

МБОУ «Гудермеская СШ №2»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Психолого-педагогическая поддержка
выпускников 9-х и 11-х классов в период подготовки к
выпускным экзаменам»
для детей 14-17 лет**

Педагог-психолог:
Эльдарова П.Т.

г.Гудермес
2021-2022уч.г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Конспект тренингового занятия «Знакомство»	5
3.	Конспект тренингового занятия «Борьба со стрессом»	9
4.	Конспект тренингового занятия «Наши эмоции»	13
5.	Конспект тренингового занятия «Мои ресурсы»	17
6.	Конспект тренингового занятия «Позитивный настрой»	21
7.	Заключение	25
8.	Список использованной литературы	26
9.	Приложения	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Интенсивная умственная деятельность, серьёзная гонка за высокими баллами, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания и лишь одна мысль о «провале» приводят к перенапряжению нервной системы. 2021 год вносит свои коррективы: сложная эпидемиологическая ситуация и связанные с этим дополнительные переживания о «своём будущем».

Для психолого-педагогической поддержки выпускников 9х-11х классов и их родителей созданы множество рекомендаций и советов.

В период объявленной пандемии нам представилось крайне важным создание социально-психологических тренингов, которые смогут познакомить выпускников с понятиями стресс, эмоциональное напряжение и их проявлением, познакомить с методами профилактики и преодоления данных состояний и главным образом даст опыт поддержки взрослого и сверстников.

Новизна данной методической разработки заключается в том, что она представляет систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике для ознакомления с базовыми понятиями связанных со стрессом в период подготовки к экзаменам и в период пандемии, посредством тренингов и отработки навыков в реальном времени.

Актуальность методической разработки заключается в ее содержании, которое охватывает весьма широкий круг вопросов, связанных со стрессом. Учитывая возрастные особенности обучающихся, в занятиях используются игровые технологии, дающие возможность межличностного взаимодействия, отработки навыков и техник. На личном опыте подростки приобретают навыки и умения дифференцировать свои чувства, интегрировать своё эмоциональное состояние, бороться со стрессом и способность строить позитивную временную перспективу

Целью данной методической разработки является знакомство выпускников 9-х и 11-х классов со способами борьбы со стрессом и эмоциональным напряжением.

Задачи:

- дать теоретические основы понятий стресс и эмоциональное напряжение;
- отработать приёмы и техники борьбы со стрессом и своим эмоциональным напряжением;
- формировать навыки само- и психорегуляции;
- способствовать развитию умений регулировать своё эмоциональное состояние;
- содействовать в профориентации обучающихся;
- воспитывать у обучающихся эмоционально-ценностное отношение к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;

- оказать подросткам помощь в открытии своего внутреннего мира, пробуждении интереса к другим людям и к самому себе.
- овладеть навыками распознавания эмоциональных состояний;
- обучить поиску внутренних ресурсов.

Данная методическая разработка включает в себя 5 тренинговых занятий по 40 минут и может быть использована педагогами дополнительного образования, учителями 9-х и 11-х классов, классными руководителями и педагогами-психологами образовательных учреждений как полным курсом, так и в виде отдельных мероприятий.

Условия проведения тренингов:

- Аудитория по возможности должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также место для проведения упражнений, в том числе подвижных.
- Количество участников от 8 до 15.
- Для проведения каждого тренинга необходимо подготовить оборудование и нужные материалы.

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «ЗНАКОМСТВО»

Цель тренинга: создание благоприятных условий для работы в группе.

Задачи:

- Познакомить обучающихся между собой.
- Способствовать формированию мотивации к совместной деятельности и интереса к процессам самопознания и саморазвития.
- Способствовать эмоциональному объединению участников тренинга.

Оборудование и материалы:

- Доска.
- Карточки: правила работы.
- Магниты.
- Коробка с бэйджами.
- Карточки с тренинговыми именами.
- Листы.
- Фломастеры.
- Карточки для жеребьёвки.
- Карточки с изображениями «класс».

Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Перед занятием на доске развешены правила поведения на тренинговом занятии.

Педагог: Здравствуйте! Сегодня у вас состоится занятие с элементами тренинга, целью которого является знакомство участников между собой.

-Но прежде чем приступить к работе предлагаю вам сесть в ровный круг, чтобы мы могли видеть друг друга и чтобы нам было удобно работать дальше.

-Что же такое психологический тренинг? (Ответы обучающихся)

- это форма групповой психологической работы; это совместное творчество группы, где участники получают опыт поддержки и раскрытия жизненного творческого и духовного потенциала человека.

-Чтобы всем было комфортно работать в таком формате, как вы думаете, что должно быть? (Безопасность, конфиденциальность, правила).

-Действительно, для нашей совместной работы необходимо придерживаться некоторых правил, как вы думаете какие они могут быть? (искренность, активность, не осуждать других).

-Вы абсолютно правы, существуют определённые правила групповой работы, которых необходимо придерживаться, чтобы всем участникам можно было эффективно взаимодействовать и получать удовольствие от занятия.

-Предлагаю вам рассмотреть основные правила работы в группе:

- Правило конфиденциальности: все что говорится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете

рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.

- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа «здесь и сейчас». Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- Использование «Я-высказываний» - в группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.
- Не опаздываем и не пользуемся телефонами.

2. Основная часть

Педагог: Сейчас, каждый из вас возьмёт бэйдж, лист бумаги и любой цвет фломастера; выбираете себе имя (можно своё, можно абстрактное, можно цветок, животное, что угодно). Этим именем вас будут называть на тренингах, вам с ним должно быть комфортно и удобно.

(Для примера на столах выложены карточки (Приложение 2), участники могут выбрать оттуда)

Упражнение 1. «Снежный ком»

Продолжительность упражнения: 5-10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников между собой, снятие психоэмоционального напряжения.

-И так, сейчас мы с вами будем знакомиться. Задача наша очень проста. Мы по очереди будем называть своё тренинговое имя, но не обычно...

-Вы по очереди называете своё имя с каким-нибудь прилагательным начинающимся на первую букву тренингового имени (например, Облачко Обворожительное). Следующий по кругу должен назвать всех предыдущих, затем себя; таким образом, каждый повторяет данный ритуал.

Упражнение 2. «Познакомимся?»

Продолжительность упражнения: 20-25 минут.

Цель упражнения: знакомство участников между собой.

-Сейчас, вы поделитесь по парам путём обычной жеребьёвки (используем цветные карточки, или формы, чтоб в итоге они совпали только у двоих: Приложение 3), тянем из волшебной коробочки (можно использовать шапку или что-нибудь другое) свой яребий. Отлично, теперь садитесь вместе.

-Вашей задачей будет просто поговорить и узнать всё возможное про вашего партнёра, после упражнения вы будете представлять друг друга. На данное упражнение вам даётся 10 минут (5 минут на каждого партнёра). Хорошо подумайте, что хотите узнать и чем поделиться, и, наслаждайтесь приятной беседой. Время пошло.

(По истечению времени 5 минут и 10, даётся любой сигнал)

-Теперь, когда вы узнали много нового о своём партнёре по общению, пришло время его представить! Сейчас вы встаёте за спину своего партнёра и рассказываете нам о нём от его имени, таким образом, мы все познакомимся ближе, и ваш партнёр познакомится ближе даже с самим собой! Кто желает?

(Каждый обучающийся по очереди встаёт за спину своего собеседника и рассказывает по памяти всё, что удалось узнать. После завершения процесса, педагог благодарит всех участников за активную работу и открытость)

3. Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы.

- Наш тренинг-знакомства подошёл к завершению. Хочу спросить у вас, что на занятии вас удивило, что было неожиданным, как ваше настроение и понравилась ли вам такая форма встречи? (Ответы обучающихся).

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

-Спасибо вам за вашу активность и позитивный настрой!

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Отлично! Складываем бэйджи в коробочку, они нам пригодятся на следующих занятиях! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «БОРЬБА СО СТРЕССОМ»

Цель тренинга: формирование навыков конструктивного выхода из стрессовой ситуации.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с понятием стресс и его проявлением.
- Познакомить обучающихся с методами борьбы и профилактики стресса.
- Развивать первоначальные навыки психорегуляции.

Оборудование и материалы:

- Карточки: правила работы.
- Магниты.
- Коробка с бэйджами.
- Листы А4 (или альбомные).
- Карандаши цветные и простые.
- Стирательные резинки.
- Карточки с изображением «класс».

Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Перед занятием на доске развешены правила поведения на тренинговом занятии

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день, участникам тренингов! Как ваше настроение?

-Хочется начать сегодняшнее занятие с цитаты канадского физиолога Ганса Селье: «— это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезни».

-Что он имел в виду? Как думаете, о чём пойдёт сегодня речь? (Ответы обучающихся)

-Вы абсолютно правы, про стресс. Ганс Селье дал ему такое определение «стресс — это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезни». Однако, энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: «совокупность защитных физиологических реакций возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов». Как вы понимаете это определение? (Ответы обучающихся)

- А как стресс может проявляться у человека? (Ответы обучающихся)

- Действительно, стресс проявляется во многих состояниях, а также в таких как:

1. Тревога и страх.
2. Пассивность, беспомощность, депрессия.
3. Активная защита.
4. Активная релаксация.

-Хорошо, что такое стресс мы знаем, а от куда он у нас берётся? А как же с ним бороться? Существуют ли какие-либо методы? Какие вы знаете?
(Ответы обучающихся)

1. Произвольное самовнушение.
2. Аутотренинг.
3. Йога.
4. Техники релаксации и концентрации.

-Сейчас мы с вами познакомимся с некоторыми техниками релаксации и концентрации, вам нужно будет слушать, что я говорю и чётко следовать инструкциям, готовы?

2.Основная часть.

Упражнение 1. «Поза кучера»

Продолжительность упражнения: 2-3 минуты.

Цель упражнения: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог называет название упражнения и диктует инструкцию тихим и спокойным тоном: Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки лежат на коленях, кисти свободно свисают между бёдрами. Дышим естественно. Кучер расслабил поводья, лошади бредут сами собой.

-Отлично, молодцы, медленно возвращаемся в исходное состояние.

Упражнение 2. «Полное дыхание»

Продолжительность упражнения: 5 минут.

Цель упражнения: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог: Сейчас мы с вами находимся в расслабленном состоянии и сразу переходим ко второму упражнению «Полное дыхание». Слушайте внимательно инструкцию: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Заполните среднюю часть лёгких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот. Давайте повторим с вами ещё 2 раза.

Упражнение 3. «Маяк»

Продолжительность упражнения: 20-25 минут.

Цель упражнения: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Оборудование: листы А4, карандаши цветные и простые, стирательные резинки.

-Следующее упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя незащищённым, уязвимым, «покинутым». Сейчас, вы можете расслабиться, закрыть глаза и слушать внимательно мой голос.

Педагог спокойным и уверенным тоном читает: Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите, себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете

мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреджающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

- Можете открывать глаза. Сейчас вам предстоит нарисовать образ себя в данный момент времени, отразить его в цвете. У вас для этого есть альбомные листы, цветные и простые карандаши, и ластик.

3. Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Опишите.

- Пригодятся ли вам в жизни эти техники?

- Например, для какой ситуации?

- Расскажите про свой рисунок, чувства и эмоции, связанные с ним.

Рефлексия (детям предоставляются карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Хочу поделиться с вами буклетами о борьбе со стрессом, если у вас возникнут вопросы, я с удовольствием на них отвечу (Приложение 6).

- Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «НАШИ ЭМОЦИИ»

Цель тренинга: формирование навыков снятия внутренней эмоциональной напряженности.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с понятием эмоциональная напряжённость.
- Познакомить обучающихся с способами снятия эмоциональной напряжённости.
- Развивать первоначальные навыки само- и психорегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Оборудование и материалы:

- Карточки: правила работы.
- Магниты.
- Коробка с бэйджами.
- Листы А4 (или тетрадные).
- Ручки.
- Карточки с изображением «класс».

Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Перед занятием на доске развешены правила поведения на тренинговом занятии.

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог, делая грустный вид, и ожидая вопроса от участников, говорит: Добрый день, дорогие друзья... (Предполагаемый вопрос от обучающихся: Что случилось?)

-Сегодня на меня нахлынули негативные эмоции, и я совсем не знаю, что мне с ними сделать, как мне развеселиться. А вы знаете? Поможете? Какие методы борьбы с негативными эмоциями вы знаете? (Ответы обучающихся)

Педагог встряхивается и говорит:

-Фух, спасибо большое, что смогли! Как это, оказывается, неприятно переживать негативные эмоции. А какие эмоции у нас существуют? (грусть, злость, отвращение, страх, радость и удивление). А вы умеете ими управлять? В каких случаях это необходимо? (Ответы обучающихся)

-Действительно, есть такое понятие, как «эмоциональное напряжение». Эмоциональное напряжение представляет собой совокупность психологических переживаний, снижающих эмоциональный фон, а происходит это из-за того, что мы не даём выход своим эмоциям.

1. Основная часть

Упражнение 1. «Моё настроение»

Продолжительность упражнения: 5 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, активизация на активную работу.

Педагог: -Ну что, пришло время сказать друг другу привет! Раз речь у нас зашла об эмоциях, предлагаю поделиться своим настроением!

-Сейчас каждый называет свое тренинговое имя и при помощи выражения лица, позы, жестов показывает свое настроение.

Упражнение 2. «Замороженные»

Продолжительность упражнения: 5-10 минут.

Цель упражнения: формирование навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

-Сейчас, предлагаю вам заморозить свои эмоции! Для этого сыграем в игру. Правила просты, послушайте внимательно.

-Все неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг, при этом закрывать или отводить глаза нельзя, вы должны смотреть вперед. Водящий (выбираем первого желающего) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из вас – своими жестами, мимикой, высказываниями. Постарается вызвать у вас ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Водящему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, и они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

-Правила ясны? Правила простые? Кто продержится в кругу дольше всех? Начали! (Играем 2 раза, последний продержавшийся становится водящим)

Упражнение 3. «Письмо»

Продолжительность упражнения: 15-20 минут.

Цель упражнения: формирование первоначальных навыков психорегуляции.

Педагог: -Попробуйте написать письмо тому, кто/что вас разозлил(о) или обидел(о). Не нужно сосредотачиваться на том, чтобы написать связный, красивый текст: пишите все, что думаете и чувствуете.

- Так как письмо у нас с вами бумажное — мы с вами выберем один из вариантов: либо вы его разрываете в мелкие клочки, или забираете домой, редактируете и отправляете адресату

2. Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Опишите.

-Расскажите про своё письмо, чувства и эмоции, связанные с ним.

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Хочу поделиться с вами буклетами об эмоциональном напряжении и что нужно делать дабы его избежать, если у вас возникнут вопросы, я с удовольствием на них отвечу (Приложение 7).

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «МОИ РЕСУРСЫ»

Цель тренинга: создание условий для актуализации личностных ресурсов и получения опыта поддержки.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с понятием ресурс личности.
- Способствовать эмоциональному объединению участников тренинга.
- Способствовать повышению собственной значимости, ценности.
- Активизировать процессы самопознания.

Оборудование и материалы:

- Доска.
- Карточки: правила работы.
- Магниты.
- Коробка с бэйджами.
- Листы А4 (или тетрадные)
- Ручки.
- 15 резиновых шаров.
- Карточки с изображениями «класс».

Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Перед занятием на доске развешены правила поведения на тренинговом занятии (Приложение.).

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день, мальчики и девочки. У нас с вами продолжается серия тренингов, но для того, чтобы продолжить нам с вами нужно вспомнить правила работы в группе. Кто может их назвать? (Спрашивает всех поочередно, на доске есть подсказки).

-Отлично! Спасибо вам за ответы, вы правы, у нас существуют следующие правила:

Правило конфиденциальности

Искренность

Правило «здесь и сейчас»

Активность

Использование «Я высказываний»

Мы не опаздываем на занятие и не пользуемся телефонами, чтобы тренинг был интересным, безопасным и комфортным для всех.

- Перед тем, как мы перейдём к упражнениям, хотелось бы вам зачитать следующую цитату Махатма Ганди «Найди цель, ресурсы найдутся», что это за такие волшебные ресурсы?

- Действительно, вы правы, Ресурс – это некая возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас или источник чего-либо (силы, энергии, любви, поддержки, общество, семья и тд.), средство, к которому обращаются в случае необходимости; это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными.

- Как вы думаете, ресурс есть у каждого человека? Каждый человек умеет пользоваться своими ресурсами? (Отзеты обучающихся)

Упражнение 1. «Пересядьте все те, кто...»

Продолжительность упражнения: 5-7 минут.

Цель упражнения: снятие психоэмоционального напряжения, настраивание обучающихся на активную работу в группе.

Педагог: Несомненно, у каждого человека всё индивидуально. Мне бы хотелось сыграть с вами в одну игру, чтоб вы убедились, что есть в нас что-то, что нас объединяет. Её правила простые:

- Участники садятся в круг, один выходит в центр, он ведущий (выбираем первого желающего). Задача ведущего – закончить фразу «Пересядьте все те, кто...сегодня завтракали». Те участники, которые завтракали, должны быстро поменяться местами. Задача ведущего – занять место одного из участников. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

- Если всем понятны правила игры – начнём!

(Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли ведущего, или до тех пор, пока вы не почувствуете, что группа уже готова для того, чтобы приступить к основной работе.)

- Здорово! Мы все такие разные! Но всех нас что-либо объединяет и это может вам помочь в понимании друг друга и поддержке.

- Давайте теперь также дружно сыграем в следующую игру.

Упражнение 2. «Шарики в воздухе»

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Цель упражнения: ресурсная поддержка членов группы.

- Мне понадобятся команды по 3-4 человека. Каждая команда получает по 5 резиновых шариков, которые следует надуть. Вставляйте в круг, взявшись за руки. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

- Есть вопросы? Поехали, время пошло!

- Невероятная поддержка друг друга! Действовали слажено и все вместе!

- Поделитесь, пожалуйста, что вы чувствовали во время упражнения?

Упражнение 3. «Уровень счастья»

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Цель упражнения: повышение уверенности в себе, активизация личностных ресурсов.

Педагог: Я попрошу вас взять листочки и написать список (перечень) всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент

(солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться и т.п.).

3. Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Какие формы ресурсов были задействованы? Опишите.

- Расскажите про свой перечень благодарности, какие чувства и эмоции он вызывает у вас?

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Спасибо вам за вашу искренность, активность и честность!

- Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх! Всем большое спасибо!

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ»

Цель тренинга: формирование позитивного мышления.

Задачи:

- Способствовать формированию позитивного настроения.
- Способствовать осознанию уникальности своего «Я».
- Способствовать формированию позитивного настроения «о будущем».

Оборудование и материалы:

- Карточки: правила работы.
- Магниты.
- Коробка с бэйджами.
- Листы А4 (или тетрадные).
- Ручки.
- Карточки с изображением «класс».

Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Перед занятием на доске развешены правила поведения на тренинговом занятии

Педагог выкладывает все бэйджи с прошлого занятия, чтобы участники сразу их надели.

Педагог: Добрый день ребята! Сегодня состоится наше последнее тренинговое занятие! Хотелось бы начать его с приветствия!

Упражнение 1. «Поздравляем я»

Продолжительность упражнения: 5 мин.

Цель упражнения: обеспечение возможности контакта и взаимодействия, создание рабочего настроения.

Педагог: Но оно будет необычным. Слушайте внимательно инструкцию, всё необходимо будет делать очень быстро:

-Сейчас вы произвольно расположитесь по комнате. Ваша задача молча ходить по комнате, а по сигналу-хлопку ведущего (меня) нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз нужно будет находить нового партнёра.

(Давать инструкцию нужно в быстром темпе, постоянно её меняя. Здраваться можно: глазами, руками, коленями, плечами, носами, пятками, ушами, локтями, спинами.)

-Вот мы все поздоровались и настроились с вами на активную работу!

2. Основная часть.

-Мне хотелось бы рассказать вам одну притчу:

Три мудреца сидели в тени большого дерева и наслаждались беседой.

Они спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее.

Один из них сказал:

- Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.

- С этим невозможно согласиться, – сказал другой, – человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и что умею сейчас, – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше.

- Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет, и независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем.

- Как вы думаете о чём эта притча? (Ответы обучающихся)

Упражнение 2. «Автопилот»

Продолжительность упражнения: 15-20 минут.

Цель упражнения: осознание собственной уникальности, настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Педагог: Вы должны записать не менее десяти фраз-установок такого типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

- Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

- Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки.

- Замечательно! Вот у вас и появилась своя оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Как только вы почувствуете себя разочарованным, никчёмным, незащищённым, скорее берите свою программу! Вы можете каждый день её дополнять чем-то новым и позитивным.

Упражнение 3. «Письмо в будущее»

Продолжительность упражнения: 10-15 минут.

Цель упражнения: настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Педагог: предлагаю вам написать себе письмо в будущее. Что же нужно там написать? Всё что пожелаете, для вас на листочках есть подсказки (Приложение 5).

- Замечательно, каждый написал письмо в будущее. Но как же сделать так, чтобы наши письма дошли до нас в будущем? Придётся самим создавать волшебство. Ваша задача будет проста, по приходу домой спрячьте ваше письмо в место невидное, скрытое от глаз. А когда придёт ваше время – уверяю, вы сразу найдёте его и прочтаете.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

- В каком настроении вы сейчас пребываете?

- Расскажите про своё письмо, какие чувства и эмоции оно у вас вызывает?

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением «класса» Приложение 4).

- Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх!

- Спасибо вам за вашу искренность, активность и честность на всех занятиях! Желаю вам успехов!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

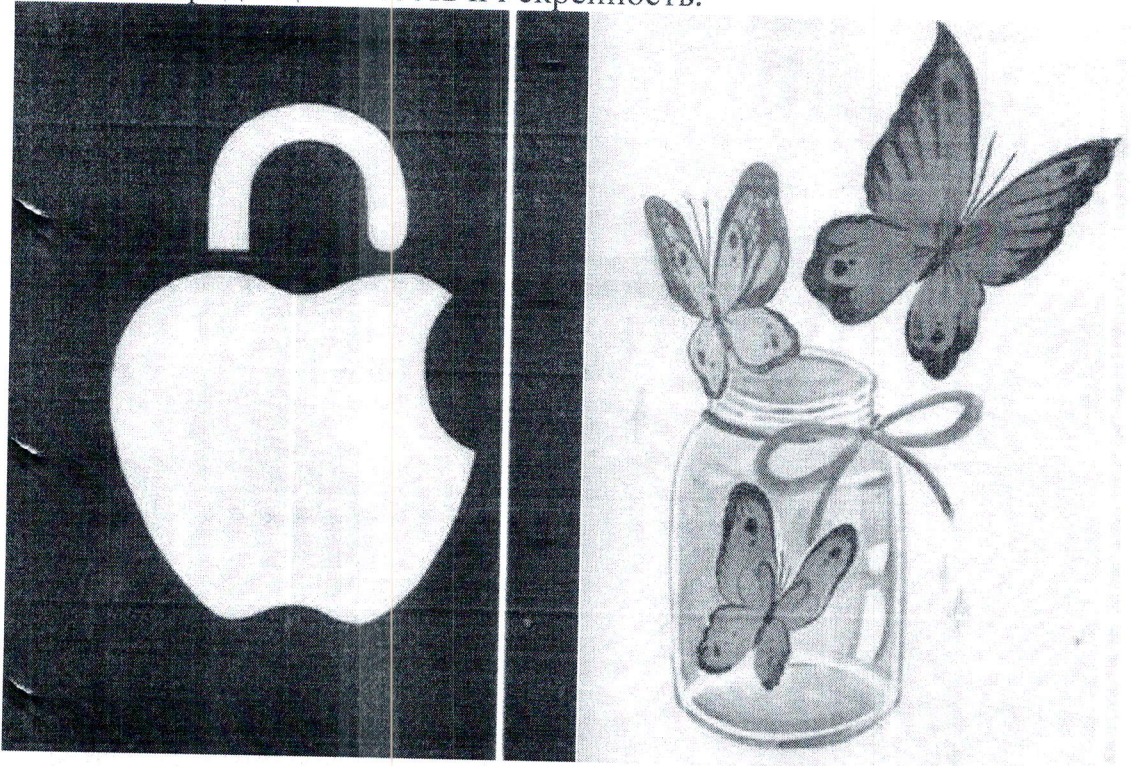
В заключении важно отметить что такая форма работы с подростками имеет широкий отклик среди родителей и педагогов. В данный период времени социально-психологический тренинг набирает популярность в использовании их в образовательных учреждениях разного типа. Занятия тренингового типа предназначены для обучающихся, которые хотели бы приобрести навыки ориентации в сложных жизненных ситуациях, преодоления возникающих препятствий в учебной деятельности.

Социально-психологический тренинг обусловлен одним из основных принципов, разработанных в отечественной социальной психологии, - принципом взаимосвязи и органического единства общения с деятельностью, основанного на понимании формирования личности через систему человеческих отношений. Благодаря тому, что занятия строятся на сочетании теоретического материала и отработки его в упражнениях и заданиях, с помощью игровых технологий, подростки получают дополнительный опыт общения и поддержки среди сверстников и педагогов, а также повышают мотивацию к обучению.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Карточки: «Правила работы»

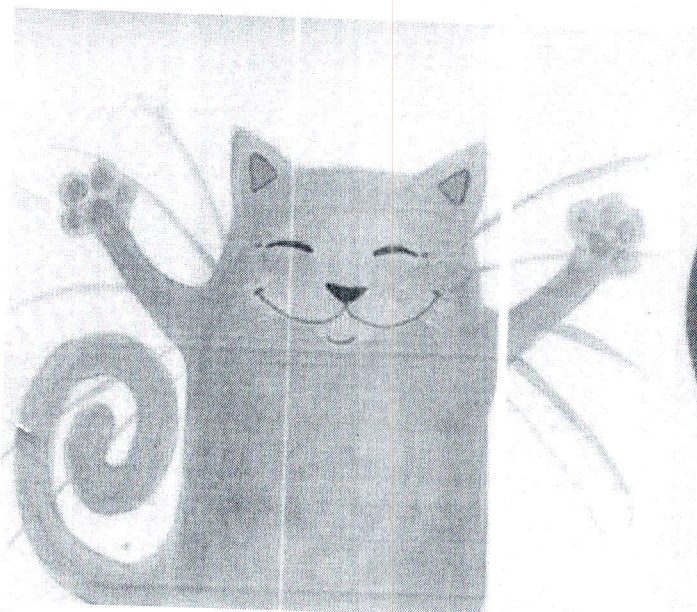
1, 2. – Конфиденциальность и искренность.



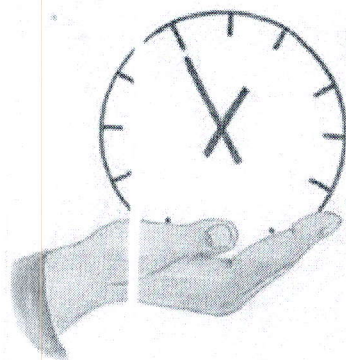
3,4. – Правила «Здесь и сейчас» и использование «Я-высказываний».



5,6. – Активность и правило «Без телефонов».



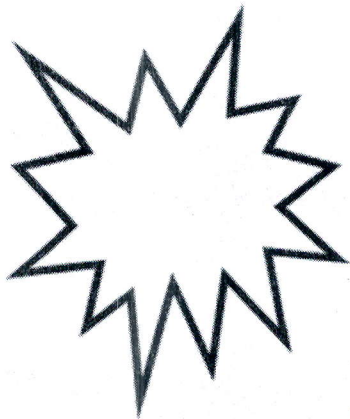
7. Правило «Без опозданий»



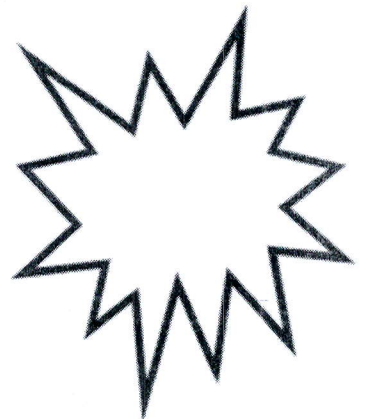
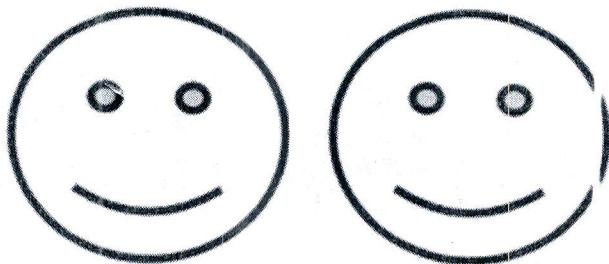
Приложение 2. Карточки: «Три инговые имена»

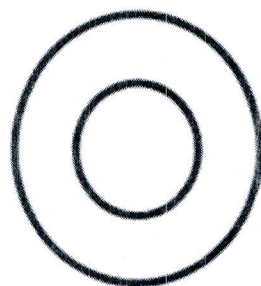
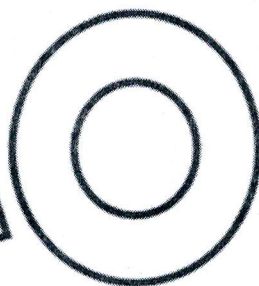
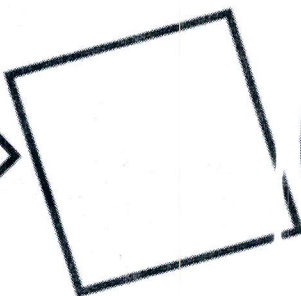
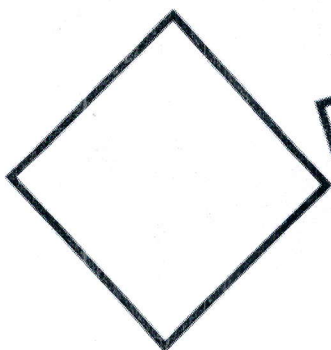
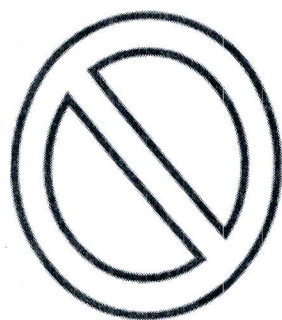
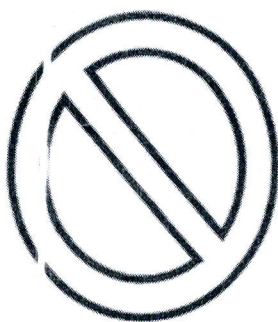
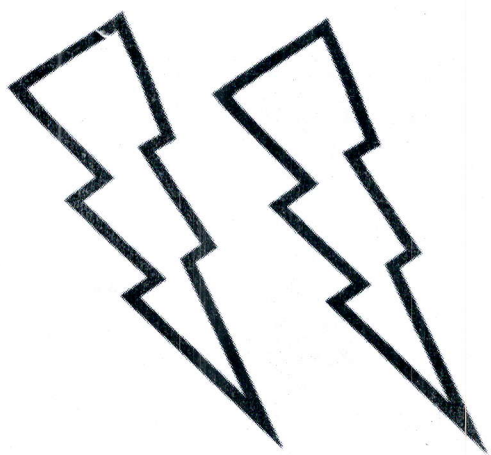
Мышка
Тигр
Слоник
Белка
Волк
Енот
Роза
Лютик
Сила
Клип
Хэштег
Краш
Тень
Облачко
Ночь

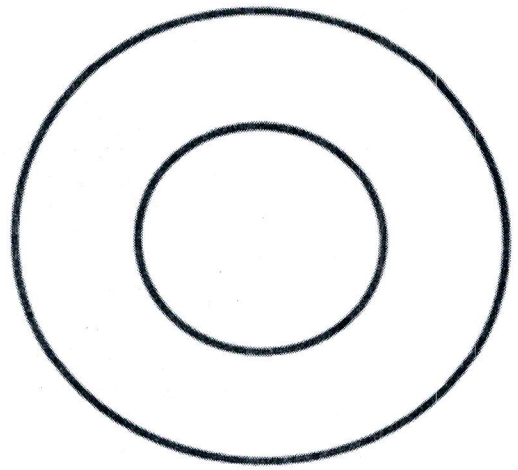
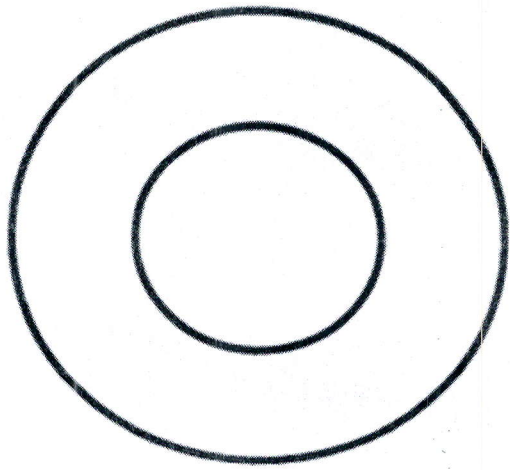
Солнце
Кит
Мальшка
Философ
Душка
Дарвин
Джейк
Берлин
Киборг
Гугл
Пушка
Топчик
Гроза
Май
Токио
Рио
Локи

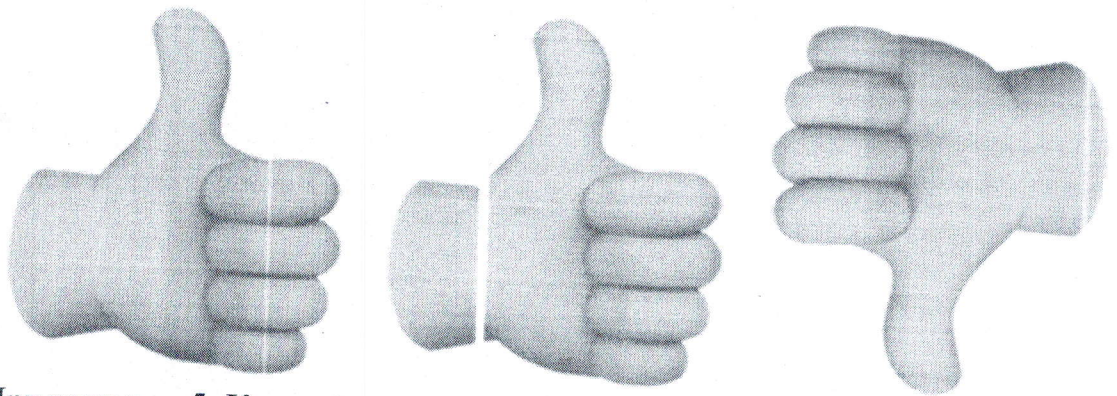


Приложение 3. Карточки: «Жеребьёвка»









Приложение 5. Карточка: подсказка «Письмо в будущее»

Скажи привет будущей(ему) себе.

Расскажи какая цель у тебя на будущее.

Расскажи про свою мечту на данный момент.

Расскажи каков ты сейчас и как им желаешь стать.

Расскажи, чего ты хочешь достичь к декабрю 2020 года.

Пожелай себе что-нибудь.

Приложение 6

Буклет «Справляемся со стрессом»

Стресс и способы его преодаления

Довольно часто всем подросткам приходится чувствовать беспокойство, тревогу, эмоциональное напряжение, неуверенность в себе, т.е. испытывать некий **стресс**. Стресс – это абсолютно нормальная, ответная реакция организма всех людей на перенапряжение, негативные мысли и эмоции.

Жизнь любого человека наполнена разными трудными ситуациями, которые вызывают у нас различные эмоциональные состояния, а организму в это время нужно нас защищать.

От куда берётся твой стресс?

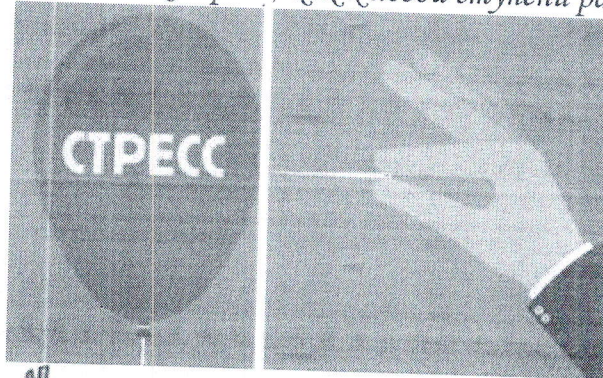
- ✦ Если ты считаешь, что ситуация опасна для тебя (морально или физически);
- ✦ Если ты думаешь, что от тебя требуют невозможного;
- ✦ Если ты заметил(а), что твой распорядок и уклад жизни, круг общения и т.д. резко изменились;
- ✦ Если тебе сложно сделать выбор;
- ✦ Если твои ожидания не соответствуют реальности;
- ✦ Если впереди важный день;
- ✦ Если ты переживаешь из-за ссоры с родителями, друзьями. И многое другое.

Профилактика

Существуют некоторые **правила профилактики** стресса.

Что же для этого нужно? Все просто!

1. **Полезный сон.**
2. **Умение отдыхать, сбрасывать и лишнее умственное и физическое напряжение.**
3. **Умение расставлять приоритеты (уметь переключаться)**
4. **Общение, открытость и дружелюбие.**
5. **Планирование и организация своего дня.**
6. **Ведение здорового образа жизни.**
7. **Отношение к стрессу как к новой ступени развития.**



Упражнения для релаксации

1. Дыхательные упражнения.

1. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

2. Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе.

3. Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается.

2. Мышечная релаксация.

1. **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки.

2. **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Протяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоните подбородок к груди.

3. **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

4. **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

3. Быстрое снятие напряжения.

1. Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

2. Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.

3. Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Если ты не знаешь, как справиться с трудностями, возникшими на твоём пути, обращайся к педагогу-психологу «**Центр развития творчества детей и юношества**» Москоленко Д.В.

или в службу психологической помощи по телефону

«**Телефон доверия**»

8 800 100 49 94

Справляемся со стрессом



НЕТ ПРОБЛЕМ!

*Педагог-психолог, Москоленко Д.В.
МБУ ДО ЦРПКОДО
«Центр развития творчества детей и юношества»
г. Вилочинск
2020г.*

Приложение 7.

Буклет «Снимаем эмоциональное напряжение»

Наши эмоции

Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Благодаря эмоциям, каждый человек может показать этому миру, что он сейчас переживает.

Как вы, наверное, знаете, эмоции нельзя подавлять (длительное эмоциональное напряжение приводит к негативным последствиям).

Можно сказать, что эмоциональное напряжение является причиной вашего стресса.

Как эмоции у тебя есть?



Профилактика

Что делать, дабы не допустить эмоционального перенапряжения?

1. Отвлекись.

Когда Вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте.

2. Умчиши и разбей.

Когда Вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому.

Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части.

3. Занимайся физическими нагрузками.

С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам.

4. Включай музыку.

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрировавшись на ней и только на ней.

5. Посчитай что-нибудь.

Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения).

6. Общайся.

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любимым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге.

7. Смени обстановку.

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

8. Занимайся творчеством.

Музыка, танцы, рисование и многое другое всегда даёт выход эмоциям и напряжению.



Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.

Упражнение 2. «Голова» - Попробуйте написать свое имя головой в воздухе разными частями тела: носом, ухом, макушкой головы.

Упражнение 3. «Улыбка фараона» -

Встаньте прямо, поднимите подбородок чемного вверх, разведите плечи и улыбнитесь.

Включите свое воображение и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Павел Воля. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Упражнение 4. «Мысли Великих людей» -

Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы", любой цитатник. Полистайте книгу, читайте фразы, пословицы или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Что ещё может вам помочь?

1. Контрастный душ.
2. Рисование пальцами.
3. Техники с бумагой: порвать, скомкать, исписать, выкинуть.
4. Лепка своего настроения из любых материалов (пластилин, газеты).
5. Громко спеть любимую песню.
6. Покричать.

*Если ты не знаешь, как справиться с трудностями, возникшими на твоём пути, обращайся к педагогу-психологу «**Центр развития творчества детей и юношества**» Москоленко Д.В.*

или в службу психологической помощи по телефону

«Телефон доверия»

8 800 100 49 94

Снимаем

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

напряжение

