### C:\Users\Margo-2k\Desktop\Хохолкова\Безымянный.png КУРГАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ

### ИННОВАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

### http://reallifephuket.com/wp-content/uploads/2015/04/Image12308.jpg

### Как помочь подростку справиться со стрессом

### C:\Users\Margo-2k\Desktop\Хохолкова\стресс-стоп.jpg

**Курган- 2017**

### РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ

### РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ МБУ КГ ИМЦ

|  |
| --- |
| Авторы-составители: |
| Буракова Н.С., педагог-психолог МБДОУ«Детский сад № 131»; |
| Джура Е.А., педагог-психолог территориальной ПМПК г. Кургана; |
| Логиновских Н.И., педагог-психолог МБОУ «Лицей № 12»; |
| Сазонова Е.Н., заведующая отделом воспитания и социализации МБУ КГ ИМЦ; |
| Снеткова С.В., педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 47». |

|  |
| --- |
| Рецензенты: |
| Булатова Т.Е., зав. кафедрой психологии и здоровьесбережения ГАОУ ДПО ИРОСТ; |
| Гребенщикова О.Ю., зав. отделом УМО МБУ КГ ИМЦ. |

*Все материалы печатаются с сохранением авторского текста.*

*Редакционно - издательский совет не несет ответственности за*

*содержание и грамотность статей.*

### Аннотация: в данном сборнике представлены материалы для обучения детей и подростков способам преодоления стрессовых ситуаций. В помощь специалистам предложены диагностические методики для определения уровня стресса, дана классификация методов саморегуляции; включен конспект занятия для подростков по снятию эмоционального и физического напряжения, практикумы по формированию позитивного мировоззрения у подростков и др. Рекомендации адресованы школьным педагогам-психологам, классным руководителям, социальным педагогам и заботливым родителя

### Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………. |  | 4 |
| Методы и приемы саморегуляции……………………………………... |  | 5 |
| Приложение 1 Техники релаксации…………………………………. |  | 14 |
| Приложение 2 Конспект занятия для подростков «Снятие эмоционального и физического напряжения»……………………… |  | 16 |
| Приложение 3 Тренинг для подростков  «Я управляю стрессом»…………………………………………….. |  | 21 |
| Приложение 4 Практикум по формированию позитивного мировоззрения у подростков…………………………………………… |  | 23 |
| Приложение 5 Самопомощь в критической ситуации……………… |  | 37 |
| Приложение 6 Диагностические методики на определение уровня стресса…………………………………………………………………. |  | 41 |
| Приложение 7 Рекомендации для родителей «Как помочь подростку справиться со стрессом»…………………………………. |  | 47 |
| Литература…………………………………………………………….. |  | 49 |

**Введение**

Ребенок подросткового возраста, как и взрослый человек, ежедневно испытывает стресс, поэтому методика управления стрессовыми ситуациями для него будет полезна. Подростки подвергаются стрессу, когда оказываются в непростой или опасной ситуации, которую сложно преодолеть.

Причинами стресса у подростков являются:

• завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;

• отрицательные мысли о самом себе или непринятие себя;

• физиологическое изменение организма;

• проблемы с одноклассниками или друзьями;

• неблагополучные жилищные обстоятельства;

• развод родителей;

• хронические заболевания или семейные проблемы;

• смерть близкого человека;

• изменение места жительства и школы;

• участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;

• материальные трудности в семье и др.

Иногда подростки вынуждены жить в состоянии хронического стресса и, если они не освоят правила управления стрессовыми ситуациями, неизбежно формируется тревожность, нежелание участвовать в различных мероприятиях, агрессивное поведение (направленное на окружающих или на себя), соматические заболевания или зависимости.

Стресс может перерасти в депрессию. В переходном возрасте депрессия может вести за собой суицид. Одним из признаков появления стресса у подростков может быть отдаление от сверстников. Ребенок становится замкнутым. Он не уверен в собственных силах, наблюдается заниженная самооценка.

При сложной ситуации в головном мозге происходят качественные изменения, направленные на борьбу со стрессом. Ответная реакция на **стресс у подростка** включает в себя частое сердцебиение, усиление притока крови к мышцам верхних и нижних конечностей, холодные или потные поверхности ладоней или стоп, желудочное расстройство или ощущение непреходящего страха.

Как только человек чувствует, что снова в безопасности, происходят обратные изменения в организме и головном мозге и наше тело успокаивается: сердцебиение и дыхание замедляется и возвращается хорошее самочувствие.

**Методы и приемы саморегуляции**

Прежде всего, подростку необходимо освоить методы психологической саморегуляции. Под *психологической саморегуляцией* понимается воздействие человека на самого себя с помощью собственной психической активнос­ти. Основой психологической саморегуляции является самовнушение.

Способы и модификации методик саморегуляции разнообразны. К их числу можно отнести как отдельные приемы, так и комплексы систематизированных упражнений.

В группу отдельных приемов включают:

* ритуальные действия;
* самоисповедь (ведение дневника, составление автобиографии и т. п.);
* самоубеждение;
* самоприказ;
* самоподкрепление.

Среди комплексов саморегуляции необходимо отметить следующие:

* техники активной нервно-мышечной релаксации;
* метод аутогенной тренировки;
* идеомоторная тренировка и др.

1. **Техники нервно-мышечной релаксации**

Техники нервно-мышечной релаксации доступны для использования в ситуациях, когда человек ощущает чрезмерное эмоциональное или физическое перенапряжение, мешающее конструктивной деятельности. Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному на­пряжению и расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению выступают пато­логии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятель­ного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражне­ний, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

Упражнение «Муха»

*Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры*.

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

Упражнение «Лимон»

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.*

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслаб­ления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медлен­но таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Вы­полняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслаб­ления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до до­стижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы мо­жете выполнить 20—30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсме­нами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**Релаксационное упражнение**

Продолжительность - 15 мин

Инструкция. Участники ходят по кругу друг за другом, по команде ведущего напрягают определенную часть тела.

Ведущий говорит: «По моей команде сделайте глубокий вздох и напрягите ту часть тела, которую я назову, на выдохе расслабьте. Во время упражнения, хотьба не прекращается (напрягают попеременно – плечи, руки, шею, живот, ягодицы, ноги).

Далее все садятся на стулья и продолжают упражнение.

Релаксационные упражнения для мимики лица:

* Морщим лоб, подняв брови (удивляюсь). Расслабим его. Совсем расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
* Нахмуриваемся (сержусь) – расслабляем брови («А это мне до лампочки»).
* Расширяем глаза (страх, ужас) – расслабляем веки (лень, хочется подремать).
* Расширяем ноздри (вдыхаю запах, вдыхаю со всей силой) – расслабляемся.
* Зажмуриваемся (ужас, конец света) – расслабляем веки (ложная тревога, отбой).
* Сузим глаза (глаза-щелочки) – расслабим.
* Поднимаем верхнюю губу, сморщив нос (презрение), - расслабляемся.

**Упражнение "Гора с плеч"**

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение "Замок"**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение «Жаба»**

*Продолжительность 3 мин.*

*Цель. Снятие эмоционального напряжения.*

Инструкция. Все вместе, хором произносим слово «Жаба», начиная с шепота и заканчивая громким криком.

**Упражнение "Настроение"**

*Цель. Снятие эмоционального напряжения.*

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Релаксация - это расслабление. Термин произошёл от латинского "relaxatio", обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом "релаксация" обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Релаксация может быть долговременной или кратковременной, непроизвольной или произвольной. Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Состояние релаксации можно рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, характеризующегося возникновением ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживания внутреннего комфорта, отдыха, снятия беспокойства и тревоги.

**Визуализация «Голубое небо»**

*Продолжительность – 10 мин*

*Цель. Релаксация, снятие эмоционального напряжения.*

**Инструкция.** Начинать следует с релаксационного дыхания под правильно подобранную музыку, далее не открывая глаз, переходить к визуализации.

Ведущий говорит: «Ясный летний день. Вы лежите на траве. Вы ощущаете нежность мягкой травы. Вы лежите на спине и смотрите на небо: прозрачное, чистое, голубое. В поле вашего зрения попадает бабочка, пролетающая над Вами. Вы видите, какой светлой она кажется, как искусно окрашены ее крылья. А теперь Вы видите, как она удаляется, исчезая из виду. Теперь Вы видите орла, парящего высоко в небе. Следя за ним взглядом, вы постигаете высокую голубизну неба.

Глядя в небо, вы направляете свой взор еще выше. Теперь вы можете увидеть очень высоко и далеко. Маленькое белое облако. Понаблюдайте, как оно медленно растворяется. Наконец перед вами только безграничное небо. А теперь вы сами небо – бестелесное, вечное, всеохватывающее… у вас нет границ. Вы огромное… спокойное… безграничное небо.

А теперь, когда вы будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

*Везде, где в тексте запятые, маленькие паузы, где многоточие – пауза от 40 секунд до 2 минут.*

*В обсуждении следует уделить внимание тому, удалось ли представить услышанное, что виделось лучше, что хуже.*

1. **Комплекс саморегуляции (аутогенная тренировка)**

Рассмотрим следующий комплекс саморегуляции — аутогенную тренировку (AT).

Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

1. упражнение «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем в левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;
2. упражнение «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;
3. упражнение «Сердце» — регуляция ритма сердцебиений;
4. упражнение «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания;
5. упражнение «Тепло в области солнечного сплетения» — вызов ощущения тепла в области брюшной полости;
6. упражнение «Прохлада в области лба» — использование чувствен­ных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздейс­твуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мыш­ление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно за 30—40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их, сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного по­коя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного расположения. После того как достигнуто состояние макси­мального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы, которую нужно сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас/ Я очень/ Хочу/ Чтобы/ Моя/ Пра­вая/ Рука/ Стала/ Тяжелой...» «Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, состоящая из устано­вок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе ее проведения организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергич­ным». И так далее.

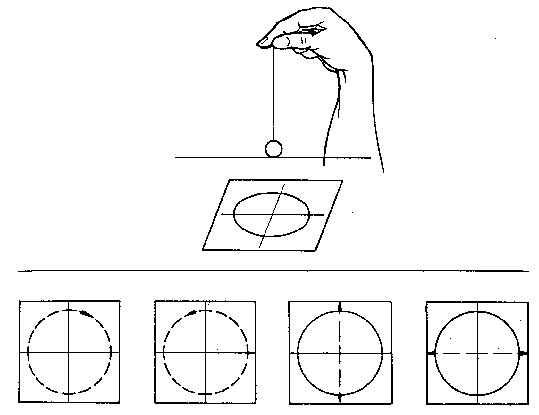
Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засы­пать». И тому подобное.

1. Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.

В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Образ движения (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Для того чтобы увидеть конкретное проявление идеомоторного акта, проведем небольшой опыт. Сделайте маятник из нитки длиной 15—30 см и небольшого предмета, например кольца, привязанного к одному концу нитки. Нарисуйте на листе бумаги круг, разделенный на четыре сектора двумя пересекающимися под прямыми углами линиями, как это показано на рис. 7. Если поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нитки большим и указательным пальцами, то маятник будет совершать произвольное движение по отношению к кругу в том направлении, на котором вы сосредоточились. Вот вы представили себе движение маятника по часовой стрелке, по нарисованному на бумаге кругу (позиция 1). Висящий предмет действительно начинает такое движение, хотя вы держите конец нитки совершенно спокойно. Представьте себе предельно точно любое Движение маятника, сконцентрируйтесь на этом представлении (например, позиции 2, 3 или 4). Как бы спокойна ни была ваша рука, маятник начнет совершать ожидаемое движение.



У одних этот опыт получается сразу, если они пристально смотрят на груз и сосредоточивают себя на представлении, как этот груз должен двигаться; у других эксперимент проходит лучше, если они представляют желательное движение маятника с закрытыми глазами.

Этот опыт служит убедительным доказательством реального существования идеомоторного акта — мысленно воображаемые образы вызывают физические реакции организма, реализующие эти образы.

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчи­вости можно использовать метод «Ключ». Он позволяет путем подбора и перебора найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное осво­ение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого эффекта, метод X. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психо­моторного напряжения. Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оп­тимальное психоэмоциональное состояние необходимо путем подбора и перебора найти собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем пе­ребора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

* разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
* сведение рук: представьте себе их обратное движение;
* подъем руки, рук: представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесо­мости.

Если ни один из приемов не получается, значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия «нервных зажимов» необходимо повто­рить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается.

Внимание! Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармонично­го автоколебания «вперед-назад» или «по кругу». Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить желаемые ре­зультаты, которые вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т. п.).

Прием «Полет»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно со­средоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не на­прягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и стала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте мед­ленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске прият­ного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Способы достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, возможность произвольно изменять физиологические параметры деятельности организма — это, собственно, и есть саморегуляция, о чем говорилось выше.

1. Самомониторинг

Рассмотрим следующую базисную технику регуляции психоэмоцио­нального состояния - **самомониторинг.** Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психо­физиологической подготовки и используется для «самоконтроля-само­регуляции» летчиков, а также — специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания по телу с по­мощью следующих вопросов:

* Как моя мимика?
* Как мои мышцы? Нет ли скованности?
* Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслаб­ляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

**Саморегуляция дыхания**

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой, с тем, чтобы запомнить правильную последо­вательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите уп­ражнение.

Упражнение повторяется 4-5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть голо­вокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполня­емых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т. д. Варианты выполнения дыхательных техник для детей 7-9 и 10-12 лет представлены в **приложении 1.**

**Техника парадоксального намерения В. Франкла**

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксального намерения В. Франкла.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают в нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сей­час вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растревожиться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники пережива­ния: «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположенное — вызвать или усилить его ощущение».

**Приложение 1**

**Техники релаксации**

**Упражнение «Релаксационное дыхание»**

*Продолжительность – 10 мин*

*Цель. Обучение методам релаксации.*

**Инструкция для детей 10-12 лет.** «Сейчас я вас попрошу когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на его частоту и глубину. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразам: «Я вдыхаю», «Я выдыхаю». (Пауза 2 мин).

Сейчас вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения, усталости и сбрасываете тяжкий груз. (Пауза 2 мин).

Сейчас внимание необходимо сосредоточить на качестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вдох носом, и обратите внимание какой прохладный легкий, сухой воздух вы вдыхаете. Наблюдайте за качеством вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Для удобства можете слегка приоткрыть рот.

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

**Инструкция для детей 7-9 лет.** «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит до живота? (пауза 1 мин.) Почувствуйте какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхает и какой теплый, влажный тяжелый воздух выдыхаете? (Пауза 2 мин.)

А теперь мы будем представлять, как у нас в животе надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается. (Пауза 2 мин.)

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

**Упражнение «Релаксационное дыхание с переключением»**

*Продолжительность – 10 мин*

*Цель. Обучение методам релаксации.*

**Инструкция для детей 10-12 лет.** Ведущий говорит: «Сейчас я вас попрошу, когда вы будете готовы, закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на его частоту и глубину. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразам: «Я вдыхаю», «Я выдыхаю». (Пауза 2 мин).

Сейчас вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения, усталости и сбрасываете тяжкий груз. (Пауза 2 мин).

Сейчас внимание необходимо сосредоточить на качестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вдох носом, и обратите внимание какой прохладный легкий, сухой воздух вы вдыхаете. Наблюдайте за качеством вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Для удобства можете слегка приоткрыть рот.

А теперь сосредоточьте все внимание на чередовании вдохов и выдохов носом, затем ртом. Несколько вдохов-выдохов ртом, несколько вдохов-выдохов носом. Так чередуйте несколько раз. Затем контролируйте свое дыхание так, чтобы можно было одновременно дышать носом и ртом, при этом примерно половина воздуха должна идти через нос и голову, а вторая половина через рот и живот. Сконцентрируйтесь на этом дыхании.

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

**Упражнение «Антистрессовое дыхание»**

**Инструкция** Медленно – глубокий вдох, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить, что с каждым вдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Вдохните глубокосвежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Выдохните из себя обиды, злобу, беспокойство, раздражение.

**Упражнение «Лифт»**

**Инструкция** Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

1. Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
2. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
3. Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
4. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

**Приложение 2**

Конспект занятия для подростков

«Снятие эмоционального и физического напряжения»

1.Саморегуляция-это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* рассматривание пейзажа за окном, цветов, других приятных вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, чему-либо значимому);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

2. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1: Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

* На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1-2-3-5-6;
* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2: Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 -15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3: Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

* глубоко выдохните;
* задержите дыхание так долго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.

3. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1: Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

-сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза; — дышите глубоко и медленно;

* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

4. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.

Способ 2. Самопрограммирование - во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

-Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно

использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Я - Молодец!», «У меня здорово получилось!»

5. Конкретные приемы самоподдержки

1. «Вечерний пересмотр событий». Если вы имеете привычку записывать планы на день, вечером у вас есть возможность вновь обратиться к списку дел и отметить значком «+», те пункты, которые удалось выполнить. Вывод прост: «Чем больше вы поставите плюсов, тем больше их у вас».

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

• решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

• расслабьтесь;

• в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов.

Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

3 .Техника «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», зрительно представив, как вы отрезаете ножницами и отбрасываете эту мысль.

4. Техника «Доведение до абсурда». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

5. Техника «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь — самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь в школу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но очень хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы себе улыбнетесь.

Известный психотерапевт Вирджиния Сатир, придумала целый комплекс фраз, дающих направление тем, кто хочет принять себя. Этот текст получил название «Декларация самоценности».

**"Декларация самоценности"**

**Вирджинии Сатир**

Я – это Я.

Во всём мире нет никого в точности такого, как Я.

Есть люди в чём-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинное моё, потому, что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - весёлые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам!

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, часто озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о самом себе.

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в своё прошлое и смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал. Я вижу, что не вполне устраивает меня. И Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть, что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать и чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким с другими людьми и чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя.

Я принадлежу себе и поэтому Я МОГУ СТОИТЬ СЕБЯ! Я – это Я, и Я – это замечательно!

*Существуют разные способы повышения самооценки человека в любом возрасте. Формирование ее происходит постоянно в течении всей жизни. И пока человек жив, он развивается и меняется в течении всей жизни и  может влиять на свою самооценку. Например, можно****придумать свою Декларацию****. Даже две:****для себя,****где мы обращаемся к самим себе и****для других,****где мы мысленно как бы обращаемся к ним.*

**Приложение 3**

**Тренинг для подростков «Я управляю стрессом»**

В работе с подростками применяют *программы формирования базисных копинг-стратегий* – системы обучения здоровому жизненному стилю, формирующие стремление и навыки преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без злоупотребления алкоголем и наркотиками, находить позитивные решения проблемных ситуаций.

Программы создают мотивацию на успех. К ним относится, в частности, моделирование разных способов преодоления стресса, направленное на обнаружение наилучшего для себя управления им. В качестве примера приводится одна из таких программ.

*Цель:*

Расширение репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.

*Задачи:*

* Изучение феномена стресса, его негативной и позитивной роли в жизни человека.
* Приобретение индивидуальных навыков управления стрессом.
* Создание стратегий и тактик управления стрессом.
* Приобретение навыков психологической поддержки других людей, умения оказывать, запрашивать и получать поддержку.

**Встреча 1.** Знакомство. Разбивка участников на группы; каждая из них имеет особые признаки. Принятие правил работы в группе общим соглашением. Выполнение группового задания «Представление собеседника». Обсуждение ожиданий участников. Создание позитивной установки на групповую работу.

**Встреча 2.** Изучение феномена стресса путём ознакомительной лекции и диалога с группами. Групповая дискуссия «Сильные стороны стресса». Игра «Суд над стрессом».

**Встреча 3.** Моделирование разных способов преодоления стресса. Дыхательные, медитативные и телесно-ориентированные упражнения с акцентом на контакт с собственным телом. Итог дня – создание каждым участником пособия «Что делать в стрессовых ситуациях», адресованное себе и группе.

**Встреча 4.** Обсуждение созданных пособий. Обсуждение сложности устройства личности. Создание каждым коллажа «Какой Я» под спокойную музыку (акцент на ощущение «Я» через творчество). Дыхательные, медитативные и телесно-ориентированные упражнения.

**Встреча 5.** Поиск и осознание индивидуальных стратегий управления стрессом. Участники делятся опытом выхода из критических ситуаций. Ведущий обобщает и дополняет репертуар различных вариантов самопомощи, предлагая упражнения более высокого уровня сложности, чем в предыдущие встречи (релаксационные упражнения, в которых объединяется работа тела, психики и дыхания).

Итог дня – осознанный выбор способов самопомощи, наиболее адекватных личностным особенностям. Форма обсуждения индивидуальных сложностей – «открытая консультация». Группа консультирует каждого участника, обратившегося с проблемой.

**Встреча 6.** Освоение понятия психологической поддержки, поддерживающей коммуникации, гуманистического общения через вводную лекцию ведущего и диалог с группой.

Обсуждение самых значительных переживаний, полученных в ходе всех встреч. Игра «Сбор чемодана в дорогу» – каждый из участников кладёт в «чемодан» другому присущие этому соучастнику позитивные качества, которые проявились на занятиях и могут пригодиться в стрессовой ситуации.

Каждая встреча начинается с «разогревающих» упражнений, содержит упражнения на выработку навыков выхода из стресса по степени нарастания сложности, упражнения на поддержку, домашние задания и завершается обсуждением находок и достижений дня для каждого участника[1](http://social-orthodox.info/pages/5_4_treningi_dlya_podrostkov.htm" \l "_ftn1" \o ").

**Приложение 4**

**Практикум по формированию позитивного мировоззрения у подростков**

**Занятие 1. Сила разума (осознание подсознания)**

**Цель педагогическая:** ознакомление с использованием законов психического мира

**Цель психологическая***:* осознание возможностей своего подсознания

**Содержание**

В вашем подсознании скрыта сила,

способная перевернуть мир.

У. Джеймс

Однажды один человек путешествовал по миру и случайно попал в рай.

Человек устал и лег спать под дерево исполнения желаний.

Когда он проснулся, то почувствовал голод и сказал:

— Я очень голоден и хотел бы чего-нибудь съесть.

И немедленно появилась пища из ничего, просто из воз­духа, очень вкусная пища.

Человек был так голоден, что не обратил особого вни­мания на то, откуда она появилась. Когда вы голодны, вы не философствуете.

Он немедленно приступил к еде. И пища была столь изысканной! Когда человек утолил свой голод, он оглянулся вокруг. Он был удовлетворен. Но тут у него появилась еще одна мысль. Ему захотелось пить. Немедленно появи­лось великолепное вино.Расслабленно потягивая вино в прохладе рая под тенью дерева, исполняющего желания, человек начал размышлять:

* А что же происходит? Я сплю и вижу сон или вокруг меня духи, которые играют и шутят со мной?

И духи появились. Они были ужасные, невыносимо страшные.

Человек испугался и подумал:

* Теперь они меня убьют. И был убит.

Эта старинная притча - своего рода шифровка.

Наш ум - это дерево, исполняющее желания. И о чем бы мы ни подумали, рано или поздно это произойдет. Иногда расстояние между желанием и его исполнением таково, что мы совершенно забываем о том, чего желали, и не мо­жем вспомнить причину. Но если внимательно понаблюдать, то можно понять, что это НАШИ мысли создают нас и нашу жизнь. Они создают и наш рай, и наш ад. Они создают и наши несчастья, и нашу радость. Они создают и наш успех, и наш неуспех. Они создают все негативное, и они же создают все позитивное.

Каждый тут сам себе маг.

И каждый сам прядёт и ткёт удивительный мир вокруг себя, а затем попадает в него. Попадается в паутину, которую сплел сам. Никто не мучает нас, кроме нас самих. И когда мы это понимаем и принимаем, то жизнь начинает меняться. Тогда мы можем изменить ее.

Мы можем изменить свой ад и превратить его в рай.

Вся ответственность на нас.

И проблема не только в вопросе «КАК это сделать?», но и в том, чтобы понять и поверить, что это МОЖНО сделать.

ПРАКТИКУМ 1: АССОЦИАЦИИ С БУДУЩИМ

Представьте себе свое будущее. В течение минуты ясно представьте его воображаемой картинкой (1 минута). Запишите 10 ассоциаций на свое будущее. Время работы 3 минуты.

Надеюсь, это положительные образы! Как долго вы сможете остаться им верны? Проверим.

**ПРАКТИКУМ 2:** СЕЙЧАС И ЗАВТРА

Представьте, что завтра контрольная работа по физике (математике, химии...). Какие мысли и образы это у вас вызывает? Запишите 10 ассоциаций с завтрашней контрольной работой. Время работы 3 минуты.

Положительные ли это мысли и образы? Проставьте знак «+» около положительных образов, «-» около отрицательных, «0» – около нейтральных. Сосчитайте количество ответов каждой категории. Сопоставьте ассо­циации контрольной работы с ассоциациями будущего. Если количество положительных ассоциаций совпадают, то ваше будущее будет таким, каким вы его задумали — успешным и радостным. Если не совпадают, то надо менять мысли и образы *сегодняшнего* дня.

Мы творим свое *будущее сегодня,* сейчас и каждую ми­нуту.

Подсознание всегда готово вам служить, однако лишь немногие умеют использовать его силу. Когда вы мысленно ассоциируете себя с тем положительным, чего хотите добиться в реальности, ваше подсознание соответственно на это реагирует. Ваш привычный образ мыслей и преоблада­ющие у вас мысленные образы создают вокруг вас реаль­ность, формируя вашу неповторимую судьбу. Люди начинают понимать, как происходит этот процесс, начинают раз­бираться в законах материального мира и законах, которым подчиняется человеческий мозг. В мире все взаимосвязано, и наши мысли, будучи сгустками энергии (в виде много­кратно повторяемых образов, убеждений, взглядов, желаний) влияют на действительность.

Вся материальная действительность состоит из частиц энергии. Мы живем в гигантской энергетической паутине. Когда вы начинаете закладывать в свое подсознание установку на успех, это вызывает резонанс энергии во всей энер­гетической сети. Подсознание непрерывно воспринимает ко­лебания энергии успеха, притягивая к вам людей и обстоятельства, необходимые для достижения вашей цели. Следует добавить, что с тем же успехом подсознание может притя­гивать и неудачу, если у вас преобладают негативные мысли. Оно не различает и не отбирает мысли, а лишь работает с теми желаниями, надеждами и страхами, которые при­сутствуют в вашем мозге.

Стоит понять, что подсознание всегда дает вам желаемое, и если ежедневно мысленно представлять его, тогда в вашей жизни начнут происходить радостные перемены. Ваш могущественный внутренний «партнер» будет сводить вас с людьми и наталкивать на обстоятельства, необходимые для осуществления ваших целей. «Тысяча невидимых рук» при­дет вам на помощь. Непосвященному может показаться, что это результат простого совпадения или удачи, однако на самом деле это следствие функционирования естественных законов, которые начинают действовать под влиянием ва­ших мыслей.

**ПРАКТИКУМ 3:** ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

Сядьте поудобнее. Вспомните очень приятную, спокой­ную ситуацию. Подумайте о ней в течение 1 минуты. Из­мерьте свой пульс.

Вспомните очень неприятную ситуацию, закончившуюся вашим аффективным выплеском. Подумайте об этом 30 секунд. Измерьте свой пульс. Он изменился (участился). Это объективные законы реагирования психики на угрозу. Причем угрозу мнимую. Ведь в настоящий момент ее не было. А изменение частоты пульса было.

Что же произошло? Вы изменили физическое состояние с помощью мысли. Так может только человек. Отсюда закон: ***энергия следует за мыслью.*** Поясним. (Но сначала верните себе хорошие мысли и хорошее состояние.)

Единственное существо на Земле, способное влиять на события — это Человек, потому что человек - единственное существо на Земле, способное сознательно изменять частоту своего электромагнитного поля. Человек, не имея внешнего воздействия, мысленно может создать ощущения радости или гнева, то есть изменить свои частотные характеристи­ки, даже не шевелясь. Вспомнил ситуацию обиды - дыхание участилось, пульс ускорился, кровь потекла быстрее (быстрее!), скорость движения электронов увеличилась — электромагнитное поле изменилось. Частота его стала более высокой, более «тревожной» — так возникло негативное воздействие на СЕБЯ и на других. Вспомнил приятное - расслабился, кровь и электроны замедлили свое движение, частота стала более низкой, более «спокойной» — возникло позитивное воздействие на других (и на себя). И это явле­ние неконтролируемое... Отсюда еще один закон: подобное к подобному.

То есть: если вы в себе несете раздраженность, обиду, злобу, то по закону физики с частотой вашего поля будут ре­зонировать высокие частоты агрессии, и вокруг вас будут люди (и ученики в том числе) раздраженные, обидчивые, злые, и события с вами будут происходить неприятные. (Речь идет об истинном состоянии, резонанс будет на него! Внешне вы мо­жете носить маску приветливого и доброго человека. Резонанс будет на глубоко спрятанный страх, ненависть, презрение... Природу не обманешь). Лучше честно разобраться с собой.

Если же вы несете в себе радостное отношение к миру, тепло и доверие к людям, то резонировать с вами будут низкие частоты радости, доброты и доверия. И люди будут к вам внимательны, улыбчивы, открыты. События, проис­ходящие с вами или вокруг вас изменятся — то, что назы­вают «чудесным образом». Подобное к подобному. (Задание на дом: проверить!)

Это было физико-физиологическое объяснение управле­ния реальностью. Вернемся к его технической стороне, то есть возможностям сознания и подсознания.

Желая понять, почему вам везет или не везет в жизни, стоит заглянуть в свой внутренний мир.

Подсознание является механизмом, с помощью которого периодически повторяющиеся мысленные импульсы — чув­ства и эмоции — ускоряются и материализуются в физи­ческом эквиваленте. Вы можете умышленно закрепить в своем подсознании план, мысль или чувство, которое хоте­ли бы материализовать, и вскоре обязательно получите ма­териальный эквивалент задуманного.

Сознание и подсознание совместно работают над создани­ем окружающей действительности. Проведем аналогию: под­сознание — плодородная почва, ваши мысли и взгляды — семена, постоянно засеваемые в эту почву. Из них произра**стет** то, что было посеяно, как из пшеничного зерна разви­вается колос. Что посеешь, то и пожнешь, таков закон. Значит, задача сознания — понять и отобрать, что засевать, а что нет. К сожалению, мы об этой роли сознания даже и не подозреваем, никто нам этого не говорил. Объясняю: не занимаясь отбором, мы позволяем приникать в свой плодо­родный внутренний мир как хорошим, так и плохим мыс­лям, а ведь они являются причиной всего происходящего в нашей жизни. Подсознание (как почва) неразборчиво: что посеете, то и взрастит.

Если вы хотите изменить свою жизнь, следует искать причину — то, как вы используете свое подсознание: ваш *образ мышления и визуализации.* Вы не можете одновре­менно думать позитивно и негативно. В определенный мо­мент всегда преобладает какой-то один тип мышления. Об­раз мышления перерастает в привычку, поэтому вы долж­ны следить за тем, чтобы положительные мысли и эмоции всегда преобладали над отрицательными.

Чтобы изменить внешние обстоятельства, нужно сначала изменить внутренние. Большинство людей пытаются изме­нить внешние обстоятельства. Если не менять мысли и убеж­дения, такие попытки ни к чему не приводят или дают лишь кратковременный эффект. (Получил двойку - исправил, опять получил — опять исправил. А чтобы больше не полу­чать, нужно заменить мысли и убеждения, разрешающие их получать! Всего-то лишь! Но они такие родные, мы так к ним привыкли!)

Осознайте это — и перед вами откроется кристально ясный путь к лучшей жизни. Приучайтесь думать об УСПЕХЕ, счастье, здоровье, благополучии и изгонять из своих мыслей беспокойство и страх. Пусть ваше сознание будет занято ожиданием лучшего, при этом следите за тем, чтобы ваши привычные мысли занимало то, что вы хотите получить от жизни.

Легко сказать «изгоните плохие мысли». А как это сделать, если они «думаются» снова и снова? Здесь поможет еще одна аналогия. Энергии (а свойство энергии — непре­рывное движение), в нас входящие через солнечный свет, еду, любовь к нам должны из нас беспрепятственно выходить добрыми делами, добрыми помыслами, добрыми словами. Так вот аналогия: энергии, в нас входящие, чистые, подобно горной реке. А что будет, если реку, или какой-либо ее «рукав» перекрыть, поставить запруду? Вода встанет. Через некоторое время застоявшаяся вода протухнет и станет болотом. Кто живет в болоте? Лягушки, пиявки, змеи, то есть гады. Отсюда и вонь, смрад, который и при­влекает новых гадов. И ползут они туда и тянутся. Подобное к подобному. Что нужно сделать, чтобы очистить боло­то? Открыть запруду, выпустить «плохую» воду. Так и энер­гии: если их задержать страхом, обидой, злобой, то вокруг вас образуется энергетическое «болото» страха, обиды, зло­бы. Подобное к подобному. Чтобы очистить свое биополе, нужно отпустить эти страхи, обиды, злобу. Как? Либо че­рез визуализацию, либо через осознание.

**ПРАКТИКУМ 4:** ОТПУСКАНИЕ ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ

Способ 1

Прислушайтесь к себе. Почувствуйте, где, в каком месте в вас гнездятся «плохие» мысли. Представьте их себе. Как они томятся, как хотят на волю! И откройте им дверь клетки, ворота тюрьмы, распахните окна вашей души... Посмотрите, как они вырываются на свободу, счастливые... и чистые. И вы тоже стали чистыми. Проверьте, если еще какие-то негативные мысли остались, и их отпустите!

Способ 2.

Когда к вам придет плохая мысль, скажите себе: «Спа­сибо, мысль, ты пришла, чтобы научить меня, я понял(а), и я тебя отпускаю (то есть я не буду тебя думать!), дабы не привлекать, не усиливать такие же плохие мысли».

Время работы 3 минуты.

Запишите свои ощущения.

**ПРАКТИКУМ 5:** СМЕНА ОБРАЗОВ

Если вы хотите справиться с какой-то вредной привыч­кой (например, не готовиться к урокам), то вам нужно оп­ределить, чем вы хотите эту привычку заменить (например, исправной подготовкой к урокам) и отчетливо это себе представить.

В расслабленном состоянии представьте сцену нежелания готовиться к урокам. Обведите эту сцену голубой рамкой. Представление должно быть как можно более отчетливым, с мельчайшими деталями и в цвете. Изображение должно быть трехмерным и «живым». В нижнем левом углу голубой рамки создайте обведенный белой рамкой образ вашей подготовки. Эта картинка должна оставаться черно-белой, плоской и маленькой.

Когда вы создадите оба образа, сосчитайте мысленно: «Раз, два, три». При счете «три» скажите себе мысленно: «Смена» — и поменяйте образы. После этого образ, заключенный в голубую рамку, должен стать маленьким, плоским, черно-белым и располагаться в нижнем правом углу. Постепенно он становится расплывчатым, маленьким, уменьшаю­щимся и исчезающем вообще. Образ в белой рамке (то, чего вы хотите), напротив, должен стать большим, трехмерным и «живым». Вы должны почувствовать все ощущения, ко­торые испытываете от полной великолепной подготовки до­машнего задания (удовлетворение, гордость, самоуважение и пр.). В вашем сознании мысленные образы как бы поменялись местами. И если вы сделали все правильно, то чув­ство раздражения и нежелания исчезнет и появится желание быть успешным и что-то для этого сделать (подготовиться к урокам).

В вас источник позитивной энергии, используйте его по назначению. С помощью сознательных усилий можно ме­нять ментальные образы. Зачем терять возможность изме­нить свою жизнь в лучшую сторону? Это одна из функций нашего разума, и ее обязательно нужно использовать. Время для пробной работы 5 минут. И это — ваше домашнее задание.

Какие возникли ощущения от проделанного? Запишите, зафиксируйте их.

Вы опробовали техники. Но здесь тоже действует закон — закон привычки. Выработайте у себя привычку каждый день тренироваться в использовании выше предложенных приемов. Помним о том, что привычки формируются в течение двадцати одного дня.

Последняя аналогия. Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же ваше подсознание будет творить в зависимо­сти от того, какие образы вы заложите в него в своих каж­додневных размышлениях. Так творится ваша судьба. Ваша жизнь — в ваших руках, вернее головах, и вы можете сде­лать ее такой, какой пожелаете.

*Сознание творит действительность, а вы творите свое сознание!*

**ЗАНЯТИЕ 2. МОИ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДВЛАСТНЫ МНЕ**

**Цель педагогическая:** ознакомление с возможнос­тями использования психотехник

**Цель психологическая:** осознание возможностей ис­пользования психотехник для раскрытия своего потенциала

**Содержание**

Все любят побеждать,

но многие ли любят трудиться?

М. Спитц, олимпийский чемпион

*Три путника шли по дороге. И каждый из них нес по два мешка. И повстречали они сироту.*

*—Что несете вы в своих мешках? — спросил мальчик. Первый путник отвечал:*

*—Я несу впереди мешок, набитый своими проблемами, а за спиной — мешок с проблемами моих друзей.*

*Второй путник отвечал:*

*—Я несу впереди мешок со своими добрыми делами и показываю их людям. Мешок за спиной — мои ошибки.*

*Третий путник отвечал:*

*—Я несу впереди мешок с чудесными мыслями о жизни и людях. Мешок за спиной с дырой и потому всегда пуст — я туда складываю все дурное.*

*И ребенок пошел рядом с... третьим путником.*

А с кем бы пошли вы? И почему?

Что в ваших мешках — впереди и за спиной? Дает ли вам эта ноша легко идти по жизни? Или уже накопились камни разочарования, недоверия, неудач?

**ПРАКТИКУМ 1:** ИЗБАВЛЕНИЕ

А теперь попробуйте сделать так. Представьте свои жиз­ненные тяготы в виде тяжелого черного камня. Положите его в металлический шар, запаяйте шар, а потом со всего маху забросьте его далеко за горизонт.

Если камней в вашем мешке набралось много, проделайте этот трюк несколько раз.

Полегчало?

Запишите свои ощущения (чувства). Улыбнитесь! Тоже помогает!

Эта психотехника дает возможность избавиться от на­копившегося в человеке зла, которое он в себе, до этого времени носил. Чтобы оно не прорвалось в какой-то момент, как старая канализация, и не затопило его душу, от него надо вовремя избавляться.

Освободились. А теперь себя надо наполнить. Чем? «Чудесными мыслями» (по притче), то есть успехами, удачами, достижениями.

Первые шаги в развитии и использовании силы мышле­ния мы уже сделали.

Для тех, кто знает, чего он хочет и что он должен сде­лать, чтобы этого достичь, напоминанием должны стать слова Марка Спитца, олимпийского чемпиона по плаванию, завоевавшего СЕМЬ золотых медалей на Олимпийских играх в Мюнхене: «Все любят побеждать, но многие ли любят трудиться?» За триумфом многие часы, дни, годы трениро­вок. Его победа — результат труда, вложенного в спорт.

Сила мышления не приходит просто по волшебству. И вы должны быть готовы посвятить этому занятию столько вре­мени, сколько потребуется! Никто до конца не понимает этой системы и того, насколько она необходима, пока не позанимается по ней хотя бы *месяц,* а реальные результаты появляются лишь через два-три месяца. Первые ощутимые изменения происходят уже через несколько дней или недель, но их не надо путать с теми результатами, которые достигаются в процессе продолжительной практики.

А для непрерывного роста совершенно необходима постоян­ная практика. Это же должен быть НОВЫЙ образ мышления, если вы хотите для себя новый образ жизни! А жизнь — это надолго! Новое мышление должно быть как привычка чис­тить зубы... Пропустив один день занятий, вы потом потра­тите три или четыре дня, чтобы наверстать упущенное, во всяком случае, на начальных стадиях роста. Лучше еже­дневно уделять работе пять минут, чем один день занимать­ся полчаса, а потом вообще пропустить несколько дней. Специальных тренажеров не надо — мозг всегда с' нами! Специального места не надо - расслабился и все! Специ­ального времени надо — пять минут! А еще лучше сделать привычкой пять минут перед тем как заснуть. Чего про­ще...

Итак, подготовительный этап: избавление (уже знаете) и расслабление (делаем).

**ПРАКТИКУМ 2:** РАССЛАБЛЕНИЕ

Эффективное расслабление достигается освоением так на­зываемого альфа-состояния.

Состояние очень похоже на последние мгновения перед засыпанием, когда тела уже не чувствуешь (оно полностью расслаблено), а сознание еще работает (и последняя мысль: «Хорошо-то как!»).

Достижение альфа-состояния позволяет мозгу (психике) «отделиться» от тела:

* для тела — это лечебное состояние, когда нормализу­ется калиево-натриевый баланс клеток;
* для интеллекта, освобожденного от эмоций, возмож­ность работать над решением проблем.

Мозг совершенно свободен и благодаря этому может ус­пешно решать стоящие перед вами проблемы.

1) Сядьте так, чтобы тело было максимально расслабле­но. Опуская плечи, дыша глубоко и ровно, расслабляя каж­дую мышцу вокруг рта и глаз, вы снимаете физическое напряжение. Расслабление тела автоматически ведет к расслаблению сознания. Сознательно снижая частоту волн моз­говой активности, вы приобретаете способность успешно концентрировать внимание, что способствует повышению эффективности мыслительного процесса. Достижение ча­стоты альфа полезно для любой деятельности, которая требует работы мысли. В этом состоянии мысли приобре­тают более четкие, конкретные формы. Можно сказать, что в альфа-состоянии мозгу ничто не мешает нормально функционировать, так как тело должно быть полностью расслаблено.

Весьма удачный способ избавления от обыденных мыс­лей — счет в уме. С каждым выдохом мысленно называйте число. Медленно считайте от 1 до 10, а затем в обратном порядке, не позволяя вклиниваться никаким мыслям между числами. Хороший способ полностью погрузиться в процесс физического расслабления — это сфокусировать внимание на своем дыхании. Существует неуловимая связь между ритмом дыхания и состоянием вашего сознания. Когда вы встрево­жены, дыхание становится поверхностным и неритмичным, а когда спокойны и собранны — глубоким и ровным. По­грузитесь в ритм своего дыхания. (Перед контрольной рабо­той нужно расслабиться и выровнять дыхание.)

1. Достигнув расслабления, применяете одну из психо­техник: визуализации, утверждения, концентрация (раз­мышление). Расслабление с размышлением называют меди­тацией.
2. Если вы делаете упражнение днем или утром, то от­кройте глаза и потянитесь. Когда вы потягиваетесь, в кровь выбрасывается эндорфин — «гормон счастья»!

Запишите ваши ощущения (чувства) после расслабления.

Резюме: если состояние стало лучше, то вы все делаете правильно и готовы к освоению силы мышления, если же по­чувствовали «разбитость», то вы не поймали альфа-состояние и вам необходимо потренироваться.

А на психотехниках мы остановимся подробнее, так как именно они и будут открывать ваши возможности. Сегодня рассмотрим визуализацию и утверждение, а о концентра­ции (размышлении) поговорим следующий раз.

1. **Визуализация**

Визуализация — это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое, это и есть ви­зуализация идеального состояния.

Живите в своих мыслях так, как будто это уже проис­ходит с вами. Создайте маленький внутренний видео­фильм. Мысленные картины, которые мы рисуем себе, о которых постоянно думаем, становятся плацдармом для наших целей, формой, которая наполняется энергией. Эти картины - реальная сила, которая будет работать на нас. Можно сочетать точную и свободную визуализацию: точная — то, что вы себе пошагово спланировали, свобод­ная — любые позитивные пути достижения вашей цели.

Следует отметить, что недостаточно представить что-либо один раз или дважды. Результаты проявятся, если только образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протя­жении недель или даже месяцев, пока ваша цель не осу­ществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. (И помните: чем меньше в вас злости, зависти, обиды, тем процесс будет быстрее! Хотите получить результат - не ругайтесь и желайте всем добра!).

Если у вас вдруг возникнут сомнения, просто проигнорируйте их.

Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившая­ся там, окажет воздействие на вашу жизнь. Спрос следует за предложением, поэтому вы получите нужный результат в нужное время.

*Актриса Кэрол Вернет родилась в Лос-Анджелесе и воспитывалась бабушкой. Они едва сводили концы с концами, живя на пособие, были до того бедны, что ее бабушка соби­рала туалетную бумагу по общественным туалетам. Естественно, у них не было денег, чтобы отправить талантливую де­вочку в университет, о чем та страстно мечтала. Однако она знала, что когда-нибудь поступит туда. «У меня даже не возникало мысли, что я могу не поступить в университет. Я представляла, как я хожу на лекции, живу в студенческом городке и изучаю предметы, которые мне интересны. Я думала об этом каждый день. Хотя у меня не было ни единого шанса поступить, я ни секунды не сомневалась, что буду студенткой».*

*Как же она нашла деньги?*

*«Однажды, уже заканчивая школу, я пошла за почтой. Открыв почтовый ящик, я обнаружила адресованный мне конверт. На нем была марка, но не было почтового штампа. Значит, его не посылали по почте, а просто бро­сили в мой почтовый ящик. Открыв конверт, я обнару­жила там сумму, точно равную взносу за первый год обу­чения в университете. И никакой записки с объяснением. Только деньги. Я до сих пор так и не знаю, кто их по­слал ».*

Это не значит, что вам обязательно придет конверт с желаемой суммой, как случилось с Кэрол Вернет. Но об­стоятельства сложатся так, что вы сможете реализовать свои цели, — можете на это рассчитывать. Ваши мысли намного сильнее, чем вы предполагаете, а каждый мыс­ленный образ является реальной силой, способной повли­ять на вашу жизнь.

Кроме того, очень важно понять такую вещь, как иде­альный конечный результат, ведь нам особенно важен не процесс, а результат.

Например, ***ученик, которому трудна математика, представляет себе, что он умеет решать задачи, что он решает их первым в классе и что решение задач до­ставляет ему удовольствие.*** Наиболее эффективно иметь четкое, яркое, расцвеченное представление себя в ситуации успеха, сопровождая конечный идеальный результат каки­ми-то посторонними деталями: например, видеть свою тет­радь с правильным решением и пятеркой за него, или вос­хищенные глаза одноклассников. Такая конкретизация играет большую роль как в нашей жизни, так и в наших мысленных представлениях во время релаксации. Каждый сам знает, чего он больше всего хочет, и может смело представлять это в своем воображении. Если вам мешает лень, то представьте, что у вас нет никакой лени, что вы необы­чайно энергичный человек.

**ПРАКТИКУМ 3:** КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. Мысленно представьте себе, что ваша проблема уже разрешилась — что вы уже успешны, причем именно так, как вы хотите этого в идеале.

2. Запишите свои ощущения (чувства):

Резюме: раскрывая свои мысли, вы управляете своими возможностями. Если вы будете заниматься визуализацией, то обстоятельства сложатся так, что вы сможете реализовать свои цели.

2. **Утверждение**

Утверждение является, пожалуй, простейшим мыслитель­ным приемом, способным осознанно воздействовать на мозг. Оно использовалось на протяжении веков в религии и ма­гии в виде молитв и мантр. Сегодня оно применяется самы­ми различными людьми для заключения деловых контрак­тов, излечения от различных недугов, знакомства с новыми людьми, победы в соревнованиях, а также во многих дру­гих видах деятельности. Учимся применять утверждение в школе.

Утверждение - это просто заявление, которое человек повторяет вслух или про себя, в зависимости от обстоя­тельств. Вы можете заниматься этим где угодно: перед уроком, на уроке, после урока, при подготовке к урокам, в постели перед сном. Просто выбираете утверждение, выра­жающее ваши желания в данный момент, и повторяете его несколько раз. Но, утверждение должно касаться ***вас*** и ***вашего состояния,*** а не других людей.

Утверждая, вы влияете на мысли, возникающие в вашем мозгу. В каждый момент времени человеческий мозг спосо­бен удерживать только одну мысль, поэтому суть утвержде­ния состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляю­щими вашу цель на данный момент. Слова задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать. Если вы утверждаете себе: **«Урок для меня пройдет с пользой»,** ваш мозг начнет естественным образом порождать мысли, свя­занные с мыслью о полезности урока. Мозг без всяких уси­лий с вашей стороны выбирает скрытый смысл и основное содержание вашего утверждения. Внешне все кажется слиш­ком простым, но на деле этот метод способен весьма эффек­тивно помочь вам в достижении поставленной цели. Офор­мите свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно используйте его. Например, начинайте каждый свой день с утверждения: **«Много знаний, много пятерок (четверок...)»**. Повторяйте эту фразу утром и несколько раз в течение дня.

Правила формулирования утверждения

1. Обязательно верить в то, что утверждаете! (Если вы говорите: «Я получаю пятерку по алгебре!» и тут же «Ерунда какая-то...», то конечно результат будет сомнительный. Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение: «Я получаю пятерку по алгебре!», без «Ерунда какая-то»).
2. Утверждение всегда должно быть позитивным. Офор­мите его в виде утвердительного, а не отрицательного пред­ложения. Например, «Я всегда знаю, что ответить», вместо «Меня не спросят». Дело в том, что мозг почему-то отсеи­вает это «не», и в результате вы настраиваете себя на «меня спросят». Мозг концентрируется на этом образе, а не на том, что вы предполагали.
3. Утверждение должно быть кратким. Оно сродни ман­трам: короткое и простое высказывание, которое нетрудно произнести и повторить. Иногда даже два слова могут иметь потрясающий эффект: «головокружительный успех» или «отличные знания».

Итак, утверждение должно быть кратким, ритмичным и несложным для повторения.

Избегайте мыслей, неосознанно направленных против са­мих себя, типа «Это невозможно», «Я никогда этого не добьюсь», «Я так не могу». Люди часто неосознанно упо­требляют подобные выражения. Следите за своими мыслями и избегайте подобных выражений.

Придумайте свои выражения, которые помогут добить­ся поставленной цели. Повторяйте свои утверждения, а луч­ше начинайте ими утро, потому что утренние часы задают тон всему последующему дню. Всего две-три минуты упраж­нений — и вскоре вы заметите результаты. Например, «каж­дый день все изменяется к лучшему»!

Вот что утверждает Брайс Марден: «Возможности мыс­лительной тренировки безграничны, а ее результаты веч­ны, однако по-прежнему лишь очень немногие удосужива­ются направить свои мысли в необходимое русло, что при­несло бы им успех; обычно все пускается на самотек».

Направим свои мысли в необходимое русло, чтобы это принесло вам успех.

**ПРАКТИКУМ 4:** ПОЗИТИВНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

Придумайте для себя, следуя правилам, позитивные ут­верждения:

1. относительно школы и ближайшего будущего;
2. относительно вашего образования и несколько отдален­ного будущего;

3) относительно вашего профессионального будущего.

(Можете эту форму использовать и для самоопределения своей личной жизни, но помните, что нельзя внедряться в жизнь других, поэтому: «Я — счастливая(-ый) и люби-мая(-ый)...», а не «Меня любит Вася (Маша)»!)

Подводим итог второго занятия. Запишите вывод-рефлек­сию: что для меня сегодня было важным и как это отразит­ся в организации моего дня.

Резюме: кроме цели, у вас теперь есть уникальные сред­ства ее достижения. Дело за вами и дело за малым - сделать их привычкой жизни.

**ЗАНЯТИЕ 3. СИЛА ГРУППЫ**

**Упражнение «Позитивные высказывания»**

***Цели:*** *Это упражнение дает подросткам возможность проявить дружелюбие. Вместе с этим они смогут обратить внимание на то, что хорошего в их жизни намного больше, чем они иногда думают. Возможно, они увидят в членах своей семьи, друзьях и знакомых те качества, которые ценят и в других людях.*

***Возраст:*** *с 12 лет.*

*Продолжительность: 45 минут.*

*Материалы: Рабочий листок «Позитивные высказывания».*

***Инструкция***

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете сосредоточиться на приятных для вас вещах.

Когда мы угрюмы, подавлены или печальны, все воспри­нимается в серых тонах. Мы часто раздражаемся по мелочам и другим людям кажемся злыми и скучными. Про самих себя мы тоже не думаем ничего хорошего. Но нам не нравится страдать. В подобных ситуациях мы можем помочь себе, при­звав на помощь воспоминания о тех моментах, когда мы были вместе с каким-то человеком, чье присутствие нас радовало или даже делало счастливыми. Если мы в течение нескольких минут сосредоточимся на том, что чувствовали в той ситуа­ции, то попадем под влияние прошлого и сможем потихонь­ку изменить свое «мрачное» настоящее.

Это упражнение поможет вам сосредоточиться на позитивном опыте. Я подготовила для вас Рабочий листок, на заполнение которого у вас есть 15 минут.

Объединитесь в группы по четыре человека. Каждый из вас должен зачитать по меньшей мере четыре предложения из своего Рабочего листка и прокомментировать каждое из них. Когда вы это сделаете, кратко обсудите, каким образом вы прогоняете свои мрачные мысли. На обсуждение вам дается 30 минут.

После чего мы обсудим упражнение всей группой (классом).

Подведение итогов:

* Понравилось ли мне это упражнение?
* Какие происшествия заставляют меня чувствовать себя подавленным и воспринимать мир в темных тонах?
* Если мне нравится другой человек и я чувствую себя счастливым благодаря ему, скажу ли я ему об этом?
* Что еще я хочу сказать?

**Рабочий листок ПОЗИТИВНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ**

Пожалуйста, закончите следующие предложения:

Я ценю своих друзей за то, что они

Мир нравится мне, потому что

Я люблю свою семью, потому что

Я люблю свою маму, потому что

Я люблю своего отца, потому что

Я могу положиться на своего друга/свою подругу, потому что он /она

Особенно хорошо я чувствую себя в присутствии

Я радуюсь, если

В своем лучшем друге/своей лучшей подруге я восхищаюсь тем, что

Лучше всех меня понимает

Меня многому научил (а)

Мне хорошо вместе с людьми, которые

Лучшее, что я могу дать другим, это

В этой группе мне нравится, когда

Если бы я был кем-то другим, я бы

Если бы я отличался от всех остальных, я бы

**Упражнение «Цепочка хороших и плохих**  **следствий»**

**Цель:** обучение смотреть на происходящие события с разных точек зрения.

**Инструкция**. Участникам предлагается какая-либо ситуация, которую они должны оценить с двух позиций - что в этом хорошего и что в этом плохого. Эти вопросы педагог-психолог поочередно задает каждому из присутствующих, выстраивая таким образом «цепочку хо­роших и плохих следствий». Например: исходная ситуация «промокли ноги».

* Промочить ноги - это хорошо, потому что... узнаешь, что текут ботинки.
* Узнать, что текут ботинки, - это плохо, потому что... надо покупать новые.
* Покупать новые ботинки - это хорошо, потому что... в новых ботинках можно безбояз­ненно ходить по лужам.
* Ходить по лужам - это плохо, потому что... будет ругать мама.
* Когда ругает мама - это хорошо, потому что... она меня чему-то учит.

Можно начать разговор с обратного вопроса, например:

* Промочить ноги - это плохо, потому что... можно заболеть.
* Заболеть - это хорошо, потому что... не надо ходить в школу.
* Не ходить в школу - это плохо, потому что... скучно сидеть дома.
* Скучно сидеть дома - это хорошо, потому что... научишься играть самостоятельно.

*Данное упражнение можно провести в конце какой либо встречи (мероприятия) и с его помощью отрефлексировать достоинства и недостатки, завершить встречу Например: «Плохо, что в ходе встречи мы мало узнали», «В ходе встречи мало узнали - это хорошо, потому что сможем найти информацию самостоятельно и лучше запомнить» или «Плохо, что надо расходиться», «Что надо расходиться хорошо, потому что сможем встретиться снова… (сможем заняться своими делами)» и т.п. «А вот плохо…» (участник встречи называет то, что по его мнению плохо). Можно использовать упражнение и в начале занятия для активизации аудитории и подведения к рассматриваемой теме.*

**Приложение 5**

**Самопомощь в критической ситуации**

**Способы борьбы с отрицательными эмоциями**

**Выговоритесь!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

**Напишите письмо!** Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

**Сделайте себе подарок!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

**Помогите другому!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

**Растворите печаль во сне!** Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

**“Нет худа без добра!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

**Как бороться со стрессом и победить**

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими, плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

Попробуйте:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйтесь, что вы не такие.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.

6. Побольше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.

**Рекомендации старшеклассникам по сдаче экзаменов**

Каждый человек накануне экзамена испытывает нервное напряжение. Если это напряжение не слишком сильное, то оно способствует мобилизации организма на лучшее выполнение задания. Если же это напряжение переходит в стрессовое, то оно, наоборот, мешает, поэтому его необходимо снять. Сделать это помогут некоторые упражнения:

1. Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на четыре секунды, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторить 4-6 раз. При этом состояние вегетативной нервной системы нормализуется, наступает покой и душевное равновесие.
2. Полное расслабление тела поможет добиться максимального эффекта. Для этого надо сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. При таком чередовании мышечного напряжения и расслабления  вместе с телом расслабляется и психика.

**Советы для экзамена**

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Если все же вы запаниковали, резко поверните голову вправо; этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

При волнении хорош следующий прием: Медленно сосчитайте до 10 и одновременно поводите кончиком языка по небу – туда – обратно. Это щекотно, кроме того, монотонные движения успокаивают.

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

**Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха. Медленно считая про себя «1, 2, 3, 4» - сделай глубокий вдох, на «5, 6, 7, 8, 9, 10» –долгий выдох; на «11, 12, 13, 14» – задержите дыхание. Сделай так хотя бы 3-4 раза.

**Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.

После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделится своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи.

**10 полезных советов:**

1. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
2. Планируйте свое время.
3. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
5. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
6. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
7. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
8. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
9. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!
10. Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и не скоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

*Желаем успешно сдать экзамены и смело вступить во взрослую жизнь!*

Антистрессовый массаж

1. Согреваем ладони.
2. С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
3. Стучим по голове "твердыми" пальцами.
4. "Вытягиваем" волосы.
5. Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
6. Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
7. Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
8. Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
9. "Твердыми" пальцами постукиваем по скулам.
10. Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым - по левой стороне, левым - по правой.
11. Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
12. Растягиваем ушные раковины ("Чебурашка").
13. Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
14. Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
15. Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
16. Повторяем упр. 2.
17. Повторяем упр. 3.
18. Проводим ладонями над головой, описывая круг.

**Приложение 6**

**Диагностические методики на определение уровня стресса**

**«Инвентаризация симптомов стресса» Т. Иванченко**

Для определения уровня стресса существует специальный тест. Существуют признаки, по которым можно определить свое состояние. Данный тест даст вам возможность определить уровень вашего стресса и даст некоторые советы по его снижению. Надо, по возможности правдиво и объективно, ответить на двадцать вопросов.

Так как сами себе мы не всегда способны дать адекватную оценку, можно попросить кого-нибудь, кто вас хорошо знает, проверить ответы. Если ваши оценки разойдутся, подумайте над вопросами еще раз.

1. Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?

2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?

3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?

4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?

5. Критика выводит вас из себя?

6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?

7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?

8. Часто ли вы опаздываете?

9. Когда вы слушаете других, то перебиваете их, дополняете высказывания?

10. Страдаете ли отсутствием аппетита?

11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?

12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?

13. Испытываете ли постоянную усталость?

14. Даже после продолжительного сна вы чувствуете ли себя «разбитым»?

15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?

16. Страдаете ли от болей в спине или шее?

17. Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?

18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?

19. Считаете ли вы, что вы лучше многих других, но никто этого не замечает?

20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

Подсчитайте сумму баллов ваших ответов:

Почти никогда — 1,

Редко — 2,

Часто — 3,

Почти всегда — 4.

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Попробуйте следовать советам, приведенным в ответах.

До 30 баллов

Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 46 до 60 баллов

Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов

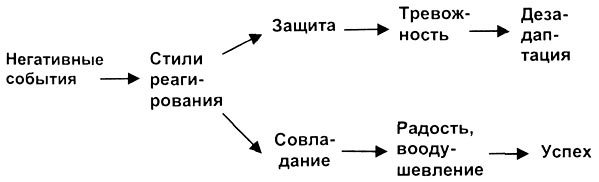
Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

**«Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)**

Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое **копинг-поведение** или **копинг-стратегии** – то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса.

Основоположники исследования данного вопроса – психологи Фолкман и Лазарус – называли копинг-стратегии «стратегиями совладания с трудностями и урегулирования взаимоотношений с окружающей средой». Эти авторы ввели в наш словарь такие понятия, как жизнестойкость («харденесс») и стрессоустойчивость. Итак, какие же **способы борьбы со стрессом** мы применяем – и каковы их плюсы и минусы?

**Стили реагирования**



Прежде чем перейти к описанию стратегий, предлагаем принять участие в диагностике.

**«Индикатор копинг-стратегий (Д.Амирхан)»**

Методика предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М.Бехтерева.

Инструкция к тесту

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

* Полностью согласен - 3.
* Согласен- 2.
* Не согласен - 0.

Тестовый материал

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. **Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему**.
3. **Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.**
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. **Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.**
9. **Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.**
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. **Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.**
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. **Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.**
16. **Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.**
17. **Обдумываю про себя план действий.**
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
20. **Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.**
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
24. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино.
29. **Пытаюсь решить проблему.**
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.
33. **Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.**

##### Ключ к тесту

* Шкала «**разрешение проблем**» – сумма ответов по пунктам: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Для удобства подсчета в тексте опросника выделена «жирным».
* Шкала «**поиск социальной поддержки**» – сумма ответов по пунктам: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Для удобства подсчета в тексте опросника выделена «подчеркиванием».
* Шкала «**избегание проблем**» – сумма ответов по пунктам: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Нормы для оценки результатов теста:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Разрешение проблем** | **Поиск социальной поддержки** | **Избегание проблем** |
| Очень низкий | < 16 | < 13 | < 15 |
| Низкий | 17 - 21 | 14 - 18 | 16 - 23 |
| Средний | 22 - 30 | 19 - 28 | 24 - 26 |
| Высокий | > 31 | > 29 | > 27 |

**Дополнительная информация о стилях реагирования на стрессовые ситуации**

**Первая стратегия** – это **конфронтация, или противостояние ситуации**: агрессивная установка человека по отношению к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда такие ситуации воспринимаются им как враждебная сила, которую надо победить и/или уничтожить. Такая стратегия хороша, когда ситуация персонифицирована: имеется в реальности конкретный угрожающий объект, который, будучи нейтрализован, прекратит свое вредоносное воздействие. Тогда все в порядке: энергия противостояния направлена четко и адресно, что обеспечивает максимум эффекта.

Однако же имеются подводные камни: именно вследствие применения этой стратегии человек нередко и сам преступает закон, действуя по принципу «око за око». Второй подводный камень данной стратегии в том, что если угроза не персонифицирована, то применение подобной стратегии выливается во всем нам хорошо знакомую борьбу с ветряными мельницами. Какой смысл грозить небу кулаком при надвигающемся урагане, а тем более – вслед ему?

**Вторая стратегия** – **дистанцирование от проблемы или же откладывание ее решения**. Человек пытается посмотреть на проблему словно бы из-за стекла, и это здорово помогает, например, в ситуации общения с так называемым «психологическим вампиром». Поскольку если его не воспринимать как реальный объект и не реагировать остро, мы лишаем его тем самым энергетической подпитки и сводим на нет его усилия – то есть выигрываем бой. Однако если такую стратегию применять неграмотно, например – избрать ее в качестве реакции в случае обнаружения тяжелого заболевания у себя или же у близких, то дело может закончиться очень плохо.

**Третий вариант реакции** – **стратегия самоконтроля**, то есть стремление регулировать свои чувства и действия. Это также палка о двух концах: как правило, она очень действенна и прекрасно выручает при форс-мажорах вроде стихийных бедствий, техногенных катастроф и нападений террористов (в таких условиях наибольшие шансы на выживание имеет тот, у кого ясная голова и трезвые мысли), а также в ссорах при условии равенства сторон по силе. Однако гораздо менее эффективна в ситуации, когда противник блефует и его следует просто напугать демонстрацией силы. Здесь совладание с гневом принесет скорее вред, чем пользу: противник может перейти в наступление, приняв такое поведение за слабость соперника. Кроме того, чрезмерное «зарегулирование» своих эмоций приводит к возникновению перенапряжения и провоцирует психосоматические заболевания.

**Четвертая стратегия** – **поиск социальной поддержки**, обращение за помощью к другим людям. Это бывает очень нужно и действенно в ситуации острого горя, поскольку наедине с несчастьем может оставаться далеко не каждый. Однако терапия социумом – штука очень мощная и оправдана лишь тогда, когда случилось действительно нечто из ряда вон выходящее. А вот если эта стратегия используется сплошь и рядом, если самостоятельно никакой груз человек переносить не желает – это свидетельствует о его неумении решать проблемы и о некоторой инфантильности.

**Пятый вариант** – **стратегия принятия ответственности**. Это, напротив – путь сильных и зрелых людей, и подразумевает он признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения.

Опасность данной стратегии лишь в одном: чрезмерно ответственные люди могут слишком далеко зайти по этому пути и уподобиться пионеру, который всегда в ответе за все. В то время как многое в этом мире нам неподвластно: и стихийные бедствия, и внезапные болезни близких – все это вне границ нашего контроля и нести тяжкий груз ответственности буквально за что угодно, происходящее в этой жизни – прямой путь в невроз.

**Шестая стратегия** – **стратегия планового решения проблемы**: то есть выработка плана спасения и четкое следование ему. Плюсы данного способа очевидны, особенно в случае надвигающейся опасности, минусы же – те самые, что и у предыдущего варианта – когда ситуация находится вне пределов нашей возможности ее контролировать, этот способ не работает.

**Седьмая стратегия** – это **позитивная переоценка происходящего**. Любое событие, даже самое негативное, можно переоценить в положительном ключе, увидеть в нем некий смысл и позитивный момент. Я знала замечательного человека, который, став инвалидом-колясочником после аварии, увидел в этом смысл и полностью перенаправил свое личностное развитие: акцент с физического и материального сместился на развитие духовное – и я не помню более сильной и глубокой личности среди моих друзей.

Но с этой стратегией также необходимо быть осторожными, ведь все хорошо в меру: если перед лицом опасности сосредоточиться не на том, как ее минимизировать, а на том, как бы «не ударить в грязь лицом и достойно, с юмором принять удар судьбы», то от удара этого можно и не оправиться. Словом, эта стратегия хороша не ДО, а ПОСЛЕ.

**Итак, дорогу осилит идущий. Удачи в пути!**

**Приложение 7**

**Рекомендации для родителей**

**«Как помочь подростку справиться со стрессом»**

*Наша жизнь постоянно ускоряется. И на ребёнка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того чтобы ребёнок мог справиться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать, когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.*

**Родители могут помочь детям следующим образом:**

* следить, не влияет ли стресс на здоровье, поведение, мысли и чувства подростка;
* внимательно слушать подростков и замечать моменты повышенной загруженности;
* стремиться овладеть методикой управления стрессовыми ситуациями;
* вовлекать подростка в спортивные и другие культурные мероприятия.

**Родители могут подсказать своим детям следующие способы уменьшения стресса:**

***Планирование.***

Важно научить подростка планировать свой день. Если предстоит какая-либо нелёгкая задача, лучше всего разделить её на части и выполнять каждую часть за какой-то определённый промежуток времени. Такой подход поможет снизить тревожность.

***Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть.***

Научите подростка находить время на отдых. Помогите ему составить список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятия спортом, музыкой и так далее.

***Анализ поражений.***

Если ребенок потерпел в чём-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый. Ничего не умею делать, и ничего у меня не получается», - он должен реально посмотреть на вещи: «Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил». Это поможет ему в следующий раз избежать подобных неприятностей и поверить в свои силы.

***Обращение за помощью.***

Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестёр, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

***Полноценный сон и хорошее питание.***

Подросток должен знать: сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы справляться со всеми делами.

***Избавление от негативных эмоций.***

Как помочь ребёнку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя? Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумаге, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

***Постановка реальных целей***.

Научите своего сына или дочь ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

***Расстановка приоритетов.***

Когда день ребёнка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда всё-таки стоит отложить назавтра то, что можно сделать сегодня.

***Физические упражнения.***

Спорт укрепляет организм ребёнка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить Вашего ребёнка к активным видам деятельности – неважно, будет ли это бег, плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на своё усмотрение.

**Сами подростки могут уменьшить влияние стрессовых ситуаций при помощи следующих советов:**

* регулярно питаться и заниматься спортом;
* избегать чрезмерного употребления кофеина, который может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;
* не курить и не принимать наркотики;
* развивать уверенность в себе, например, говорить о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: “Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать”;
* готовиться к стрессовым ситуациям, например, записаться на курсы ораторского искусства, если трудно выступать перед классом;
* учиться справляться со сложными задачами, например, делить большое задание на несколько частей;
* стремиться избавиться от негативного настроя: можно заменить негативные мысли о себе на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу “Моя жизнь никогда не наладится” замените “Хотя я и нахожусь в безнадежной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее”;
* учиться принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестать требовать совершенства от себя и других;
* делать перерывы: слушать музыку, разговаривать с друзьями, рисовать, сочинять что-то или просто поиграть с домашним любимцем;
* формировать круг друзей, которые могут помочь и подбодрит

**Литература**

1. Вагин И. Научи себя смеяться. Смехотерапия по-русски / И.Вагин. - М.: ACT, Астрель, Ермак, 2004.- 67 с.
2. Кехо Д. Подсознание может все! / Д.Кехо. - Мн.: Попурри, 2004. — С. 51-56.
3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство/ под. ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.
4. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму. - М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013 – 283 с.
5. Нестерова Г. Технология и методика социальной работы : учебное пособие / Г.Нестерова. - М.: Академия, 2011. – 208 с.
6. Сильва X. Управление интеллектом по методу / Сильва / Мн.: Попурри, 2003.- 149 с.
7. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: курс практических занятий для педагогов, учащихся и их родителей. – СПб.: КАРО, 2009. – 160 с.
8. Фопель К. На пороге взрослой жизни / К. Фопель. - М.: Генезис, 2008.
9. Программа занятий для детей с суицидальным поведением «Мы выбираем жизнь!» // Справочник педагога-психолога. – 2015. – № 3. – С. 23-25.