

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого - педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Формирование стрессоустойчивости подростков посредством тренинговых занятий

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите
Мамкову Е.М.
Зав. кафедрой ППДиНО
_____ М.В. Папина
« ____ » _____ 2017 г.

Выполнила студентка
4 курса П-ПСП131 группы
Мамкова
Елена Михайловна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Исаева Марина Борисовна

(подпись)

Оценка _____
« ____ » _____ 2017 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Мамковой Елены Михайловны группы П-ПСП131
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Формирование стрессоустойчивости подростков посредством тренинговых занятий

Е.М. Mamkova

Formation of adolescent stress resistance through trainings

Modernity and relevance of the thesis is that in adolescence occur serious personality changes. This leads to low stress resistance. In order to successfully resist stress, children and teens need to learn to manage their mental activity, develop emotional stability. In this work, great attention is paid to the study of the problem of stress, distress, stressors arising during vital activities of adolescents.

The aim of this work is to identify the effectiveness of the training aimed at the formation of the stress resistance children.

For that purpose it was necessary to prove the effectiveness of the developed complex trainings.

Based on the results of research conducted by complex trainings reduced the level of stress in teenagers increased stress resistance, which means that effective.

Complex trainings can be used by social pedagogues, psychologists in their work.

Автор ВКР

(подпись)

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

(ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы формирования стрессоустойчивости подростков	9
1.1. Понятие стресс и стрессоустойчивость в научной литературе	9
1.2. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Основные факторы, влияющие на формирование стрессоустойчивости	19
1.3. Методы формирования стрессоустойчивости подростков	28
Выводы по первой главе	38
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости подростков посредством тренинговых занятий	40
2.1 Выявление подростков с высоким уровнем подверженности стрессу	40
2.2 Комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков	45
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	56
Выводы по второй главе	61
Заключение	62
Список использованной литературы	64
Приложение	68

Введение

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического самочувствия людей и является незаменимым условием социальной устойчивости, прогнозируемости действий, происходящих в обществе. Подход к психическому здоровью — это подход к интегральной личности, никак не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, закомплексованностью. На этом пути немаловажно узнавать особенности своей психики, что позволит не только предостерегать появление болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик этого этапа – личностная нестабильность. Она выражается в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, высоконравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это обуславливает невысокую стрессоустойчивость. Для того чтобы благополучно противостоять стрессам, детям и подросткам необходимо как можно раньше научиться управлять собственной психической деятельностью, совершенствовать психологическую стабильность.

Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены Гансом Селье (1950,1960), который показал независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Исследованием проблемы адаптации личности к различным сложным (стрессовым) обстановкам социальной действительности занимались отечественные и зарубежные ученые: А.А. Баранов, К.Р. Варданян, Л. С. Выготский, О. М. Дарвиш, Д. Б. Зильберман, А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева, О.В. Лозгачева, М. В. Осипова, С.В. Субботин и др.

На сегодняшний день исследована взаимосвязь между дезадаптацией и акцентуациями характера у подростков, их избирательной чувствительностью к определенным факторам (например, эмоциональное отвержение со стороны взрослых, недостаток внимания со стороны педагогов к личностным особенностям подростков), в работах А. Е. Личко, Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. Рассмотрены проблемы формирования эмоциональной сферы старшеклассников, пути нейтрализации возникающих у них негативных эмоциональных жизненных условий: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита.

Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций [18].

Таким образом, в возрастной педагогике и психологии довольно основательно рассматриваются проблемы стресса, адаптации и дезадаптации школьников в учебной деятельности. Однако, анализ научной литературы показывает, что недостаточно изучены стрессоустойчивость школьников подросткового возраста; стрессовые факторы, их влияние на здоровье школьников, взаимосвязь их личностных свойств и возрастных особенностей со стрессоустойчивостью. Все это обусловило научно-исследовательский интерес к данной проблеме.

Сказанное выше позволяет выделить противоречие между недостаточной разработанностью социально-психологических технологий формирования стрессоустойчивости подростков, и необходимостью организации мероприятий, основанных на современных методах решения данной проблемы.

Цель исследования: выявление эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Объект исследования: стрессоустойчивость подростков.

Предмет исследования: процесс формирования стрессоустойчивости подростков.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс тренинговых занятий будут способствовать эффективному формированию стрессоустойчивости подростков, если:

- детям подросткового возраста будет предоставлена объективная информация о проблеме стресса и стрессоустойчивости, поток информации, её источники будут подобраны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;

- подростки будут поставлены в позицию активного участника тренинговых занятий.

Задачи исследования:

1. Обосновать теоретическую значимость проблемы формирования стрессоустойчивости подростков.

2. Исследовать уровень подверженности стрессу подростков.

3. Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.

4. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы и доказать эффективность комплекса занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

В работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической и методической литературы.

2. Наблюдение.

3. Психолого-педагогический эксперимент.

4. Тестирование.

5. Количественная и качественная обработка результатов.

Практическая значимость: разработанный комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков, может эффективно использоваться в деятельности социальных педагогов и педагогов-психологов.

Апробация результатов исследования осуществлялась автором на XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 28 апреля 2017 г.). Публикация «Формирование стрессоустойчивости подростков».

База исследования: МБОУ «СОШ №1» г. Бийска.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность проблемы, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования.

В первой главе «Теоретические основы формирования стрессоустойчивости подростков» раскрывается понятие «стресса», «стрессоустойчивости», «стресс – фактор», определяются особенности стрессоустойчивости подростков, рассматриваются пути и методы формирования стрессоустойчивости подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости подростков посредством тренинговых занятий» выявлен уровень стрессоустойчивости подростков, разработан и реализован комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков, проведён анализ результатов опытно - экспериментальной работы, сделаны выводы по второй главе.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа проблемы стрессоустойчивости подростков и опытно – экспериментальной работы по формированию стрессоустойчивости подростков.

Список литературы состоит из 51 источника.

Приложение содержит методики для определения вероятности развития стресса и конспекты тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости подростков.

Глава 1. Теоретические основы формирования стрессоустойчивости подростков

1.1. Понятия стресс и стрессоустойчивость в научной литературе

Динамичный темп жизни диктует свои условия, стрессы могут поджидать нас повсюду и на работе, и в семье. В связи с этим термины стресс и стрессоустойчивость употребляется очень широко. Рассмотрим определения этих понятий.

Дословный перевод термина «стресс» (от stress англ.) – давление, нажим, напряжение. Понятие «стресс» подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» начало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на каждые события, вызывающие отрицательные эмоции. Прежде всего, до возникновения концепции стресса данный термин применялся в технических науках для описания физического воздействия. В медицину, биологию и психологию он был введен знаменитым исследователем стресса канадским физиологом Гансом Селье в 1936 г. Воздействующие факторы могут быть самыми разнообразными, но независимо от своих особенностей они вызывают в человеке различные изменения, обеспечивающие адаптацию. Именно с помощью слова «стресс» мы привычно разъясняем свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей и возникающие в дальнейшем ощущения полного истощения, утомления и даже болезни. Данный термин отражает три основных аспекта, на которые устремлено внимание современных исследований стресса, это:

- 1) стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и видоизменений в поведении человека;

2) стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;

3) стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека [32].

Для того, чтобы не сбиться в терминах, мы под термином «стресс» будем понимать второе определение, т.е. стресс – это реакция организма на внешние факторы. Для описания отрицательных последствий стресса (третье определения) мы будем использовать термин «дистресс». В свою очередь внешние факторы, которые вызывают стресс (первое определение), мы будем называть «стрессоры».

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает грядущую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс разделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в нужном темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, оскорбления, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги, ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные – замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении зарождаются мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства [40].

В психологическом словаре стрессоустойчивость характеризуется как: некоторая совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особенных вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

С.В. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности.

А.А. Баранов отмечает, что данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности Н.В. Суворова.

Б.Х. Варданын определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [7].

О.В. Лозгачева в своей работе по формированию стрессоустойчивости на этапе профессионализации под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и

психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности».

Селье выделил три стадии стресса. Первая – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания [30].

Позднее Селье предложил различать два вида стресса дистресс (от английского слова *distress* – истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Селье стал подвергать рассмотрению как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизация процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безысходности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

Различают физиологические и психологические стрессоры. Физиологические стрессоры оказывают непосредственное действие на ткани тела. К ним относятся болевые воздействия, холод, высокая температура, чрезмерная физическая нагрузка и др. Психологические стрессоры – это стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, волнения, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи. Таким образом, стресс это неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие нарушающая

его гомеостаз (равновесие). В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. Человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Г. Н. Кассиль, М. Н. Русалова, Л. А. Китаев-Смык и некоторые другие исследователи под эмоциональным стрессом понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями.

Ю. Л. Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса – с его прорывом. К. И. Погодаев, учитывая ведущую роль центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома, определяет стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции. Такой подход фиксирует внимание только на энергетических процессах в самой мозговой ткани. При анализе понятия «эмоциональный стресс» вполне естественен вопрос о его соотношении с понятием «эмоции». Хотя в основе эмоционального стресса лежит эмоциональное напряжение, отождествление указанных понятий не является правомерным [2].

Р. Лазарус характеризует психологический стресс как обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность. В таком контексте между эмоцией (отрицательной по своей

модальности) и эмоциональным стрессом нет существенного различия, так как в качестве определяющего фактора рассматривается влияние эмоционального напряжения на деятельность индивида. В психологии это составляет традиционную и достаточно подробно изученную проблему о влиянии эмоций на мотивационно - поведенческие реакции.

Как считает А.В. Вальдман, М.М. Козловская и О.С. Медведев, в явлении эмоционального стресса следует различать:

а) комплекс непосредственных психологических реакций, который в общей форме можно определить как процесс восприятия и переработки личностно значимой для данного индивида информации, содержащейся в сигнале (воздействии, ситуации) и субъективно воспринимаемой как эмоционально-негативная (сигнал «угроза», состояние дискомфорта, осознание конфликта и т. д.);

б) процесс психологической адаптации к эмоционально негативному субъективному состоянию;

в) состояние психической дезадаптации, обусловленной эмоциональными для данной личности сигналами, вследствие нарушения функциональных возможностей системы психической дезадаптации, что ведет к нарушению регуляции поведенческой активности субъекта.

Каждое из этих трех состояний (они принципиально сближаются с общими фазами развития стресса, но оцениваются по психологическим, а не соматическим проявлениям) сопровождается, по мнению авторов, широким комплексом физиологических сдвигов в организме.

С введением нового термина не исчезла терминологическая путаница. Р. Лазарус отмечает, что отдельные исследователи используют термин «стресс» там, где другие применяют такие психофизиологические понятия, как «конфликт», «тревога», «фрустрация», «защитная реакция».

С термином «стресс» связаны и другие понятия, такие, как «напряжение» и т. п.

По утверждению Ч.Д. Спилбергера, состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивидуум. С данным положением согласуется и понимание автором стресса в виде совокупности внешних воздействий (стресс-факторов), которые воспринимаются личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самоуважения, самооценке, что вызывает соответствующую эмоциональную реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Склонность к такого рода эмоциональной реактивности охарактеризуется как личностная тревожность.

При описании тревоги как процесса существенным является не только четкое разделение понятий «стресс» и «состояние тревоги», но и акцентирование на понятии угрозы как психологической реальности. В свое время Ч.Д. Спилбергер предложил использовать термины «стресс» и «угроза» для обозначения различных аспектов временной последовательности событий, проявляющихся в состоянии тревоги. По его мнению, понятие «стресс» должно употребляться для соотнесения с условиями-стимулами, порождающими стрессовую реакцию, с факторами, вызывающими эмоциональные реакции, а также с моторно-поведенческими и физиологическими изменениями.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что понятие «стресс» с момента своего появления претерпевало значительные изменения, связанные как с расширением сферы его применения, так, главным образом, и с фундаментальным изучением различных аспектов этой проблемы – причинности, регуляции, детерминации, проявления, преодолению стресса. Понятие «стресс» применяется не всегда обосновано, иногда им подменяются другие близкие (но не всегда) по смыслу термины – например, довольно часто любое эмоциональное напряжение именуют стрессом.

Неоднозначность осознания стресса приводит к различиям во взглядах на сущность тех или иных психических явлений, несовпадению трактовок изучаемых феноменов, противоречивости полученных данных, отсутствию строгих критериев при их интерпретации, использованию неадекватных методических приемов исследования и т. д.

Еще одно понятие, которое плотно используется как в быту, так и в научной литературе – это стрессоустойчивость. В данном случае этот термин характеризует не состояние стресса, а невосприимчивость индивида стрессу. Приведем несколько наиболее распространенных определений этого понятия.

Стрессоустойчивость - интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели [27].

Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу. Как показывают исследования существует взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств. Заниженная самооценка, неуверенность в себе снижают возможность человека контролировать свою жизнь и делают его менее устойчивым по отношению к стрессу.

К.Р.Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической

деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [7].

Д.Б.Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся обстановки, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Возникающее при стрессе сложные физиологические и биохимические сдвиги – это проявление древней, сформировавшейся в ходе эволюции оборонительной реакции, или как её называют, «реакции борьбы и бегства».

Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

Таким образом, стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Стрессоустойчивость - это не единственная характеристика определяющая подверженность человека стрессу. Большое влияние на предрасположенность к дистрессам может оказать стиль жизни человека. Некоторые действия, привычки могут являться источником дополнительного стресса, например переедание, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и т.д. В этом случае общая сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения

дистресса. Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом.

О самом понятии стрессоустойчивости человека говорилось довольно много. Основная трактовка такова: "Стрессоустойчивость - это совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Но какие бы определения не давали различные авторы, всегда в качестве центрального звена стресса предполагается та самая неспецифическая реакция организма, имеющая независимо от причины стресса, свои закономерности развития. Попробуем разобраться в этом центральном (физиологическом и биохимическом) звене стресса, чтобы понять каким образом психические переживания, эмоциональные реакции переходят в телесные расстройства: болезни всех органов или общее физическое недомогание.

Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг - механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Копинг – понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые применяют, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями [49].

Не всякий стресс вреден, в некоторых случаях стресс активизирует жизнь человека, стимулирует его активность, способствует творческому нахождению способов совладения с ситуацией, позволяет раскрыть потенциал человека. Такой стресс принято называть эвстресс. В других случаях стресс может негативно влиять на жизнь человека, приводить к ухудшению здоровья, стать источником возникновения психических и соматических расстройств, которые могут привести даже к гибели организма. В этом случае говорят о дистрессе. В последнем случае можно выделить

травматический стресс – стресс, связанный с экстремальной ситуацией, где есть реальная или мнимая угроза для жизни человека или его близких.

Итак, стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Каждый человек имеет свое понятие о стрессе, каждый переживает то или иное происшествие по-разному, поэтому говорить о том, что «вот это» надо избегать, а «вот это» надо пережить, нельзя.

1.2. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

Основные факторы, влияющие на формирование стрессоустойчивости

Современные условия жизни человека на сегодняшний день сопряжены с постоянными сложностями. На людей оказывает большой поток информации, исходящий из различных источников и непрерывно находящихся под его влиянием. Человек ставит перед собой множество задач, решение которых необходимо реализовать в очень короткие сроки. От этого эмоциональное состояние зачастую является депрессивным. Другими словами, мы живём в состоянии стресса.

Подростки больше других возрастных групп подвержены данному эмоциональному состоянию. Источниками их стрессов становятся и физиологические изменения тела, и начавшиеся поиски индивидуальности, неуверенность в себе и давление родителей. Являясь психофизиологическим феноменом, стресс неразрывно сопряжен с качеством жизни, поэтому в ряде случаев может приводить к возникновению различных заболеваний и невротических состояний. Для подросткового возраста особенно важны процессы развития самосознания.

Подростковый возраст характеризуется потенциальной возможностью осознанного и целенаправленного вхождения человека в культуру. Согласно теории Ж. Пиаже, особенностью когнитивного развития подростка является развитие мышления на уровне формальных операций. «Юноша - это индивид, который рассуждает, не связывая себя с настоящим, и строит теории, чувствуя себя легко во всех областях, в частности в вопросах, не относящихся к актуальному моменту». Мышление подростка на уровне формальных операций требует способности формулировать, проверять и оценивать гипотезы, то есть оно потенциально готово к научному познанию окружающего мира и себя в этом мире. Интеллектуальный потенциал в подростковом возрасте уже аналогичен интеллекту взрослого человека, принципиальное отличие мышления подростка от взрослого заключается лишь в том, что у подростка меньше жизненного и интеллектуального опыта. Освоение исследовательского принципа познания действительности может стать одним из путей вхождения подростка в пространство культуры [45].

Причины подросткового стресса описывает Ольга Дарвиш, практический психолог. Подросток интенсивно растет, увеличивается масса тела, интенсивно растет скелет. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом. В подростковом стрессе все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. Самые сильные стрессы происходят, когда подростки сталкиваются с ситуацией опасности или насилия. Не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе, приводящие к стрессу, а так же это изменение характера учебной деятельности. Подростки близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Проблемы с друзьями являются самым настоящим несчастьем. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьезных психических расстройств [24].

Стрессы у подростков - явление сложное и может протекать довольно бурно на фоне гормональной перестройки организма. В роли стрессогенного фактора может выступить что угодно, но бороться со стрессом можно и нужно. Психика подростка в этом возрасте становится гиперчувствительной, ее часто сравнивают с оголенными проводами, так как и то и это искрит, лишённое защиты. Обидчивость, вспыльчивость, перепады настроения становятся характерной чертой для данного возраста.

Причины стресса в подростковом возрасте:

1. Он интенсивно растёт, увеличивается масса тела, интенсивно растёт скелет. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом. Изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников. Бывает и так, что парень или девушка начинают резко поправляться, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Малейшее несоответствие идеальному образу, проблемы от собственной неловкости, неуклюжести, отсутствие каких-то статусных для его социума вещей – трагедия, ведущая к стрессу у подростка. Это может являться серьёзным поводом для переживаний.

2. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни. Юноша или девушка в подростковом возрасте, как правило, сталкиваются с первыми романтическими увлечениями. Боязнь быть отвергнутым, первые ссоры и ревность, конкуренция, первые расставания – все это также причина стресса у подростков.

В это же время тинейджер учится строить новые отношения со сверстниками, детская дружба проходит новые стадии с опытом более

серьезных конфликтов, с которыми подросток может научиться справляться не сразу.

3. Самые сильные стрессы происходят, когда они сталкиваются с ситуацией опасности или насилия.

4. Не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе, приводящие к стрессу. Это изменение характера учебной деятельности. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс. Академический стресс у подростков – один из самых распространенных. Он возникает на почве испытываемого давления от учителей, родителей и даже собственных высоких ожиданий.

От ребенка ждут определенного поведения, высоких оценок, успехов в спорте или лидерства в каком-либо внешкольном объединении, участия в различных статусных мероприятиях.

Часто подросток не справляется с нагрузкой, не находит времени на отдых, и к испытываемым им психологическим нагрузкам добавляется физический стресс от усталости и недосыпания.

Стресс у подростка, вызванный боязнью собственной неконкурентоспособности, может привести к тому, что он попадет под дурное влияние или даже начнет экспериментировать с наркотиками

5. Тинэйджеры близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Зачастую стресс у подростка вызван именно непониманием родителей, которые не разделяют его увлечений, стремлений и не осознают то, что он уже давно не маленький.

6. Проблемы с друзьями являются самым настоящим несчастьем. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьезных психических расстройств. Так же, давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Насилие, жестокость, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время. Подростковый возраст — время, когда многие дети начинают

экспериментировать с алкоголем, наркотиками, сексом. Тинейджер, который следует нравственным семейным правилам, может испытывать давление со стороны сверстников, обвиняющих его в том, что он «не крутой», «ботаник», и всячески провоцирующих, а порой даже запугивающих ребенка.

Стресс у подростков, поддавшихся один или несколько раз такому давлению и скрывающих свои неподобающие поступки от близких, может стать причиной психологического срыва и суицидальных намерений.

7. Постоянно утомлённое состояние. Вы практически не спите, не едите или же наоборот активно «заедаете своё горе» и целыми днями пребываете в сонном состоянии.

8. Перемена места жительства и как следствие расставание с друзьями.

9. Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами.

10. Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков.

Признаки стресса у подростков довольно различные, вот некоторые из них: быстрая утомляемость, угрюмость, неконтролируемый аппетит, пристрастие к сладкому и жирному, недовольство своим внешним видом, увлечение диетами у девушек или качанием мышц у парней, открытая агрессия, злость, раздражительность, замкнутость, самоизоляция, интерес к спиртному и сигаретам, резкое падение самооценки, неуверенность в себе и т.д.

Но при этом нельзя сказать, что все стрессовые ситуации оказывают только негативное воздействие. К примеру, умеренное давление со стороны учителя или репетитора может способствовать желанию ребенка получать только высокие отметки в школе и принимать более активное участие в спортивных мероприятиях. Успешное разрешение стрессовой ситуации или

проблемных событий повышает способность ребенка справляться с ними в будущем.

Можно выделить 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные.

К физиологическим симптомам относятся: стойкие головные боли, неопределенные боли, нарушение пищеварения, вздутие живота образующимися газами, запор или диарея; спазмолитические, резкие боли в животе; сердцебиение (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто); чувство нехватки воздуха на вздохе; судороги; утомление.

Интеллектуальные признаки включают нерешительность, ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, повышенную отвлекаемость, плохие сновидения, кошмары; ошибочные действия, потерю инициативы, постоянные негативные мысли, нарушение суждений, спутанное мышление; импульсивность, поспешные решения.

Поведенческие симптомы стресса: потеря аппетита, нарушение речи, дрожание голоса, увеличение количества проблем в семье, плохое распределение времени, избегание поддерживающих, дружеских отношений, неухоженность, антисоциальное поведение, лживость [25].

Среди эмоциональных симптомов стресса выделяют следующие: раздражительность, беспокойство, ощущение нервозности, боязливости, тревоги; мрачное настроение, депрессия; суетливость, ощущение напряжения; истощенность, подверженность приступам гнева, циничный, неуместный юмор, подозрительность, потеря уверенности, чувство отчужденности, уменьшение чувства удовлетворенности жизнью; отсутствие заинтересованности, сниженная самооценка, неудовлетворенность работой.

Попытка избегать стресс, является препятствием на пути к овладению методами управления стрессом. Так, основоположник учения о стрессе Г. Селье говорил, что «стресса не бывает только у мертвых. Пока мы живем, к чему-то стремимся, чего-то достигаем – мы будем испытывать стресс. Он – вкус и аромат жизни. Стрессом нужно управлять». Многие исследования

показывают, что человек позитивно реагирует на стресс только в том случае, если он способен отнестись к стрессовым событиям как к вызову, вознаграждающему усилия. Говоря о методах управления стрессом, полезно думать о позитивных моментах, которые можно извлечь из большинства стрессовых ситуаций. Когда человеку удастся реализовать эту способность на практике, он преодолевает самое большое препятствие на пути к обретению устойчивости к стрессу. Умение преобразовывать негатив в позитив является своего рода кульминацией методов управления стрессом. Научившись контролировать неприятные ситуации, в которые неожиданно попадаем, мы превращаем их в волнующий и ценный жизненный опыт, автоматически считая, что именно она позволяет нам демонстрировать свои лучшие качества и делает нашу жизнь более результативной и полноценной. Таким образом, выбор подростка заключается в том, позволит ли он одержать верх событиями или будет сам контролировать их и сумеет принять стресс как эффективную возможность его использования. Конструктивная жизненная позиция поможет гармоничному развитию и совершенствованию личности в любых условиях жизни и труда.

Подростки различаются фактором стрессоустойчивости: дети, обладающие индивидуальной внутри психологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам, чем дети, не умеющие этого делать.

Можно выделить основные психологические особенности подростков, которые можно использовать при формировании стрессоустойчивости: потребности в самостоятельности, в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости – сконцентрированность на собственной личности. Следовательно, подростками будет актуально восприниматься помощь в самопознании, в согласовании своих представлений о себе со своими реальными возможностями и способностями. Стрессоустойчивость у

подростков может быть повышена путем увеличения собственных степеней личностной свободы (ролей) через присоединение к своему осознанному «Я» еще множества других «Я – образов». Тогда вероятность расхождения между модальностями «Я» будет сведена к минимуму.

Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека.

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. Один и тот же раздражитель воздействует на разных людей неодинаково.

Психотравмы (стрессогенные факторы) можно классифицировать:

- по силе: шоковые (внезапные), острые (кратковременные, но эмоционально значимые), хронические (длительные);
- по значимости для личности (значимые и незначимые);
- по направленности информации (привносящие или лишаящие ее);
- по разрешимости;
- по длительности.

Стрессоустойчивость, так же как и другие личностные свойства, формируется в деятельности. Учебная деятельность, по мнению Л.С. Выготского, является формой реализации способностей ученика. Не менее важная функция учебной деятельности – социальная. Именно в учебной деятельности подросток включается в систему учебных отношений, усваивает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения. Поэтому важна такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтогенности учебной деятельности позволит решить и задачу формирования стрессоустойчивости [9].

Факторы, влияющие на стрессоустойчивость:

- психологическая компетентность, т.е. осознание своих личностных, психофизиологических качеств; знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий;
- жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;
- личностные особенности, в том числе направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям, владение психорегулятивными технологиями поведения; умение строить межличностные отношения.

Важными причинами являются также:

- характер стрессора – один из наиболее важных ситуативных факторов, определяющих реакции людей; страх потерять работу, вероятно, является большим стрессором, чем, например, назначение в нежелательную смену. Но этот фактор не представляет собой какую-то исключительную угрозу, обуславливающую возникновение стресса; к стрессу может с таким же успехом привести и набор различных факторов. Небольшие повседневные неприятности, накладываясь друг на друга, могут привести к такому же результату, как и в случае какого-то одного серьезного события;
- комбинация наличных и отсутствующих стрессоров также важна при определении индивидуальных реакций. Плохие отношения с коллегами и другими людьми на работе, например, – потенциальный источник стресса, но в то же время не раз отмечалось и то, что хорошие отношения могут помочь в уменьшении негативных реакций на другие стрессоры;
- продолжительность воздействия стрессора – еще один ситуативный фактор, влияющий на индивидуальную чувствительность. Ежедневное отсутствие возможности влиять на требования, предъявляемые работой, скорее приведет к стрессу, чем временная перегруженность на работе, вызванная, к примеру, болезнью коллеги. Наконец, как указывают

исследователи, важна и предсказуемость стрессора: непредсказуемые стрессоры скорее вызовут негативные реакции.

Таким образом, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются физиологический, поведенческий и субъективный, социально-психологический фактор, в первую очередь изменения в общении, а также психологический фактор стресса.

1.3. Методы формирования стрессоустойчивости подростков

Преодоление тревожного состояния, психологического стресса представляет собой актуальную проблему современных подростков, подвергающихся «бешенному» ритму жизни.

Все методы, избавляющие подростков от воздействия психологического стресса, основаны на едином механизме – достижении особого психофизиологического состояния, направленного на психологическую разгрузку (снятия тревожного состояния, стресса) и переключения мозговой доминанты.

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы и методы формирования стрессоустойчивости. Рассмотрим следующие методы формирования стрессоустойчивости:

1. Тренинговые занятия.
2. Игротерапия.
3. Арт - терапия.

Причин возникновения тренинговых занятий как средства формирования стрессоустойчивости подростков много, одной из них является отдаленность современной образовательной системы от реальных жизненных ситуаций и от умения использовать инструменты развития практических навыков. Такие пробелы необходимо восполнять. Существенным «восполнением» в современном мире является тренинг. Осознание, что системе образования необходимы альтернативные подходы, возникло более 350 лет назад. Данный аспект осветил Ян Амос Коменский.

Еще в XVII веке он создал школу-театр, где проигрывались и переживались учениками изучаемые знания. Это можно считать прототипом современного тренинга. В настоящее время общепринятого определения тренинга не существует, что приводит к обозначению данным термином различных приемов, форм, способов и средств, используемых в педагогической и психологической практике. Термин «тренинг» можно обозначить как: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка.

Ю. Н. Емельянов дает определение понятию «тренинг» как группе методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

А. С. Прутченков причисляет тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления. Ученые считают тренинг многофункциональным методом намеренного изменения социально- психологических феноменов личности, целью которого является гармонизация профессионального, личностного и социального бытия человека. В ходе тренинга происходит приобретение профессиональных и личностных качеств субъектом, что помогает ему в решении социально- личностных проблем.

Тренинг предназначен в первую очередь для обмена опытом между участниками. При доверительном взаимодействии преодолеваются стереотипы, меняются отношения субъекта к себе. Тренинг помогает каждому стать самим собой. Универсальность тренинга заключается в том, что он способен ускорить и оптимизировать любую стадию работы и применяется для решения задач, отличающихся сложностью – начиная тренировками простейших навыков, заканчивая стратегическим планированием и практическим применением. Тренинг – это модель реальной жизни, в которой, человек не рискует деньгами, имиджем, самой жизнью, в отличие от настоящей, но может «прожить» ситуации и создать модель действия для своей реальной жизни [26].

Перед тренинговыми занятиями ставятся следующие задачи:

- развитие у подростков эмоциональной сферы, т.е. способности чувствовать переживания и эмоциональные состояния других людей;
- формирование навыков решения сложных жизненных ситуаций;
- развитие способностей устанавливать эмоциональный, доверительный контакт;
- развитие и актуализация креативности;
- развитие различных сторон общения (коммуникативной, интерактивной, перцептивной);
- развитие уверенности в себе;
- актуализация познавательной мотивации.

Структура тренинговых занятий включает в себя обязательное наличие упражнений-разминок, информационного блока, блока решения проблемных задач, ролевых игр, собственно тренировочных упражнений и использование методов арт-терапии, психодрамы, музыкотерапии, телесно-ориентированной терапии, дискуссии и других.

Каждое тренинговое занятие строится на основе базовых принципов:

- рефлексия (самопрезентация группы, высказывания по кругу, боевые листки, стенгазеты, подведение итогов дня – все эти виды деятельности несут в себе рефлексивные действия);
- темпоритм и заполненность времени (темпоритм характеризуется умением распределять задачи в группе так, чтобы за короткий промежуток времени получить максимально качественный результат; заполненность времени определяется тем, что весь тренинг от начала до конца расписан поминутно);
- дисциплина и точность;
- креативность (упражнения ориентируют участников на поиски нестандартных решений).

Тренинговые занятия должны иметь ясную цель, сформулированные задачи (обучающие, воспитательные, развивающие), грамотно

организованную технологию его реализации, в том числе прописанные сроки реализации и методическое обеспечение.

Обязателен учет принципов реализации социально-психологического тренинга:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей участников программы.
2. Принцип активности, личностной включенности подростков.
3. Принцип уважительного отношения педагога к участникам программы.
4. Принцип постепенного усвоения материала и закрепления его на практике в виде экспериментов, упражнений.

Также социально-психологический тренинг должен обладать следующими базовыми характеристиками:

1. Прогностичность программы – то есть, какой результат ожидается после проведения тренинга.
2. Рациональность. Программа и ее методы должны соответствовать поставленным целям.
3. Реалистичность. В программе социально-психологического тренинга должно присутствовать необходимое соответствие между временными рамками, возрастными особенностями участников, планируемыми целями и необходимыми для их достижения средствами. Психологическое сопровождение подростков в рамках тренинговой программы должно определяться особенностями и задачами данного возраста, учитывать их.
4. Чувствительность к сбоям. В программе социально-психологического тренинга должно уделяться внимание диагностическому разделу, формулированию выводов, а также рефлексии полученного опыта, что позволяет избежать отклонений от предусмотренных программой целей.
5. Сбалансированность. Программа социально-психологического тренинга должна характеризоваться уравновешенностью научно-

методических, материально-технических ресурсов (материалы лекции-дискуссии, психодиагностические материалы, методическое обеспечение программы). Тематика тренинга должна быть актуальной для студентов, чтобы их участие сопровождалось естественным интересом.

Социально- психологический тренинг должен иметь ясную цель, сформулированные задачи (обучающие, воспитательные, развивающие), а также важной является грамотно организованная технология реализации тренинга, прописанные сроки реализации и методическое обеспечение. Исходя из этого, можно сделать вывод, что социально-психологический тренинг является активной формой обучения, позволяющей изменять установки и формировать различные навыки. Главное преимущество тренинга перед другими видами обучения заключается в его целях: «концептуальная цель – получение участниками новых знаний; инструментальная цель – отработка навыков общения; ресурсная цель – самоанализ участников»[16].

Наиболее эффективным методом работы с подростками являются тренинговые занятия, которые представляет собой совокупность теории и практики. И как следствие, полученный в тренинге опыт становится их внутренней ценностью и помогает в дальнейшем справляться с трудными жизненными ситуациями. В организации социально- психологического тренинга должны быть четко обозначены цель, задачи; он должен иметь структуру.

Игротерапия – это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие.

Характерная особенность игры — ее двуплановость, присущая также драматическому искусству, элементы которого сохраняются в любой коллективной игре.

Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.

Ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами.

Двуплановость игры обуславливает ее развивающий эффект. Психокоррекционный эффект игровых занятий у детей достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта между детьми и взрослыми. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами. Отличительные признаки развертывания игры — быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации.

Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты Альберт Фрейд, Мелани Клейн называли детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и неурядицы. Ребенок отражает в играх свое психическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. С помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, также с помощью игры можно влиять на психику малышей, снижать их гиперактивность, агрессию, тревожность, избавлять от страхов, давать выход негативным эмоциям.

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра

способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Принципы осуществления игротерапии:

1. Коммуникация ребенку его безусловного принятия (дружеские равноправные отношения с ребенком, принятие ребенка таким, какой он есть, ребенок- хозяин положения, он определяет сюжет, тему игровых занятий, на его стороне инициатива выбора и принятия решения),

2. Недирективность в управлении коррекционным процессом: отказ игротерапевта от попыток ускорить или замедлить игровой процесс; минимальность числа ограничений и лимитов, вводимых игротерапевтом в игру (вводятся лишь те ограничения, которые связывают игру с реальной жизнью).

3. Установление фокуса коррекционного процесса на чувствах и переживаниях ребенка: добиться открытого вербального выражения ребенком своих чувств; попытаться в кратчайшее время понять чувства ребенка и повернуть его исследование на самого себя; стать для ребенка своеобразным зеркалом, в котором он может увидеть себя [33].

Функции игры:

- диагностическая функция заключается в выяснении психопатологии, особенностей характера и взаимоотношений ребенка с окружающими;
- терапевтическая состоит в предоставлении ребенку возможности эмоционального и моторного самовыражения, отреагирования напряжения, страхов и фантазий;
- обучающая предполагает перестройку отношений, расширение диапазона общения и жизненного кругозора, реадaptацию и социализацию.

Игровая терапия по мнению В. В. Юстицкис представляет собой взаимодействие взрослого с ребенком на собственных условиях последнего,

когда ему предоставляется возможность свободного самовыражения с одновременным принятием его чувств взрослыми. В настоящее время сфера применения игротерапии значительно расширилась. Имеется опыт проведения краткосрочной и долгосрочной игровой терапии, а также организации игротерапии в малой группе детей в условиях воспитательно-учебных учреждений.

Основные психологические механизмы воздействия игры:

1. Моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, следования им ребенком и ориентировка в этих отношениях.

2. Изменение позиции ребенка в направлении преодоления познавательного и личностного эгоцентризма и последовательной децентрации, благодаря чему происходит осознание собственного "Я" в игре и возрастает мера социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций.

3. Формирование (наряду с игровыми) реальных отношений как равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстником, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития.

4. Организация поэтапной отработки в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях.

5. Формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли и правил, а также поведение в игровой комнате [47].

В подростковом возрасте продолжается дальнейшее развитие познавательных процессов и формирование личности, подросток все более входит в общую жизнь общества и по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, стрессоустойчивости, самоидентичности, вербализации чувств и мыслей.

Арт-терапия в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Л. С. Выготский отмечал, что рисование - является своеобразной «графической речью». Анализируя рисунки подростков, многие исследователи обращают внимание на то, что они являются своего рода рассказом об окружающей действительности [9].

По мнению Л.Д. Лебедевой, арт-терапия в образовании - это системная инновация, которая характеризуется: комплексом теоретических и практических идей, многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; обособленностью от других составляющих педагогической действительности; способностью к интеграции.

Изобразительная деятельность является сильным средством сближения людей, что ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов, в общении. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для динамической оценки состояния.

М. В. Осипова выделяет следующие цели арт-терапии:

1. Дать социально приемлемый выход стресса и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения, так как неосознаваемые внутренние конфликты и переживания бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции.
3. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять.
4. Развить художественные способности и повысить самооценку.

А. И. Копытин определяет две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными, групповыми и индивидуальными. При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Джон Дилео выделяет 5 типов заданий, используемых в рисуночной практике: предметно-тематические - рисование на заданную тему, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми; образно-символические - изображение ребенком абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов; изображение эмоциональных состояний и чувств, игры и упражнения с изобразительным материалом - предполагает экспериментирование с красками, карандашами, бумагой и т.д. с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей; задания на совместную деятельность – могут включать все указанные выше задания.

А. А. Осипова определяет четыре типа изображений, значимых для рисуночной терапии: каракули - бесформенные, хаотические линии, примитивные, незавершенные формы; схемы и полу-схемы, представляющие собой стереотипные изображения; пиктограммы - схемы, богатые выражением индивидуальности ребенка, его позицией по отношению к миру; художественные образы, обладающие эстетической ценностью.

Для правильной интерпретации значения рисунков детей необходимо учитывать следующие условия: уровень развития изобразительной деятельности подростка; особенности самого процесса рисования; динамику изменения рисунков на одну и ту же тему либо рисунков близкого

содержания на протяжении одного коррекционного занятия или в ходе коррекционного процесса.

В рисунке подростка могут преобладать различные типы изображения, отражающие не только возрастную динамику изобразительной деятельности, но и индивидуальные особенности личностного переживания ребенком своих отношений с миром на момент создания рисунка.

Таким образом, подростковый период благоприятен для использования арт-терапевтических техник. Арт-терапия использует стиль визуальной и пластической экспрессии, что делает ее незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира подростка, для выражения которых слова не всегда пригодны.

Арт-терапия в образовании - это система инноваций, которая имеет свое терминологическое поле, свою модель и особенности взаимодействия, а также свои цели и задачи развития, воспитания, социализации. Основная цель арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира.

Арт-терапевтическая работа вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию, повысить стрессоустойчивость.

Выводы по первой главе

В данной главе проведен анализ основных точек зрения на стрессоустойчивость в педагогике и психологии. Дано определение стрессу, рассмотрены основные функции стрессоустойчивости.

Можно сделать вывод о том, что проблематика изучения стрессоустойчивости многопланова и разнообразна. Анализ исследований по проблеме стрессоустойчивости, позволил рассмотреть данное явление, как совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить

значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

В соответствии с системным подходом стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней.

Окружающий мир наполнен факторами, которые могут легко выбить человека из его привычного жизненного ритма, что приводит к стрессовому состоянию. Эти факторы называются стрессорами. Для того чтобы не сбиваться с ритма, нужно иметь иммунную систему против этих стрессоров, то есть хорошую стрессоустойчивость.

Основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость являются физиологический, поведенческий и субъективный, социально-психологический фактор, в первую очередь изменения в общении, а также психологический фактор стресса.

Основные психологические особенности подростков, которые можно использовать при формировании стрессоустойчивости: потребности в самостоятельности, в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости - сконцентрированность на собственной личности. Следовательно, подростками будет актуально восприниматься помощь в самопознании, в согласовании своих представлений о себе со своими реальными возможностями и способностями.

Подростковый возраст является благоприятным для формирования стрессоустойчивости.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости подростков посредством тренинговых занятий

Цель: разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

1. Выявить уровень сформированности стрессоустойчивости подростков.
2. Разработать и реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.
3. Проанализировать результаты исследования и доказать эффективность комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Бийска.

Опытнo-экспериментальная база состоит из 3 этапов: констатирующий, формирующий, контрольный.

- 1 этап – диагностика и интерпретация результатов;
- 2 этап – разработка и реализация комплекса тренинговых занятий;
- 3 этап – повторное диагностическое исследование с целью выявить изменения в поведении детей.

2.1 Выявление подростков с высоким уровнем подверженности стрессу

Цель: выявление уровня подверженности стрессу подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для выявления у подростков подверженности стрессу.

2. Провести диагностику выявления у подростков уровня подверженности стрессу.

3. Проанализировать результаты диагностики.

В ходе опытно-экспериментальной работы принимали участие учащиеся 8 класса, 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 8 человек. Список детей представлен в приложении. (Приложение 1).

Для диагностики использовалась методика определяющая вероятность развития стресса, разработанная Дж. Тейлор, А. Немчина. (Приложение 2).

Методика исследования определяющая вероятность развития стресса, является стандартизированным опросником, предназначена для выявления подверженности стрессу.

Рассматриваемый тест состоит из 50 утверждений, где перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Испытуемому предлагается отметить утверждения, с которыми он согласен. Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММПИ). Тестирование продолжается 15-30 мин.

Уровень подверженности стрессу диагностируется если набрано 15 и более баллов.

По данному опроснику определяется уровень подверженности стрессу подростка. О наличии склонности к стрессу свидетельствуют баллы, полученные в ходе исследования.

Если количество баллов достигает **40–50** – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5–15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

Сводные результаты выявления у подростков подверженности стрессу экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты выявления подверженности стрессу подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе

Уровень подверженности стрессу	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во учащихся	Процентное соотношение	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Норма	4	50	3	37,5
Средний	2	25	3	37,5
Высокий	2	25	2	25

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (Рис. 1)

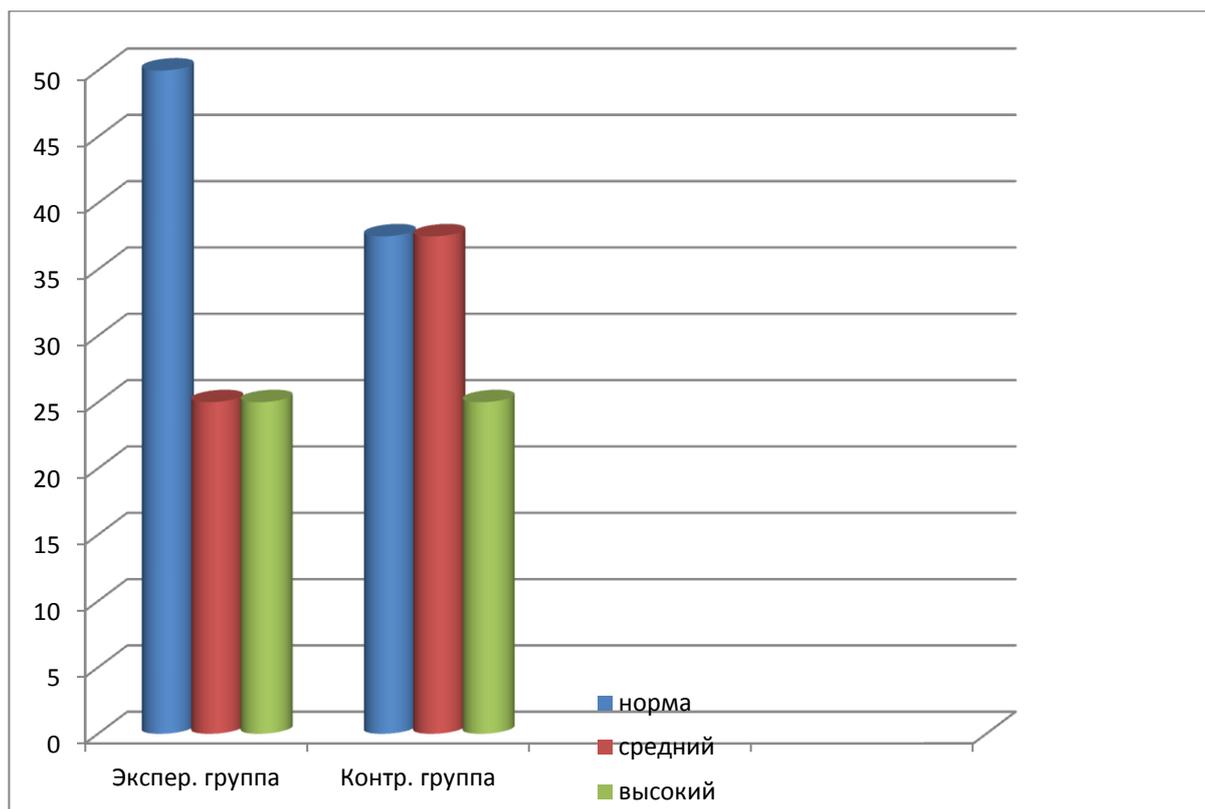


Рис. 1. Результаты выявления подверженности стрессу подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе (%)

Исходя из полученных данных, видим, что у 4 подростков в экспериментальной группе преобладает нормальный уровень подверженности стрессу – 50%. Опросник показал минимальное количество совпадений, что свидетельствует о высокой стрессоустойчивости. Они быстрее всех реагируют на стресс и быстрее выходят из него, менее подвержены накоплению нагрузки. Так же у подростков с нормальным уровнем подверженностью стрессу развито умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

У 25% учащихся уровень подверженности стрессу выше нормы. Для них существует вероятность развития негативных последствий стресса. Негативные последствия стресса заключаются в нарушении деятельности почти всех систем организма. Частое эмоциональное напряжение приводит к развитию заболеваний, физическому и психическому истощению, уменьшает

уверенность в собственных силах, снижает умственную деятельность подростка.

25 % подростков имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Такие дети «ломаются» под воздействием стресса, наиболее чуткие к стрессам у других. Подростки, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости дольше всех входят в стрессовую ситуацию и дольше всех из нее выходят. «Хрупкие» могут противостоять стрессу какое-то время, но с каждой новой волной стресса их силы будут истощаться, и они будут менять тактику поведения с противостояния на самоустранение. В конце концов хрупкие «ломаются» под большим напором стресса. Чтобы этого избежать, им часто необходима своевременная помощь извне (не только родители, друзья, одноклассники, но и специалисты-профессионалы: врачи, психологи).

В контрольной группе у 25% школьников имеют высокий уровень подверженности стрессу. Некоторые психофизиологические симптомы стресса могут быть характерны для стрессонеустойчивых подростков: тревога и постоянная раздражительность, бессонница, ощущение боли и сдавливания в затылке, шее, животе, спине, а также в области грудной клетки, глазных яблок, обильное потоотделение, одышка, тошнота, физическое беспокойство (неусидчивость либо наоборот), чувство страха, понижение, либо повышение половой потенции.

При проверке диагностики у 2 детей из контрольной группы оказалось большое количество совпадений, что говорит о низкой стрессоустойчивости. Высока вероятность развития третьей стадии стресса. Стрессоустойчивые подростки раньше всех замечают возникновение стрессовых ситуаций и быстрее других реагируют на стресс. В стрессе срабатывает принцип пружины: «пригнувшись» под воздействием стресса, они «распрямляются», сбрасывают с себя остаточные напряжения, как только нагрузка миновала. Их преимущество в том, что они хорошо решают задачи в экстремальных условиях, сохраняют способность эффективно действовать в стрессе.

37,5% имеют среднюю степень подверженности стрессу. Подростки переносят стресс легче, чем дети имеющие низкий уровень стрессоустойчивости. Но существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Результаты, полученные в ходе диагностики детей подросткового возраста, свидетельствуют о необходимости разработки и реализации комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

2.2 Комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков

Цель: разработка и реализация комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

1. Разработать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.
2. Реализовать комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.
3. Проанализировать поведение подростков на занятиях.

На основании теоретического анализа проблемы наличия стресса у детей подросткового возраста и результатов выявления у детей высокого уровня подверженности стрессу был разработан и реализован комплекс тренинговых занятий, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.

Комплексный план занятий имеет три этапа: вводный этап, основной этап и закрепляющий этап. Работа по данному комплексу занятий рассчитана на 12 занятий. Частота проведения – 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

Каждое занятие разбито на три части: организационный момент, основная часть и заключительная, каждая из которых преследует четко определенную цель. Форма занятий групповая.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, что позволяет сделать работу детей менее утомительной.

Таблица 2

Тематический план комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков

№ п/п	Цели и задачи занятия	Психотехники	Материалы и ТСО
Вводный этап			

1	<p>Цель: создание благоприятных условий для работы группы, создание доверительных отношений и принятие правил работы, знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.</p> <p>Задачи: познакомить с правилами поведения в группе.</p>	<p>Упражнение «Знакомство в ситуациях»,</p> <p>Упражнение «Предмет - невидимка»,</p> <p>Упражнение «Поводыри»,</p> <p>Упражнение «Горячий воздушный шар»</p>	<p>Плакат, маркер, игрушка</p>
Основной этап			
2	<p>Цель: развитие самоанализа, развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Задачи: освободить от негативных чувств: страха, гиперзастенчивости, тревожности.</p>	<p>Упражнение «Приветственный ритуал»,</p> <p>Упражнение «Не буду!»,</p> <p>Упражнение «Страхи и комплексы на дрова»</p>	<p>Бубен (колокольчик), бумага, фломастеры, любой напиток (сок)</p>

3	<p>Цель: отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта</p> <p>Задачи: развить навыки общения, снизить агрессию.</p>	<p>Упражнение «Саблезуб»,</p> <p>Упражнение «Чувственные руки»,</p> <p>Упражнение «Пантомим»,</p> <p>Упражнение «Окоп Трумэна»</p>	<p>Повязка на глаза, апельсин</p>
4	<p>Цель: осуществление эмоционального разогрева, формирование стрессоустойчивости к внешним факторам;</p> <p>Задачи: Формировать эффективный способ общения со сверстниками.</p>	<p>Упражнение «А не присесть бы мне»,</p> <p>Упражнение «Что нравится?»,</p> <p>Упражнение «Кольцо»,</p> <p>Упражнение «Мастерская скульпторов»,</p> <p>Упражнение «Рисование истории»</p>	<p>Листочки с ручками</p>

5	<p>Цель: профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости методом телесно-ориентированной терапии.</p> <p>Задачи: научить новому способу снятия напряжения, стресса, усталости.</p>	<p>Упражнение «Рождение нового дня»,</p> <p>Упражнение «Воздушные шары»,</p> <p>Упражнение «Шустрый ручеек»,</p> <p>Упражнение «Апельсиновая эстафета»,</p> <p>Упражнение «Айсберг»(автор Ю.А. Романовская)</p>	<p>Воздушные шарики, апельсины</p>
---	--	---	------------------------------------

6	<p>Цель: развить у подростков чувство эмпатии, принятие других, формирование навыков внутри- и межгруппового конструктивного взаимодействия</p> <p>Задачи: сформировать у детей умение высказаться, регуляция собственного эмоционального состояния</p>	<p>Упражнение «Обмен ритуалами»,</p> <p>Упражнение «Ролевой образ»,</p> <p>Упражнение «Почувствуй меня»,</p> <p>Упражнение «Пластилиновая композиция»,</p> <p>Упражнение «Расслабление лежа»</p>	
7	<p>Цель: овладение собственным телом и техникой дыхания, развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов</p> <p>Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения.</p>	<p>Упражнение «Перенесение душ»,</p> <p>Упражнение «Пантомима»</p>	<p>Колода карточек с названиями предметов</p>

8	<p>Цель: закрепить коммуникативные навыки и положительные модели поведения</p> <p>Задачи: улучшение навыков общения и взаимоотношений в группе.</p>	<p>Упражнение «Гирлянда приветствий»,</p> <p>Упражнение «Пантомим»,</p> <p>Упражнение «Тонирование»,</p> <p>Упражнение «Рисование фигуры»,</p> <p>Упражнение «Расслабление лежа»</p>	Ритмичная музыка
9	<p>Цель: развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;</p> <p>учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций</p> <p>Задачи: формировать у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях</p>	<p>Упражнение «Утро вечера мудренее»,</p> <p>Упражнение «Что такое обида?»,</p> <p>Медитативное упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»</p>	Бумага и ручки, обойная бумага, краски, спокойная расслабляющая музыка

10	<p>Цель: Научить самообладанию в стрессовых ситуациях; учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; снятие напряжения и усталости после занятия.</p> <p>Задачи: снятие эмоционального напряжения, гнева, раздражения.</p>	<p>Упражнение «Колпак», Упражнение «Эксперимент», Упражнение «Волево дыхание», Упражнение «Снежки»</p>	<p>Карточки с текстом, старые газеты или бумага, клейкая лента</p>
11.	<p>Цель: телесно-ориентированная терапия; тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации; научить самообладанию в стрессовых ситуациях; получение обратной связи от участников группы.</p> <p>Задачи: сформировать у детей умение высказаться, регуляция собственного эмоционального состояния</p>	<p>Упражнение «Комплимент», Упражнение «Откровенно говоря», Мини - лекция «Как справиться со стрессом», Упражнение «Итоги дня»</p>	<p>Карточки с фразами</p>
Закрепляющий этап			

12	Цель: закрепление полученных навыков Задачи: сформировать у детей умение высказаться.	Упражнение «Приветственный ритуал», Упражнение «Порхание бабочки» Упражнение «Что нравится?»	Бубен (колокольчик), релаксационная музыка, листочки с ручками
----	--	--	--

Данный комплекс тренинговых занятий направленный на формирование стрессоустойчивости у подростков, состоит из 12 занятий и разделён на три этапа (вводный, основной, закрепляющий).

Первое занятие началось со знакомства. В задание входило знакомство в различных ситуациях, что способствовало развитию коммуникативных способностей и творческого потенциала. Во время проведения первого упражнения было заметно как дети активизировались и с интересом слушали задания. Многим ребятам понравилось задание представить своего партнера по заданной им ситуации. Так же были проведены упражнение «Предмет-неведимка» в ходе второго упражнения несколько детей были стеснительны зажаты в своих действиях, им тяжело было показать предмет который он получил. В упражнении «Поводыри» детям было предложено разбиться по командам. С эти заданием возникли трудности у стеснительных детей они не могли найти себе место в группах. С мой помощью они образовали группу. К концу первого занятия трудно было сказать, как дети отнеслись к такому виду работы, и изменилось ли что-то в их сознании.

Второе тренинговое занятие началось с приветственного ритуала, который способствовал разогреванию группы; улучшил настрой участников на продуктивную совместную работу. Следующее упражнение «Не буду!» было на развитие чувства уверенности в себе и на формирование умения

говорить «нет». Упражнение было построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – является позитивным опытом, дающим человеку большой самоконтроль. В ходе проведения упражнения Данил Ж. смеялся над предложенным заданием и отказывался выполнять вместе с остальными, что мешало проведению упражнения. Марина К. решила помочь мне и уговорила Данила выполнять задание. После рефлексии данного упражнения Данил извинился за свое поведение. Последнее упражнение в данном тренинговом занятии было «Страхи и комплексы на дрова». Его цель – отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта. Участники озвучивали по одному из своих страхов или психологических проблем (комплексов), поясняли их значимость, и чем они мешают в жизни.

Третье тренинговое занятие включало в себя упражнение «Саблезуб» направленное на снижение агрессии, упражнение «Чувственные руки» направленное на развитие тактильной перцепции и формирование взаимного доверия. В ходе проведения данного упражнения было заметно как замкнутые дети с завязанными глазами чувствовали себя уверенней.

Проводя первые 3 комплекса тренинговых занятий можно было заметить, как некоторые ребята не хотели полностью раскрываться на занятиях. Это проявлялось в том, как они отказывались играть в игры, предпочитали промолчать, когда требовалось рассказать о себе.

На 4 и 5 занятия заметно улучшилось эмоциональное состояние ребят. Подростки активно обсуждали игры и упражнения проводимые на занятиях. У Кирилла З. и Светланы Я. изменились тревожные мысли на положительные, во время проведения упражнения «Что нравится?» целью которого является актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека. Ребятам предлагалось ответить на вопросы о тревожном состоянии и как они борются со стрессом. Методом мозгового штурма вырабатывались общие антистрессовые

рекомендации для повседневной жизнедеятельности. Все подростки активно принимали участие в обсуждении проблем каждого.

Проведя последующее пятое тренинговое занятие можно было увидеть, как дети общаются в группе, как распределились отношения между участниками работы. Во время проведения упражнения «Шустрый ручеек» Ярослава Л. начала перебивать Даша С. на что Ярослав. Л. ответил в грубой форме. Пришлось провести с ними беседу и объяснить им, что нехорошо перебивать и проявлять агрессию в ответ. Ребята поняли свою ошибку и извинились друг перед другом.

Шестое тренинговое занятие включало в себя упражнение «Ролевой образ» направлено на актуализацию чувственного опыта. После проведения упражнения проводилась рефлексия. Алина М. отвечала на вопрос о том как влиял ее партнер на выполнение задания на что она ответила, что Данил Ж. неправильно выполнял упражнение и в грубой форме назвала Данила. На этой почве произошел конфликт. После тренингового занятия я провела беседу с Алиной. Девочка извинилась перед Данилом.

В ходе занятий основного этапа проводились различные игры и упражнения на формирование доверительных отношений в группе (упражнения «Кольцо», «Чувственные руки», «Мастерская скульпторов» и др.), профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости (упражнение «Рождение нового дня»), телесно-ориентированная терапия («Шустрый ручеек», «Апельсиновая эстафета», «Ролевой образ», «Мастерская скульпторов»), отреагирование травмирующего опыта, освобождение от чувства тревожности («Страхи и комплексы на дрова», «Пантомима», «Что нравится?», «Горячий воздушный шар»).

Во время проведения упражнения «Воздушные шары» Даше С. остался один партнер с которым она не хотела вставать. Кирилл З. привел ей в пример упражнение «Поводыри» в котором, без сплочения и коллективности не получилось бы выполнения задания. После разговора с Кириллом Даша легко встала в пару.

Заключительная часть была направлена на закрепление полученного материала и на повторение методики для формирования стрессоустойчивости. После проведения методики было заметно, что состояние многих подростков изменилось, они стали менее скованными и легко общались на тему своих стрессов.

Таким образом, комплекс тренинговых занятий был реализован на достойном уровне. Учащиеся погружались в ситуации, где они осознавали свои внутренние переживания и, в итоге, стремились гармонизировать своё эмоциональное состояние.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление эффективности комплекса тренинговых занятий, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

1. Повторно провести диагностику подверженности стрессу подростков.
2. Сравнить результаты подверженности стрессу подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.
3. Проанализировать полученные результаты исследования.

На контрольном этапе экспериментального исследования детям была предложена та же методика, что и во время констатирующего эксперимента – Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин).

Проанализировав результаты теста экспериментальной группы, мы получили следующие результаты:

— у 62,5% детей из числа участников эксперимента прогнозируется высокая стрессоустойчивость. Для подростков характерна быстрая справляемость со стрессовыми ситуациями, легкий выход и решение проблем, имеющий стрессовый характер.

— 25% детей имеется средняя стрессоустойчивость, однако, характер выраженности ее значительно ниже, чем на этапе констатирующего эксперимента

— у 12,5% детей пребывает в состоянии стресса. Этот процент детей дольше всех входит в стрессовую ситуацию и дольше всех из нее выходит, трудно приспосабливается к новой обстановке и высоко подвержены негативному стрессовому фактору. Такие люди чувствуют себя комфортно только в условиях полной стабильности (спокойная работа, не требующая высокой степени ответственности и не подразумевающая выполнения сразу нескольких заданий одновременно). Любое отклонения от привычных норм жизни таких людей приводит часто в замешательство и недоумение, что не дает им возможности быстро принимать нужное решение и приступить тому или иному действию.

В ходе исследования было выявлено у 5 подростков высокая стрессоустойчивость. В тесте довольно редко встречаются совпадения, что говорит о благополучном эмоциональном состоянии подростков. Стрессоустойчивые подростки с хорошо защищенной психикой от стрессового воздействия, способных адаптироваться даже к самым серьезным переменам, комфортно, без лишнего перенапряжения переносящих и поток мелких менее перемен.

У 3 детей в опроснике встречаются совпадения, что свидетельствует о высокой вероятности развития стресса. Любые кардинальные изменения могут существенно повлиять на психическое состояние, а интенсивное стрессовое воздействие может привести к растерянности. Такие подростки не способны мгновенно существенно изменить свой привычный жизненный уклад.

Сравнение уровней подверженности стрессу детей подросткового возраста контрольной и экспериментальной групп после повторной диагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнение уровней подверженности стрессу подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

Уровень подверженности стрессу	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во учащихся	Процентное соотношение	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Норма	5	62,5	3	37,5
Средний	2	25	3	37,5
Высокий	1	12,5	2	25

Для наглядности на основе таблицы была составлена гистограмма.

(Рис. 2)

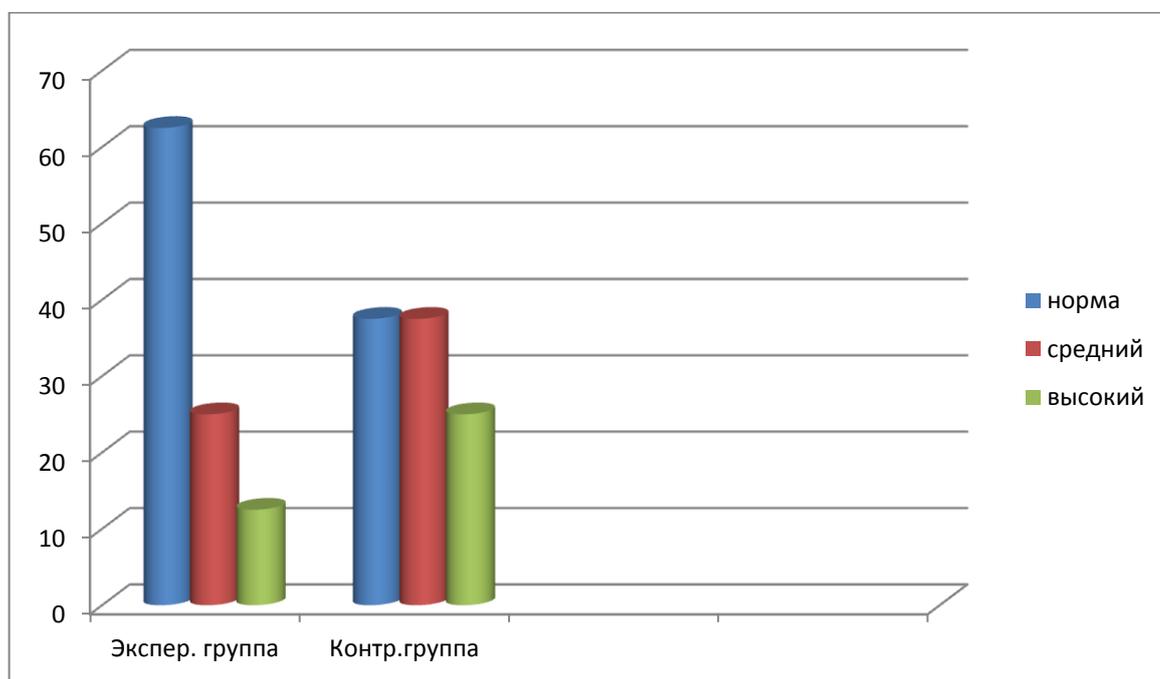


Рис. 2. Сравнение уровней подверженности стрессу подростков контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе (%)

Исходя из полученных данных, в экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем стресса снизилось на 12,5%. Количество же детей с уровнем, соответствующему норме возросло на 25%.

В контрольной группе количество детей с высоким уровнем стресса осталось без изменений – 25% (2 человека).

Сравнительные результаты определения уровня стресса экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты определения уровня стресса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования (%)

Уровень подверженности стрессу	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Норма	50	62,5	37,5	37,5
Средний	25	25	37,5	37,5
Высокий	25	12,5	25	25

Для наглядности на основе таблицы была составлена гистограмма.

(Рис. 3)

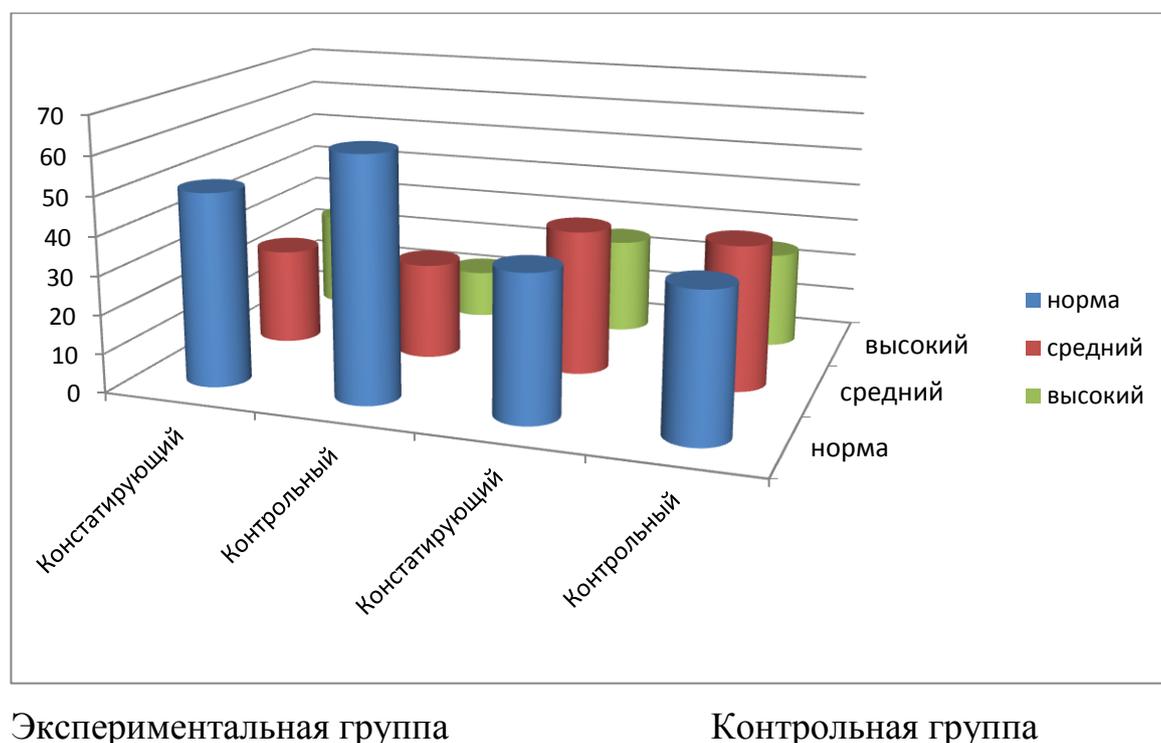


Рис. 3. Сравнительные результаты определения уровня стресса подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования (%)

В экспериментальной группе на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы у 2 детей уровень стресса был высоким (25%). На контрольном этапе видим, что количество детей с высоким уровнем стресса сократился на 12,5% (на 1 человека).

Так же в экспериментальной группе на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы у 2 детей уровень стресса был средним (25%). На контрольном этапе видим, что количество детей со средним уровнем стресса остался без изменений 2 человека (25%).

В контрольной группе количество детей с высоким уровнем склонности к агрессивному поведению осталось без изменений - 25% (2 человека).

Таким образом, результаты сравнения данных, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы, свидетельствуют о положительной

динамике в формировании стрессоустойчивости, в результате реализованного комплекса тренинговых занятий.

Выводы по второй главе

При проведении методики для определения вероятности развития стресса, разработанной Дж. Тейлор, А. Немчиной, на констатирующем этапе было выявлено у экспериментальной и контрольной групп высокий уровень стресса 50% (4 человека) выше нормы.

Далее после проведения комплекса тренинговых занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у детей подросткового возраста, было проведено повторное исследование, с целью выявления произошедших у детей изменений, связанных с высоким уровнем стресса.

В ходе повторного исследования в экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем стресса уменьшилось на 12,5%. В контрольной группе количество детей с высоким уровнем стресса осталось без изменений - 25%.

Таким образом, задачи экспериментального исследования решены, цель данной работы достигнута, выдвинутая гипотеза подтверждена: разработанный комплекс тренинговых занятий будет способствовать формированию стрессоустойчивости подростков, если:

- детям подросткового возраста будет предоставлена объективная информация о проблеме стресса и стрессоустойчивости;
- поток информации, её источники будут подобраны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей;
- подростки будут подставлены в позицию активных участников занятий.

Заключение

В ходе изучения научной и методической литературы удалось проанализировать базовые характеристики стресса и стрессоустойчивости. В логике данной работы использовалось определение стресса, данное Г. Селье-стресс это реакция организма на внешние факторы.

Стрессоустойчивость по К.Р. Варданяну – это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности.

Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Таким образом, в возрастной педагогике и психологии довольно основательно рассматриваются проблемы стресса, адаптации и дезадаптации школьников в учебной деятельности. Однако, анализ научной литературы показывает, что недостаточно изучены стрессоустойчивость школьников подросткового возраста; стрессовые факторы, их влияние на здоровье школьников, взаимосвязь их личностных свойств и возрастных особенностей со стрессоустойчивостью. Все это обусловило научно-исследовательский интерес к данной проблеме.

Диагностика стрессовых ситуация проводится с помощью методик на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности; методик, помогающих прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях; методик, позволяющих выявлять негативные последствия дистресса; методик диагностики

профессиональных стрессоров; методик, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека.

На основании изучения теоретических и научных знаний стресса и стрессоустойчивости, был разработан и реализован комплекс тренинговых занятий, включающий в себя игры, упражнения, беседы, мини - лекции и т.д.

В ходе опытно – экспериментальной работы по формированию стрессоустойчивости подростков была выявлена положительная динамика изменения уровня стрессоустойчивости подростков в сторону уменьшения, что свидетельствует об эффективности проведенного комплекса тренинговых занятий.

Исходя из результатов повторного исследования, можно считать, что цель работы достигнута, т.к. проводимый комплекс тренинговых занятий снизил уровень стресса у подростков на 12,5 % и повысил стрессоустойчивость, а это значит, что комплекс эффективен.

Комплекс тренинговых занятий может быть использован социальными педагогами, психологами в своей деятельности. Он прост в выполнении, но продуктивен.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи опытно – экспериментальной работы выполнены. Выдвинутая гипотеза подтверждена: разработанный комплекс тренинговых занятий будет способствовать эффективному формированию стрессоустойчивости подростков, если:

- детям подросткового возраста будет предоставлена объективная информация о проблеме стресса и стрессоустойчивости, поток информации, её источники будут подобраны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков;

- подростки будут подставлены в позицию активного участника занятий.

Список использованной литературы

1. *Алиев, Х.* Защита от стресса [Текст] / Х. Алиев. - М. – 1996. – 492 с.
2. *Александровский, Ю.* Состояние психической дезадаптации и их компенсация [Текст] / Ю. Александровский. – М., 2006. - 314 с.
3. *Андреева, Г.М.* Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - Грифф МО РФ, 2013. – 58 с.
4. *Батюта, М.Б.* Возрастная психология [Текст]: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013. - 306 с.
5. *Березин, Ф.* Психологическая и психофизическая адаптация человека [Текст] / Ф. Березин. - Л., 1988. – 105 с.
6. *Василюк, Ф.* Психология переживаний [Текст] / Ф. Василюк. - М., 1984. – 471 с.
7. *Варданян, К. Р.* Социально-профессиональное развитие человека в производстве [Текст] / К. Р. Варданян. - М., «Экономика», 1997. - 520 с.
8. *Воробьев, Г.* Человеческие ресурсы и современное предприятие [Текст] / Г. Воробьев. - М., 1997. – 750 с.
9. *Выготский, Л.С.* Психология развития человек [Текст] / Л.С. Выготский. — М.: Смысл, Эксмо, 2005. — 1136 с.
10. *Гольдштейн, Н.* Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным [Текст] / Н. Гольдштейн, С. Мартин, Р. Чалдини; Пер. с англ. Г. Федотова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 224 с.
11. *Гупта, М. К.* Как всегда оставаться счастливым. Рекомендации по преодолению стресса, нервного напряжения и тревожности [Текст] / М.К. Гупта. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 128 с.
12. *Дехтяр, Б. С.* Как защитить себя от стресса [Текст]/ Б.С. Дехтяр. - М.: Фаир-Пресс, 2015. - 176 с.
13. *Елисеев, О.П.* Конструктивная типология и психодиагностика личности [Текст] / О.П. Елисеев. - Псков: Псковский обл. институт усовершенствования учителей, 1994. – 352 с.

14. *Загвязинский, В. И.* Теории обучения и воспитания [Текст]: учеб. пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. И. Загвязинский. - Гриф УМО, 2013. – 56 с.
15. *Кон, И.* Социология личности [Текст] / И. Кон. – М., 2007. – 341 с.
16. *Кондрашенко, В.* Общая психотерапия [Текст] / В. Кондрашенк, Д. Донской. – М., 1997. – 412 с.
17. *Кравченко, А.И.* Психология и педагогика [Текст] / А.И. Кравченко. - М.: ИНФРА-М, 2013. - 400 с.
18. *Кравченко, Ю.Е.* Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования [Текст] / Ю.Е. Кравченко. - М.: Форум, 2012. - 544 с.
19. *Левитов, Н.Д.* Проблема психических состояний [Текст] / Н.Д. Левитов. // Вопросы психологии. – 2011. - № 6. – С. 25-26.
20. *Леонтьев, Д.А.* Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. - 63 с.
21. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения [Текст] / С.Мадди. // Психологический журнал. - 2005. - № 6. – С. 87-101.
22. *Майерс, Д.* Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – СПб., 1999. – 328 с.
23. *Немов, Р.С.* Психология 2 том [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Владос, 1999.- 468 с.
24. *Новиков, В.В.* Психологическое управление производственной организацией [Текст] / В.В. Новиков, Ю.М. Забродин. - М., 2002. – 361 с.
25. *Оклендер, В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии [Текст] / В. Оклендер; Пер. с англ. Ф.Б. Березин [и др.]. - М.: Класс, 2012. - 336 с.
26. *Парцернак, С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика [Текст] / С.А. Парцернак. – М., 2002. – 374 с.
27. *Рогов, Е.* Настольная книга практического психолога [Текст] / Е. Рогов. – М., 1998. – 365 с.

28. *Рогов, Е.И.* Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Рогов. - М.: Гуманит.изд.центр «Владос», 2008. – 388 с.
29. *Рубинштейн, С.* Основы общей психологии [Текст] / С. Рубинштейн. – СПб., 1999. - 351 с.
30. *Самыгин, С.И.* Психология развития, возрастная психология для студентов вузов [Текст] / С.И. Самыгин // Под общ. ред. Л.И. Щербакова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 220 с.
31. *Селье, Г.* Когда стресс не приносит горя [Текст] / Г. Селье.– М., «РЭНАР», 2002. – 387 с.
32. *Селье, Г.* Очерки об адаптационном синдроме [Текст]/ Г. Селье. - М., 2000. – 368 с.
33. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М., 2002. – 371 с.
34. *Семеновских, Т.В.* Педагогическая психология [Текст]/ Т. В. Семеновских. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2013. – 308 с.
35. *Семенов, П.* Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации [Текст]/ П. Семенов. - М.: Феникс, 2014. - 160 с.
36. *Столяренко, Л.Д.* Психология общения [Текст] / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 317 с.
37. *Сидоренков, А.В.* Социальная психология малых групп [Текст] / А.В. Сидоренков. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 381 с.
38. *Субботин, С.В.* Методы математической обработки в психологии [Текст] / С.В. Субботин. - СПб.: «Социально-психологический центр», 2006. – 364 с.
39. *Каган, В.Е.* Искусство жить: Человек в зеркале психотерапии [Текст] / В.Е. Каган. - М.: Смысл, 2013. - 415 с.
40. *Крысько, В.Г.* Социальная психология [Текст] / В.Г. Крысько. - М., 2014. – 195с.
41. *Судаков, К.* Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К. Судаков. - М., 2001. – 384 с.

42. *Тобиас, Л.* Психологическое консультирование и менеджмент [Текст] / Л. Тобиас. - М.: «Класс», 1997. – 388 с.
43. *Титова, И.Р.* Стресс и депрессия - две стороны одного процесса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medinfo.ru>, 17.03.2017
44. *Темеева, А.Ф.* Индивидуальность подростков и процесс обучения [Текст] / А.Ф. Темеева. – М., 2001. -141 с.
45. *Ушинский, К.Д.* Избранные педагогические сочинения [Текст] / К.Д. Ушинский. - М., 1974.- 264 с.
46. *Фридман, Л.М.* Психология в современной школе [Текст]: для руководителей и работников образования / Л.М. Фридман - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 224 с.
47. *Хухлаева, О.В.* Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева. - Гриф УМО, 2013. – 156 с.
48. *Цветков, В.Л.* Психология конфликта. От теории к практике [Текст] / В.Л. Цветков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 183 с.
49. *Шепель, В.М.* Управленческая психология [Текст] / В.М. Шепель.— М.: Экономика, 1984. – 180 с.
50. *Яковлева, П.И.* Определение стресса [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://konnova.ucoz.ru>, 02.02.2017
51. *Якушева, В. И.* Что такое стресс и как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psyfactor.org>, 03.12.2016

Приложение

Приложение 1

Список учащихся 8 класса

Экспериментальная группа

1. Алина М.
2. Данил Ж.
3. Даша С.
4. Кирил З.
5. Марина К.
6. Сергей Ж.
7. Светлана Я.
8. Ярослав Л.

Контрольная группа

1. Борис Д.
2. Владимир Л.
3. Елена С.
4. Ирина И.
5. Кристина Я.
6. Леонид З.
7. Марина Ф.
8. Надежда М.

Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин)

Предназначена для выявления подверженности стрессу.

Необходимое оснащение. Тест опросника и лист для ответов.

Инструкция испытуемому. В предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми вы согласны.

Если количество таких утверждений достигает 40–50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5–15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

Инструкция

В предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко. «Нет».
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей. «Нет».
3. У меня редко бывают запоры. «Нет».
4. У меня редко бывают головные боли. «Нет».
5. Я редко устаю. «Нет».
6. Я почти всегда чувствую себя счастливым. «Нет».
7. Я уверен в себе. «Нет».
8. Я практически никогда не краснею. «Нет».

9. Я человек смелый. «Нет».
10. Я краснею не чаще, чем другие. «Нет».
11. Я редко ощущаю сильное сердцебиение. «Нет».
12. Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода). «Нет».
13. Я застенчив не более, чем другие. «Нет».
14. Мне не хватает чувства уверенности в своих силах. «Да».
15. Порою мне кажется, что я ни на что не годен. «Да».
16. Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте. «Да».
17. Меня часто беспокоит желудок. «Да».
18. Не хватит духа вынести предстоящие трудности. «Да».
19. Хочется быть счастливым, как другие. «Да».
20. Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть. «Да».
21. Мне снятся кошмарные сны. «Да».
22. Когда волнуюсь, дрожат руки. «Да».
23. У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь. «Да».
24. Меня часто тревожат возможные неудачи. «Да».
25. Иногда испытываю страх, когда опасности нет. «Да».
26. Мне трудно сосредоточиться на одном задании. «Да».
27. Простую работу делаю часто с напряжением. «Да».
28. Я легко прихожу в замешательство. «Да».
29. Почти все время испытываю неясную тревогу. «Да».
30. Я склонен принимать всерьез даже пустяки. «Да».
31. Я часто переживаю и плачу. «Да».
32. У меня бывают приступы тошноты и рвоты. «Да».
33. Расстройство желудка у меня почти каждый месяц. «Да».
34. Я боюсь, что при волнении сильно покраснею. «Да».
35. Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном. «Да».
36. Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других. «Да».

37. Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно.
«Да».
38. Иногда из-за переживаний теряю сон. «Да».
39. Когда волнуюсь, иногда сильно потею. «Да».
40. Я иногда сильно потею, даже в холодные дни. «Да».
41. Временами из-за волнений никак не могу заснуть. «Да».
42. Я человек легковозбудимый. «Да».
43. Иногда чувствую себя бесполезным человеком. «Да».
44. Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя. «Да».
45. Я часто ощущаю смутную тревогу. «Да».
46. Я чувствительнее многих своих товарищей. «Да».
47. Почти все время испытываю чувство голода. «Да».
48. Часто кажется, что меня преследуют болезни. «Да».
49. Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает «Да».
50. Ожидание всегда меня нервирует. «Да».

Тренинговое занятие 1

Цели:

1. Знакомство;
2. Принятие правил работы в группе;
3. Развитие эмпатии;
4. Формирование способности на телесном уровне чувствовать и принимать себя, других и окружающий мир

Упражнение № 1 «Знакомство в ситуациях»

Цели: знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.

Планируемое время: 25 минут.

Тренер предлагает членам группы познакомиться необычным образом. Вначале группа делится на пары по жребию. Затем тренер предлагает в течение 10 - 12 минут парам пообщаться друг с другом на самые разные темы, узнать друг о друге как можно больше. Потом каждый участник должен представить своего нового друга (подружку) всей группе. Для этого необходимо стать за спиной своего нового товарища, положить свои руки ему на плечи и рассказать о нем.

Но предварительно тренер на плакате маркером записывает ряд ситуаций, в которых каждый должен представлять своего партнера по игре. Эти же ситуации написаны на карточках. Все участники имеют возможность прочесть весь список ситуаций до начала знакомства. Но никто из них не знает какая именно ситуация им достанется. Уже непосредственно перед тем, как представить своего нового товарища группе, каждый член группы должен вытащить из колоды карточку с названием ситуации.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Предмет - невидимка»

Цель: перцептивная разминка, развитие внимания и умений невербальной коммуникации.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер задаёт какой-либо предмет, показывая действия, совершаемые с ним. Вслух предмет не называя, показываются только действия. Предмет передаётся по кругу, и каждый должен догадаться, что ему передали, или постараться почувствовать или что-то сделать с этим предметом и передать его другому. Наблюдая за другими, участники постепенно приобретают всё большую уверенность в том, какой же предмет они передают. Кроме того, это упражнение хорошо тренирует образную и тактильную память. В более сложном варианте каждый участник передаёт свой предмет. Следующий участник угадывает, что он получил.

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Поводыри»

Цель: снятие психического напряжения; формирование чувства взаимного доверия.

Планируемое время: 10 минут.

Группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде тренера движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Горячий воздушный шар»

Цели: отреагирование травмирующего опыта, освобождение от чувства тревожности.

Планируемое время: 3 - 4 минуты.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы мысленно складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Визуализируйте этот процесс. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Тренинговое занятие 2

Цели:

1. Овладение техниками физического расслабления;
2. Отреагирование прошлого травмирующего опыта;
3. Освобождение от негативных чувств: страха, гиперзастенчивости, тревожности.
4. Развитие эмпатии и взаимного доверия у участников тренинга.

Упражнение № 1 «Приветственный ритуал»

Цели: разогреть группу; настроить участников на продуктивную совместную работу.

Планируемое время: 5 минут.

Оснащение занятия: бубен, коврики по числу участников тренинга.

Члены группы садятся правильным кругом на коврики. В центре круга лежит бубен или барабан. Все ложатся на спину, упираясь ногами в бубен (барабан), откинув руки за голову. Первый член группы, напрягая мышцы брюшного пресса, быстро сгибается, ударяет руками в бубен. Он произносит краткое пожелание группе. Например: «Желаю всем продуктивного дня» или «Желаю всем отличного настроения» и т.п. Затем он принимает исходное положение. Аналогичные действия, по очереди, выполняют все участники, придумывая свои пожелания. Затем все вместе нагибаются к бубну, ударяют в него ладонями, быстро поднимают руки и головы к солнцу и хором кричат:

«Ра!». Вновь удар по бубну и руки все протягивают вверх, крича «Неп!». Вновь удар по бубну, взмах рук к солнцу и крик «Ра!». Вновь удар по бубну, руки протянуть к полу и крик «Зея!». Удар по бубну, соприкосновение ладонями в центре круга и крик «Мы!». Далее все хором: «Удачного нам дня!».

Рефлексия предыдущего дня занятий.

Упражнение № 2 «Не буду!»

Цели: развитие чувства уверенности в себе; формирование умения говорить «нет».

Планируемое время: 5 - 6 минут.

Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – является позитивным опытом, дающим человеку большой самоконтроль.

Тренер командует: «Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот. Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «нет!». Произносить «не буду!» и «нет!» надо как можно более громко для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Страхи и комплексы на дрова»

Цель: отреагирование страхов, комплексов и прошлого травмирующего опыта.

Планируемое время: 30 минут.

Участники озвучивают по одному из своих страхов или психологических проблем (комплексов), поясняют их значимость, и чем они мешают в жизни. После чего члены группы задают актуальному участнику уточняющие вопросы, и ведется обсуждение (методом мозгового штурма), каким образом можно разрешить данную проблему. Далее о своих страхах или о своей проблеме говорит следующий член группы и т.д.

После нахождения вариантов разрешения проблем, все участники тренинга фломастерами записывают свои страхи или психологические комплексы или проблемы на бумаге. Члены группы по команде разрывают бумажки с записью проблемы. Разорванные бумаги складываются в «костер», на котором тренер варит «зелье удачи и уверенности» (морс, компот, кисель или кофе), разливает каждому в чашечку, дает установку, что с этого момента проблемы участников тренинга будут решаться быстро и позитивно.

Рефлексия упражнения.

Тренинговое занятие 3

Цели:

1. Снижение агрессии;
2. Отреагирование прошлого травмирующего опыта;
3. Снятие мышечных зажимов и гармонизация ритмов организма.

Упражнение № 1 «Саблезуб»

Цель: снижение агрессивности.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер отмечает, что упражнение, которое надо выполнить, простое. Оно поможет каждому почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл

заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные «якоря» самозащиты. Зубы являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов.

Тренер дает команду: «Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта. Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц. На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела. На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении. А теперь улыбнулись друг другу».

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Чувственные руки»

Цели: развитие тактильной перцепции; формирование взаимного доверия.

Планируемое время: 15 - 20 минут.

Тренер предлагает всем участие в соревновании «Самый трогательный». Суть его заключается в том, что каждый участник, в порядке очередности, с завязанными глазами, посредством телесного контакта (прикосновений) должен угадать максимальное число членов группы. По правилам игры касаться можно руками, щекой, губами и любыми частями тела, но в рамках приличия. Предварительно в течение пяти минут участники

тренинга должны тактильно исследовать друг друга (теплоту и мягкость ладоней, покатость плеч, длину пальчиков и др.).

После подготовительного этапа, участники в порядке очередности по жребию участвуют в телесно-ориентированном марафоне. Победитель получает приз (апельсин)

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Пантомим»

Цель: разминка; разогрев группы; снятие статического физического напряжения.

Планируемое время: 10 - 15 минут.

Участники тренинга встают и начинают хаотически двигаться. По команде тренера все в движении выполняют следующие пантомимические упражнения:

- «Расцвели, как цветы»;
- «Завяли, как травка поздней осенью»;
- «Полетим, как птицы»;
- «Идет медведь по лесу»;
- «Крадется волк за зайцем»;
- «Плывут уточки»;
- «Идут пингвины»;
- «Жук перевернулся на спину»;
- «Скачут лошадки» («рысью», «галопом»);
- «Мчатся олени».

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Окоп Трумэна»

Цель: релаксация.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер сообщает следующий исторический факт: «Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума».

Тренер предлагает всем участникам побывать в этом «окопе»: «Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях. Переживайте этот образ в течение трех минут. Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище».

Рефлексия.

Тренинговое занятие 4

Цели:

1. Формирование стрессоустойчивости к внешним факторам;
2. Достижение ощущения гармонии с внешним миром;
2. Аудиальная и дыхательная терапия.

Упражнение № 1 «А не присесть бы мне»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 15 минут.

Участники садятся в круг и рассказывают по очереди о какой-то своей особенности. (Например: я люблю мыть посуду; я обожаю по утрам напевать веселые песенки; у меня родинка на плече, вот тут и т.д.). А остальные участники, если его особенность относится к ним в той же степени, что и к нему, садятся ему на руки (все подряд). Чтобы освободиться от груза, надо назвать такую особенность, которая не свойственна никому из членов группы. По мере того, как будут называться новые особенности, те члены группы, кому они не присущи, возвращаются на свои места.

Игра длится до тех пор, пока все участники не скажут свою особенность.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Что нравится?»

Цель: актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека.

Планируемое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Тренер предлагает группе провести разминку. Он задает участникам следующие вопросы:

1. Какова ваша типичная реакция на ситуацию, требующую от вас усилий?
2. Что вам нравится делать?
3. Что вам не нравится делать?
4. Почему вам что-то вообще нравится, а что-то нет?
5. Что легче вам делать? Чем лучше заниматься?
6. В каких ситуациях вы очень сильно переживаете?
7. Как вы боретесь со стрессовыми ситуациями?

На каждый вопрос участники должны придумать не менее трех вариантов ответов. На обдумывание дается пять минут.

Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы. Осуществляется обсуждение проблемы, кто и в какой степени (в большей или в меньшей мере) защищен от стрессов. Методом мозгового штурма вырабатываются общие антистрессовые рекомендации для повседневной жизнедеятельности.

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Кольцо»

Цели: снятие напряжения, формирование доверительных отношений в группе.

Планируемое время: 10 минут.

Группа образует плотный круг. Один из участников внутри круга. Он протискивается между двумя членами группы, начинает двигаться змейкой по периметру кольца, тесно прижимаясь к участникам. Сделав круг, первый участник становится на место одного из участников. Тот, соответственно, продолжает движение. Как только по кругу пройдут все участники, первый

начинает движение в обратную сторону. Кольцо быстро рассыпается в разные стороны, когда последний член группы пройдет по нему.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Мастерская скульпторов»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 20 - 25 минут.

Ведущий вызывает в центр двух участников, делает из них фигуру. Они замирают. Он приглашает третьего, и тот как скульптор лепит из заданной фигуры новую скульптурную композицию, дает ей название. После этого тренер меняет местами одного человека из фигуры на скульптора. Приглашается следующий человек, и т.д. Игра заканчивается тогда, когда заканчиваются скульпторы.

Можно продолжить игру. Для этого надо выбрать двух лучших (по мнению группы) скульпторов, поручить им вместе «слепить скульптуру» из всех членов группы, а в завершении и самим присоединиться к скульптуре. Тренер делает фотографии на память.

Рефлексия.

Тренингово занятие 5

Цель: профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости методом телесно-ориентированной терапии.

Упражнение № 1 «Рождение нового дня»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 15 минут.

Члены группы строятся в две шеренги лицом к лицу, а потом садятся попарно, переплетая ноги, и сплетая друг с другом руки над головой. Получается нечто похожее на тоннель метро. Через это метро из ночи в утро должно выкатиться солнце, роль которого играет один из участников. Он ползком должен проползти сквозь «тоннель» и выкатиться наружу. Потом он заменяет кого-то из участников в конце тоннеля, а тот в свою очередь

становится «солнцем». Упражнение длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли солнца.

Рефлексия.

Упражнение №2 «Воздушные шары»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 15 минут.

Оснащение занятия: воздушные шарики по числу участников.

Группа делится на пары по гендерному признаку (парень - девушка). Каждой паре выдается по воздушному шару. Желательно, чтобы шары не были сильно надуты. Включается музыка. Пары должны танцевать. В ходе танца, по команде ведущего, участники должны танцевать то лицом к лицу, то спина к спине, то бок к боку, то во весь рост, то приседая. При этом шарик должен удерживаться между телами каждой пары. В завершении каждая пара без помощи рук должна раздавить шарик своими телами.

Упражнение № 3 «Шустрый ручеек»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 10 минут.

Члены группы становятся в две шеренги лицом к лицу, подходят друг к другу на расстояние вытянутой руки. Они имитируют русло высохшей горной реки, поросшее кустарниками, заваленное камнями и корягами.

Два участника представляют маленький юркий ручеек. Они должны пройти сквозь строй. «Берега» то сходятся, то расходятся, то приседают, то чинят всякие препятствия движению ручья. «Ручей» (тандем из двух человек) должен где-то проскользнуть, где легонько отодвинуть завалы, а где-то подточить берег (погладить или пощекотать кого-либо). Как только «ручеек пробежит сквозь узкое русло и вырвется на простор, его сменяет новая пара участников и т.д.

Рефлексия

Упражнение № 4 «Апельсиновая эстафета»

Цели: разогрев группы, телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 30 минут.

Оснащение занятия: апельсины по числу участников, салфетки.

Члены группы разбиваются на две команды и становятся в две шеренги. Каждая шеренга строится по принципу «парень-девушка». Ведущий дает каждой команде апельсин, и командир команды (первый стоящий в шеренге) зажимает апельсин между подбородком и шеей. В таком положении он должен пройти установленный тренером маршрут и передать апельсин следующему (оба не должны касаться апельсина руками). Апельсин не должен упасть. Если апельсин упадет, то тот, кто его уронил должен вернуться в исходную позицию и начать свою часть эстафеты заново, предварительно вымыв и протерев апельсин полотенцем.

Побеждает та команда, которая справляется с задачей быстрее.

Рефлексия.

Упражнение № 5 «Айсберг»(автор Ю.А. Романовская)

Цель: релаксация.

Планируемое время: 5 минут.

Участники ложатся на коврики и закрывают глаза. Тренер дает установку максимально расслабиться. Он говорит: «Представьте себе бирюзовый бескрайний океан и голубое небо. Больше ничего. Бескрайний тихий океан. Вы плывете на плоту. Вас сопровождают дельфины, которые весело резвятся вокруг вас.

Вы плывете на плоту и впереди вас белоснежный айсберг. Совсем небольшая часть видна на поверхности океана. Только верхушка переливается на солнце различными цветами. А там, за айсбергом вдалеке огромная яркая радуга.

Вам так хочется рассмотреть этот айсберг. Узнать на что он похож, какие причудливые его формы скрыты под водой. Вы ныряете в теплую толщу воды океана. Вам совсем не страшно. Вам любопытно. Возможно, вы

узнаете то, что не видел никто. Вот он весь перед вами, все тайны его открыты перед вами. Какой он? Рассмотрите его».

Включается легкая музыка. Участники в течение трех минут представляют подводный айсберг. Потом открывают глаза и делятся впечатлениями.

Рефлексия.

Тренинговое занятие 6

Цели:

1. Развитие эмпатии;
2. Формирование навыков внутри- и межгруппового конструктивного взаимодействия;
3. Телесно ориентированная терапия, арт-терапия, групповая игротерапия;

Упражнение № 1 «Обмен ритуалами»

Цели: разогрев группы.

Планируемое время: 3 - 5 минут.

Каждый участник должен придумать ритуальное приветствие группы, включающее в себя вербальные и невербальные его выражения. Например, участник встает, сжимает ладони рук на уровне груди, кланяется и говорит: «Всем ся!». Группа дружно должна повторять приветствие каждого участника.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Ролевой образ»

Цели: актуализация чувственного опыта; телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 20 минут.

Участникам тренинга предлагается вначале самостоятельно, а потом в парах выполнить простейшие действия: гордо и независимо, как если бы вы снимались в рекламном ролике, «пронести себя по воде»; «зайти в бурную горную реку»; «пробираться по лужам»; «проплыть в тумане»; «пройти сквозь строй злобных зулусов» и др.

Рефлексия проводится по схеме:

- 1) Какие ощущения вы испытывали?
- 2) Какая качественная разница была в этих пяти состояниях?
- 3) Оценить, как влиял партнер на выполнение задания: затруднял или облегчал выполнение задания?
- 4) Что было легко, а что трудно?

Упражнение № 3 «Почувствуй меня»

Цели: развитие чувствительности и интуиции; телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 25 минут.

Члены группы закрывают глаза. Один из участников группы передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения, а тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, сохранив его содержание, но выразив его с помощью других средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных прикосновений, обходит весь круг. Тот, кто передал чувств, может открыть глаза, оценивая происходящее.

Упражнение выполняется дважды: один раз по часовой стрелке и один - против часовой стрелки.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Расслабление лежа»

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Планируемое время: 5 минут.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Рефлексия.

Тренинговое занятие 7

Цели:

1. Развитие воображения.
2. Развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.
3. Развитие тактильной перцепции; формирование взаимного доверия.

Упражнение № 1 «Перенесение душ»

Цели: интеллектуальная разминка; развитие воображения.

Планируемое время: 25 минут.

Оснащение занятия: карточки с заданиями по числу участников.

Каждый член группы должен мысленно перенести свою душу и все свое существо в определенный предмет, пофантазировать и описать себя, свое состояние, эмоции, чувства, мысли с позиции данного предмета. Для определения в какой предмет (объект) необходимо перенести себя, каждый

должен вытащить из колоды карточку с названием предмета. На размышление всем дается 5 - 7 минут.

Список предметов (объектов) для визуализации и перевоплощения: волна, песок, полевой цветок, ракушка, пламя костра, луч солнца, отражение в морской глади (объект отражения выбрать самостоятельно), крем для загара, панамка, золотая цепочка, кусочек стекла, отшлифованный морем, «куриный бог», след на мокром песке; пуговица, облако, ручеек, пластмассовый стаканчик.

Самопрезентацию надо начинать со слов: «Я песок (цветок, облако, ракушка и т.п.)...». К выполнению задания можно отнестись серьезно, а можно с чувством юмора. Но рассказ должен иметь такой смысл, чтобы он, так или иначе, в той или иной мере, отражал в предмете те или иные личностные черты рассказчика, или его поведение или отношение к чему либо, либо проблему.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Пантомима»

Цель: развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер предлагает участникам, проявив воображение, проделать вместе с помощью пантомима следующие действия:

- Вдеть нитку в иголку;
- Пришить пуговицу;
- Подбросить и поймать мяч (напоминаем – без мяча);
- Перебрасываться с товарищем мячом;
- Наколоть дрова;
- Обстругать доску рубанком;
- Заточить карандаш;
- Остричь ногти ножницами;
- Перенести предмет с одного места на другое;

- Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми;
- Развернуть и сложить газету;
- Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой;
- Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться, чтобы тебя облили;
- Поднять вещи весом в 1, 3, 5 и 10 килограммов;
- Брать поочередно в руки очень холодный, теплый, и горячий предмет;
- Ощупывать бархат, шелк, шерсть;
- Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума;
- Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт;
- Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок...

Далее все по очереди выполняют разные упражнения из вышеизложенного списка.

Тренинговое занятие 8

Упражнение № 1 «Гирлянда приветствий»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 5 минут.

Группа выстраивается в шеренгу. Первый быстро выходит перед строем и по-особому приветствует всех, становится в строй. Все остальные, по очереди быстро повторяют его приветствие перед строем. Затем второй участник выходит из шеренги и показывает свой вариант приветствия. Все повторяют. Упражнение продолжается до представления своего варианта приветствия последним участником.

Упражнение № 2 «Пантомим»

Цели: разминка; разогрев группы; снятие статического физического напряжения.

Планируемое время: 10 - 15 минут.

Участники тренинга встают и начинают хаотически двигаться. По команде тренера все в движении выполняют следующие пантомимические упражнения:

- «Расцвели, как цветы»;
- «Завяли, как травка поздней осенью»;
- «Полетим, как птицы»;
- «Идет медведь по лесу»;
- «Крадется волк за зайцем»;
- «Плывут уточки»;
- «Идут пингвины»;
- «Жук перевернулся на спину»;
- «Скачут лошадки» («рысью», «галопом»);
- «Мчатся олени».

Рефлексия.

Рефлексия предыдущего занятия

Упражнение № 3 «Тонирование»

Цель: стабилизация ритмов организма.

Планируемое время: 5 - 7 минут.

Тренер сообщает, что метод «тонирования» является одним из простых, но действенных способов успокоить мозг, стабилизировать ритмы организма. «Тонирование» представляет собой произнесение или напевание длинных звуков. Оно может служить для изменения физического и эмоционального состояния. Все приведенные ниже звуки произносятся с движением под ритмичную музыку.

Звук первый – «м-м-м». В течение пяти минут попробуйте «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто подберите тон,

при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите энергию «мычания» внутри организма.

Звук второй – «а-а-а». Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произносите негромкое «а-а-а».

Звук третий – «и-и-и». Это наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя как «звуковой кофеин».

Звук четвертый – «о-о-о». Пять минут произнесения этого звука приводят к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений меняют. Это очень мощное средство быстрой нормализации состояния организма.

Рефлексия.

Упражнение № 4 «Расслабление лежа»

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Планируемое время: 5 минут.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Рефлексия

Тренинговое занятие 9

Цели:

- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
- учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Упражнение №1. «Утро вечера мудренее».

Цель: учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Планируемое время: 5-7 минут

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся).

Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу).

Упражнение № 2. «Что такое обида?» (размышления учащихся).

Цель: развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

Планируемое время: 7 минут

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни.

Сочиняем короткое «письмо обидчику»:

- а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
- б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
- в) просто прощаем.

Медитативное упражнение № 3. «Мысленная прогулка по своему телу»

Цель: формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях.

Планируемое время: 5-7 минут

Участники ложатся на заранее подготовленную обойную бумагу 1-1,5 м длиной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Тренер: Вы проникаете в глубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

В завершение занятия участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

Рефлексия

По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой

жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним»). При этом участники дружески обнимаются.

Тренинговое занятие 10

Цели:

1. Научить самообладанию в стрессовых ситуациях.
2. Учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.
3. Тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.
4. Снятие напряжения и усталости после занятия.

Упражнение №1 «Колпак»

Цель: тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Планируемое время: 5- 7 минут

Тренер произносит следующий текст: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем вместо слова «колпак» ведущий предлагает учащимся дважды слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо слова «мой» предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова. Причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части «угольный» каждый выпячивает локоть. - Поздравляю тех, кто сделал минимальное количество ошибок.

Ну вот, мы немного размялись, у всех приподнятое настроение, мы отработали приемы волевой мобилизации и настроились на работу.

Упражнение № 2 «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Планируемое время: 10 минут

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Тренер: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшН
наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног

Дискуссия:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Тренер: В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Упражнение № 3 «Волевое дыхание»

Цель: учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

Планируемое время: 5- 7 минут

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем, выдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите обе руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно

напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение № 4 «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Планируемое время: 7 минут

Материалы:

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Тренер: Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду <Стоп!>, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Рефлексия

Обсуждение пройденного на занятии.

- Сразу ли вы справлялись с заданиями?
- Что было легко, а что сложно?
- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?
- Как развить самообладание?

- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти методы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?

Прощание. Все участники по кругу дарят друг другу воображаемый подарок.

Тренинговое занятие 11

Цели:

1. телесно-ориентированная терапия.
2. тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.
3. научить самообладанию в стрессовых ситуациях.
4. получение обратной связи от участников группы.

Упражнение № 1 «Комплимент»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 5 минут

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

Упражнение № 2 «Откровенно говоря»

Цель: тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Планируемое время: 15 минут

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

Содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам. . .

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой. . .

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

Откровенно говоря, когда у меня свободное время. . .

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь. . .

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

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

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию. . .

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге. . .

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что -нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение № 3 Мини - лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Планируемое время: 25 минут

В литературе много пишут о причинах возникновения **стрессов**. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т. д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из - за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость.

Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

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

Что делать, чтобы нейтрализовать **стресс**?

Во - первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во - вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В - третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В - четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Упражнение № 4 «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Тренинговое занятие 12

1. Развитие эмпатии;
2. Формирование навыков внутри и межгруппового конструктивного взаимодействия;
3. Телесно ориентированная терапия.
4. Закрепление полученных навыков

Упражнение № 1 «Приветственный ритуал»

Цели: разогреть группу; настроить участников на продуктивную совместную работу.

Планируемое время: 5 минут.

Оснащение занятия: бубен, коврики по числу участников тренинга.

Члены группы садятся правильным кругом на коврики. В центре круга лежит бубен или барабан. Все ложатся на спину, упираясь ногами в бубен (барабан), откинув руки за голову. Первый член группы, напрягая мышцы брюшного пресса, быстро сгибается, ударяет руками в бубен. Он произносит краткое пожелание группе. Например: «Желаю всем продуктивного дня» или «Желаю всем отличного настроения» и т.п. Затем он принимает исходное положение. Аналогичные действия, по очереди, выполняют все участники, придумывая свои пожелания. Затем все вместе нагибаются к бубну, ударяют в него ладонями, быстро поднимают руки и головы к солнцу и хором кричат: «Ра!». Вновь удар по бубну и руки все протягивают к морю, крича «Неп!». Вновь удар по бубну, взмах рук к солнцу и крик «Ра!». Вновь удар по бубну, руки протянуть к земле и крик «Зея!». Удар по бубну, соприкосновение ладонями в центре круга и крик «Мы!». Далее все хором: «Удачного нам дня!».

Рефлексия предыдущего дня занятий.

Упражнение № 2 «Порхание бабочки»

Цель: овладение умениями психологической релаксации.

Планируемое время: 5 минут.

Оборудование: магнитофон, релаксационная музыка.

Тренер включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия.

Упражнение № 3 «Что нравится?»

Цель: актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека.

Планируемое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Тренер предлагает группе провести разминку. Он задает участникам следующие вопросы:

1. Какова ваша типичная реакция на ситуацию, требующую от вас усилий?
2. Что вам нравится делать?

3. Что вам не нравится делать?
4. Почему вам что-то вообще нравится, а что-то нет?
5. Что легче вам делать? Чем лучше заниматься?
6. В каких ситуациях вы очень сильно переживаете?
7. Как вы боретесь со стрессовыми ситуациями?

На каждый вопрос участники должны придумать не менее трех вариантов ответов. На обдумывание дается пять минут.

Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы. Осуществляется обсуждение проблемы, кто и в какой степени (в большей или в меньшей мере) защищен от стрессов. Методом мозгового штурма вырабатываются общие антистрессовые рекомендации для повседневной жизнедеятельности.

Рефлексия.