГКО! (упражнение).

Специалистам известно, что упражнения на растягивание, которые часто используются во время уроков физкультуры, а также в практике атлетов,

танцоров, йогов, помогают расслабиться, обрести пластику, грациозность, свободу и изящество движений, хорошую осанку.

Но почему такие движения делают учебу школьников более успешной?

Понятно, что хорошая успеваемость предполагает активное освоение новой информации.

Но, например, когда школьник попадает в незнакомую ситуацию, или над ним висит угроза контрольной работы, или когда родители неодобрительно косятся из-за полученной тройки, то мышцы ребенка сокращаются.

Это нормальный физиологический рефлекс в ответ на опасность и стресс.

Однако при этом сигнал не доходит до передних отделов мозга, отвечающих за понимание, моторный контроль, рациональное поведение, столь необходимых для учебной деятельности и при коммуникациях.

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние.

Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи.

А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

ТРИ – ОДИН (техника).

Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх.

Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза).

Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза).

Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА (комплекс упражнений).

«Как все достало! Надоело, надоело, не-на-ви-жу!»

Знакомые фразы?

Если внутри Вас начался бунт или Вы уже обессилили в борьбе с жизнью и самим собой, – к Вам пришел стресс. Значит, будем его вежливо выпроваживать.

Важно понимать, что снятие стресса – это уже работа над ошибками, когда уже накопилось столько, что переливается через край.

До предела, конечно, лучше не доводить.

Предлагаемые упражнения помогут Вам не только преодолеть стресс, но и научиться проводить его профилактику.

1. С головы до пят.

Помните, что означает выражение «душа ушла в пятки»?

Как почувствуете подобное, сделайте это упражнение для снятия стресса.

Опустите ногу пяткой вниз, слегка ударив ей по полу, а затем перекатывая ее на носок.

При каждом контакте пятки с полом, представьте, как поток жизненной энергии поднимается от пятки по задней части ноги к спине, проходит над головой, а затем опускается спереди к ноге, приятно обволакивая Вас.

С первых минут выполнения этой техники Вы ощутите прилив бодрости и душевное спокойствие.

2. Отправим стресс на перекур.

Когда мы находимся в состоянии равновесия, наше дыхание ровное и размеренное.

Ощувив волнение или напряжение, вспомните, как Вы дышите, когда спокойны.

Начинайте дыханием возвращать себе привычное комфортное состояние.

Сделайте глубокий вдох, сложите губы трубочкой, немного задержав дыхание, выдыхайте.

Представьте, что Ваши губы – это трубка, а Ваши переживания – это дым.

Выдыхая, поднимите голову вверх и начните пускать дым кольцами, рисуя образы людей или ситуации, которые Вас беспокоят.

3. Под высоким напряжением.

Физическая реакция нашего тела на стресс – это напряжение.

Прислушайтесь к своему телу в состоянии стресса.

Где есть напряжение?

Кто-то стискивает зубы, кто-то втягивает шею в плечи или со злостью сжимает кулаки.

Уловив, в какой части Вашего тела есть напряжение, сконцентрируйтесь на ней и начинайте усиливать напряжение до максимума.

Представьте, что Вы изо всех сил сжимаете пружину в этой части тела, а теперь отпустите ее и почувствуйте, как все Ваше тело расправляется.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

4. Разведем стресс руками.

Данная техника также хорошо снимает зажатость в теле, но требует уединения.

Если есть возможность, то найдите место, где Вас 5 минут не будут отвлекать.

Встаньте ровно, вытяните руки прямо перед собой, держите их свободно, без напряжения.

Глядя на руки, дайте им мысленный приказ медленно расходиться в разные стороны, не задействуя мышцы.

Руки должны пойти сами, без Ваших усилий.

Подождите немного и они сами пойдут, не спешите.

Теперь дайте мысленную установку рукам возвращаться в исходное положение, руки постепенно начинают притягиваться и оказываются вытянутыми перед Вами.

Наибольший эффект от данного упражнения по снятию стресса наступает после выполнения, поэтому, завершив его, обязательно посидите 2-3 минуты.

5. Защитный колокол.

Когда Вы имеете дело с агрессивным человеком и вынуждены молча выслушивать его претензии, мысленно поместите себя под большой прозрачный колокол.

Теперь представьте, что на поверхности колокола мягко переливаются цвета радуги, как на мыльном пузыре.

Направив взгляд на Вашего собеседника, смотрите сквозь него, наблюдая за мягкой игрой света на колоколе.

Этот прием защитит Вас и убережет от проникновения чужих отрицательных эмоций.

6. Браслет от негативных мыслей.

Бывает ли, что Вы ловите себя на пугающей мысли «А вдруг ...?»

А что если...?»?

Гнетущие мысли – предвестники надвигающейся эмоциональной бури.

От негативных мыслей нужно избавляться в целях профилактики стресса.

«Но как? – спросите Вы. – Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать».

Выход есть.

Будем вырабатывать позитивные рефлексy.

Соорудите себе браслет из резинки, подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая.

Наденьте браслет на запястье и, как только в Вашей голове начинает пульсировать тревожная мысль, сильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывать этому!»

Неприятные ощущения, которые Вы испытаете, со временем полностью избавят Вас от негативных мыслей.

Не снимайте браслет сразу, пусть он Вам напоминает о Вашей победе над собственными страхами.

«ХОЗЯИН ВРЕМЕНИ»

Цели: отработка навыков планирования; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, развитие навыков невербального общения и саморегуляции.

Продолжительность: 5-7 мин.

Материалы: не требуются.

Описание упражнения. Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «поворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Работа по теме.

1. Упражнение «Представление о времени»

Цель: Осознание собственного чувства времени.

Продолжительность: 7-10 мин.

Материалы: бумага и цветные карандаши для каждого участника.

Описание упражнения. Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Ребятам предлагается подумать о том, что время конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом?

Заметки для ведущего: у детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть, или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» - это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

2. Упражнение «Чувство времени»

Цель: осознание связи чувства времени с настроением.

Продолжительность: 5-7 мин.

Материалы: не требуются.

Описание упражнения. Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент.

Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства.

В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Заметки для ведущего: В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время в силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

3. Упражнение «Правило Адмирала»

Цель: обучение планированию своего времени.

Продолжительность: 10-15 мин.

Материалы: не требуются.

Описание упражнения:

1. Расшифруйте высказывание адмирала Нельсона:

«Я зобяна имисво псуамиех муто, точ гдакони в низиж ен ратлит морда и верчетит ачса»

(Ответ: «Я обязан своими успехами тому, что никогда в жизни не тратил даром и четверти часа»)

2. Поразмышляйте, как можно применить в своей жизни такое утверждение: «Время теряется попусту не столько часами, сколько четвертями часов: из-за потери этих четвертушек и складываются все несчастья нашей жизни. Но если строго каждый час менять занятия, то легче будет избежать потери даже «четвертушки» часа»

3. Составьте план дел на субботу с учетом того, что каждый час нужно менять занятия (возможны спаренные часа).

4. Проверьте учёт времени: на какие дела оно было реально потрачено. Сделайте вывод, насколько вам удалось выполнить свой план.

5. Напишите короткий отчет, о выполнении своего плана на день. Отметьте, что помогло (или помешало) его выполнению и какой интересный случай произошел в этот день.

6. Назовите преимущества планирования времени: в чем польза планомерной деятельности.

4. Подведение итогов. Обсудить значимость рационального использования и планирования своего времени для достижения жизненных целей.

5. Ритуал прощания.

Способы практической помощи при различных видах травли

