

ФОРУМ-ТЕАТР «ДИАЛОГ»

Программа профилактики
школьной и социальной дезадаптации детей и подростков

Автор-составитель:

Середова Ольга Назифовна,
педагог-психолог
МКОУ «СОШ №1» г. Миньяра

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность.....	3
Вид программы, ее направленность.....	4
Участники программы.....	4
Описание целей и задач программы.....	5
Обоснование необходимости реализации программы для достижения целей и решения поставленных задач.....	5
Структура и содержание программы.....	7
Календарно-тематическое планирование.....	8
Методические рекомендации.....	13
Технология проведения «Форум-театра» в рамках проекта.....	13
Подготовки спектакля.....	15
Фазы спектакля.....	15
Передача профилактической информации.....	18
Обратная связь.....	18
Обсуждение итогов спектакля актерами и специалистами.....	18
Создание сценария. Рекомендации ведущему.....	19
Репетиции и проведение форум – спектакля.....	20
Форум-спектакль.....	20
Деролинг.....	21
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	21
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	21
Ожидаемые результаты реализации программы.....	22
Источники информации.....	23

Пояснительная записка

1.1. Актуальность.

Современная молодежь – это зеркало перемен, происходящих в обществе и микросоциальной среде. Неудивительно, что в настоящее время отмечается рост девиантного поведения детей и молодежи. Наибольшее внимание и тревогу вызывает бурный рост различных форм агрессивного (драки, хулиганство, грабежи, разбои, убийства и др.) и аутоагрессивного (самоубийство, рискованное поведение, злоупотребление психоактивными веществами и др.) поведения. Тревогу вызывает увеличение количества агрессивных и враждебных тенденций среди подростков (особенно в возрасте от 11 до 14 лет).

Рассматривая проявления подростковой агрессивности, следует отметить ту пагубную роль, которую она играет в становлении личности, превращая её либо в потенциального агрессора, либо в потенциальную жертву всех настоящих и будущих конфликтов. Собственные агрессивные проявления и постоянное ожидание того же от окружающих ограничивают активность и усиливают тревожность ребёнка, затрудняют его общение со сверстниками, формируют заниженную самооценку и аффективное поведение.

Особенности подросткового кризиса определяют механизм формирования поведения. Социализация личности подростков, как правило, протекает в условиях семейной, школьной и социальной дезадаптации, и отрицательные социальные ситуации могут восприниматься детьми не только как модель для подражания, но и как непереносимая психотравмирующая обстановка. В результате сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков. При этом дезадаптивное поведение часто оказывается ответной реакцией на стресс, фрустрацию и тому подобные состояния, и является одной из форм реагирования на неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные моменты. И подростки иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств, не понимают, как можно поступить по-другому.

В настоящее время в образовательных учреждениях коррекционная и профилактическая работа с агрессивными детьми строится в основном на традиционных психолого-педагогических методах и формах: лекции, беседы, семинары, тематические практические занятия, кинофильмы, тренинги, беседы, организационно-коммуникативные и ролевые игры, дискуссии и пр.

Более действенными способами социальной адаптации агрессивных подростков, помимо традиционных психолого-педагогических методов могут служить интерактивные методы (техники), основанные на социокультурном становлении личности посредством общения через искусство, в частности, техника «Форум-театр».

1.2. Вид программы, ее направленность.

Программа ФОРУМ-ТЕАТРА «Диалог» - это программа психолого-педагогического сопровождения и профилактики школьной и социальной дезадаптации детей и подростков разработана для учащихся МКОУ «СОШ №1» г.Миньяра, которая определена, как школа, находящаяся в неблагоприятных социальных условиях. В школе много детей из детского дома, малообеспеченных семей и асоциальных семей.

Реализация программы направлена на создание службы медиации в школе посредством включения подростков в активную творческую деятельность, повышения у них уровня психологической грамотности.

1.3. Участники программы.

Участники проекта – дети и подростки 11-16 лет (учащиеся 5-11 классов). Причем начинает свою работу программа с малой группой активистов, которая с каждой презентацией театра увеличивается. Соответственно увеличивается общий охват участников.

Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности педагогом-психологом в количестве 2 часа в неделю – 64 часа в год.

На презентации спектаклей возможно приглашение специалистов из межведомственных служб – инспектора по делам несовершеннолетних, психологов из Центра помощи детям и подросткам и ТМПК и др.

1.4. Описание целей и задач программы.

Цели:

- профилактика школьной и социальной дезадаптации детей и подростков,
- профилактика проявления насилия,
- формирование адаптивного поведения подростков,
- развитие психологической грамотности.

Задачи:

- развитие умений и навыков сотрудничества и взаимодействия в группе,
- формирование навыков коммуникации и поведения в конфликтной ситуации,
- развитие творческого потенциала участников через театрализованную деятельность,
- обеспечение школьника средствами самопознания,
- обучение способам психической саморегуляции,
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами,
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении.

1.5. Обоснование необходимости реализации программы для достижения целей и решения поставленных задач.

Методика «Форум-театра» способствует успешному формированию адаптивного поведения подростков. Она опирается на основные психологические новообразования подростничества: реакцию эмансипации, группирование со сверстниками, развитие самосознания, интересов, увлечений, жажду двигательной и мыслительной активности и др.

Приобретенные в процессе работы с интерактивной техникой «Форум-театр», умения и навыки сотрудничества и взаимодействия в группе, расширение активно используемого инструментария позитивного поведения в конфликтной ситуации будут способствовать, снижению агрессивности и враждебности подростков, улучшению статуса подростка в группе сверстников, снизят тревожность, сформируют ожидание успехов и положительное отношение к жизненным перспективам; специально организованная в процессе совместной деятельности

подростков со взрослыми коммуникативная среда взаимодействия позволит оптимизировать отношения подростков с родителями и учителями и сформировать адаптивное поведение.

Структура и содержание программы

Методологической основой данной программы является методика «Форум-театр», разработанная Августо Боалем (Бразилия) в 80-х годах прошлого века. За прошедшие годы она доказала свою эффективность, и получила широкое распространение во всем мире под названием «Театр Угнетенных».

Интерактивные занятия по методике форум-театра позволяют участникам на несколько часов оказаться на месте своего ровесника, подвергающегося дискриминации по какому-либо признаку, в игровой форме увидеть – как реагирует на него окружение, и не только предложить и обсудить возможные модели поведения различных людей, вовлеченных в проблему, но и проиграть их. Используемые интерактивные методы дают возможность не только получить необходимые профилактические знания, но и позволяют прочувствовать и прожить их на глубинном психоэмоциональном уровне.

Это способствует запоминанию жизненно важной для них информации на долгий срок и создает устойчивую мотивацию к изменению своего отношения и поведения.

Кроме этого широко используются в работе референтной группы фильмы по методике «Песчинка» - программы по профилактике насилия среди детей и подростков.

Также в программе особое место занимают тренинги, лектории, беседы для реализации поставленных задач.

Формы и методы деятельности участников могут быть различными и зависят от целей и задач занятий.

Формы работы – театрализованные постановки, проблемно-деловые игры, тренинги, лектории.

Методы работы – анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, рефлексия, деловая игра, экспресс-диагностика, тренинговые приемы, игровые приемы и упражнения, психолого-педагогические упражнения.

Календарно-тематическое планирование

№ ур	Тема	Содержание
1 2	Организационный сбор. Знакомство с технологией форум-театра.	Психологические игры на знакомство и сплочение группы - «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Демонстрация презентации «Форум-театр»
3 4	Демонстрация и работа с фрагментом фильма «Песчинка» - Травля.	Психо-игры . Демонстрация фрагмента фильма, обсуждение, поиск решения проблемы. Обыгрывание ситуации. Рефлексия.
5 6	Демонстрация и работа с фрагментом фильма «Песчинка» - Чужие мечты.	Психо-игры. Демонстрация фрагмента фильма, обсуждение, поиск решения проблемы. Обыгрывание ситуации. Рефлексия.
7	Формирование рабочей группы. Выявление проблемных сфер и тематики работы.	Тренинг «Знакомство» Беседа о предстоящей работе, правилах и методике форум-театра.
8 9	Сбор группы, сплочение. Создание сценария для первого театра (2 сцены) Тематика: дискриминация, неуверенность, агрессия, принадлежность к группе.	Работа в группе.
10 11	Работа со сценарием. Распределение ролей, репетиция	Работа в группе.
12 13	Репетиция театра. Работа с декорациями. Создание рекламы.	Репетиция. Рисование плаката-афиши. Приглашение гостей
14 15	Презентация театра Рефлексия.	Психологические игры на знакомство и сплочение группы - «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Презентация театра – сцены с проблемным содержанием (по сценарию детей) Форум – обсуждение. Деролинг.
16	Сбор группы. Рефлексии по итогам первого выступления.	Обсуждение первого выхода форум-театра за чашкой чая.
17	Лекция «Особенности подросткового возраста»	Мини-лекция об особенностях подросткового возраста - развитие, коммуникация, потребности.
18 19	Лекция «Психология конфликтов»	Мини-лекция – Конфликтология. Пути решения конфликтов. Составление интеллект-карты.
20 21	Демонстрация и работа с фрагментом фильма «Песчинка» - Мелочь	Психо-игры. Демонстрация фрагмента фильма, обсуждение, поиск решения проблемы. Обыгрывание ситуации. Рефлексия.
22 23	Создание сценария (2 сцены).	Работа в группе.
24	Работа со сценарием. Распределение ролей, репетиция	Работа в группе.
25	Репетиция театра. Работа с декорациями.	Репетиция.

26	Создание рекламы.	Рисование плаката-афиши. Приглашение гостей
27 28	Презентация театра Рефлексия	Психологические игры на знакомство и сплочение группы - «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Презентация театра – сцены с проблемным содержанием (по сценарию детей) Форум – обсуждение. Деролинг.
29 30	Беседа о толерантности. Тренинг «Толерантность»	Цели: познакомить учащихся с понятием «толерантность». -воспитывать толерантное отношение к личностным особенностям людей, внимательное отношение к себе и другим.
31	Качества успешного человека. Диагностика «Колесо успеха»	Выявить качества успешного ученика – человека. Самодиагностика успешности, составление диаграммы. Постановка целей.
33 34	Тренинг «Молодо – не зелено!»	Цели игры: содействие успешной социально-психологической адаптации подростков. Задачи: Научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт. Создание атмосферы сотрудничества в группе, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений. Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе и другому человеку.
35 36	Тренинг «Уверенность». Ориентировка. Фрустрация. Преодоление.	Цели: Создание благоприятного социального психологического климата. Формирование установки на активную творческую работу. Задачи: • разобраться в причинах своей неуверенности; • овладеть техниками и приемами психорегуляции; • поддержать друг друга. Тест «Я САН»
37 38	Тренинг «Уверенность» Установки. Субличности.	Мини-лекция-Субличности. Упражнения: Круг субличностей, Диалог субличностей, Психодрамма субличностей. Игры: Крокодил, Карниз, Апельсин.
39 40	Тренинг «Уверенность» Стресс. Техники саморегуляции. Закрепление. Поддержка.	Мини-лекция – Стресс. Управление стрессом. Ознакомление с техниками саморегуляции. Тест «Я САН»
41	Демонстрация и работа с фрагментом фильма «Песчинка» -Чужие мечты.	Психо-игры. Демонстрация фрагмента фильма, обсуждение, поиск решения проблемы. Обыгрывание ситуации. Рефлексия.
42 43	Создание сценария (2 сцены). Тематика – детско-родительские отношения, конфликт интересов, тотальный контроль.	Работа в группе.

44	Работа со сценарием. Распределение ролей, репетиция	Работа в группе.
45	Репетиция театра. Работа с декорациями.	Репетиция.
46	Создание рекламы.	Рисование плаката-афиши. Приглашение гостей
47	Презентация театра	Психологические игры на знакомство и сплочение группы - «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Презентация театра – сцены с проблемным содержанием (по сценарию детей) Форум – обсуждение. Деролинг.
48	Рефлексия	
49	Лекция «Виды зависимостей».	Мини-лекция.
50	Влияние токсических, наркотических средств и алкоголя на организм человека.	
51	Акция «Умей сказать НЕТ!»	Пропаганда здорового образа жизни. Создание плакатов, листовок .
52	Профилактика компьютерной зависимости.	Мини-лекция – компьютерная зависимость. Анкетирование и самодиагностика.
53	Демонстрация фрагментов из фильма	Психо-игры. Демонстрация фрагмента фильма, обсуждение, поиск решения проблемы. Обыгрывание ситуации. Рефлексия.
54	«Песчинка» - «Учитель физкультуры», «Пора взрослеть». Анализ.	
55	Создание сценария (2 сцены).	Работа в группе.
56	Тематика: употребление алкоголя, наркотиков, сексуальное насилие – домогательство, психологическое давление	
57	Работа со сценарием. Распределение ролей, репетиция	Работа в группе.
58	Репетиция театра. Работа с декорациями. Создание рекламы.	Репетиция. Рисование плаката-афиши. Приглашение гостей
59	Презентация театра	Психологические игры на знакомство и сплочение группы - «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Презентация театра – сцены с проблемным содержанием (по сценарию детей) Форум – обсуждение. Деролинг.
60	Рефлексия	
61	Тренинги «Стресс менеджмент»	Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. Обучение техникам релаксации, успокоения, тайм-менеджмента.
62	(подг в ЕГЭ)	
63		
64	Итоговая диагностика «Колесо успеха» Рефлексия по итогам года.	Самодиагностика.

Методические рекомендации

Технология проведения Форум-театра в рамках проекта

Собирается группа добровольцев - «актеров» (старшекласников), с которой проводится профилактический семинар и отрабатывается их личное отношение к теме проблемы. После этого добровольцы сами придумывают сюжет форум - спектакля, распределяют, кто какого персонажа будет играть и уже от лица этих героев пишут сценарий. Написание сценария не профессиональными драматургами, а такими же, как и будущие участники форумов, обычными ребятами способствует тому, что все написанные ими ситуации и диалоги будут жизненными, и в основе может лежать чья-нибудь личная история или пережитый опыт. На основе написанного сценария делается спектакль.

В собравшейся аудитории на протяжении 15–20 минут группой добровольцев - актеров разыгрывается мини-представление с 3–6 сценами на заданную тему, в которых ярко показываются ее возможные проявления по отношению к главному герою и последующие за этим события. Тематикой постановок могут быть современные проблемы молодежи – взаимоотношения в семье, общение со сверстниками, неразделенные чувства, жестокое обращение и насилие, суицидальные проявления, употребление алкоголя и наркотиков.

При этом действие идет по нарастающей, и в момент кульминации (т. е в самом драматичном месте представления, в моменте личного выбора главного героя), мизансцена обрывается «стоп-кадром» (то есть, не показывается чем ситуация разрешилась).

В этой части разворачивается основная работа по представленной проблеме в процессе последующего сотрудничества с аудиторией. Посредником взаимодействия становится ведущий. Он задает зрителям вопросы: как им кажется, могла ли такая ситуация произойти в жизни? Что сейчас чувствуют главные герои? Чем эта ситуация может закончиться? Могли ли герои или окружающие вести себя как-то иначе, чтобы ситуация развивалась по-другому? А затем предлагает каждому желающему из зрительного зала при повторном исполнении спектакля самому стать актером, заменив кого-то из исполнителей, предложив какую-то другую модель поведения. Встав по роли на место другого человека, зритель глубже погружается в

эмоциональные переживания персонажа, ощущая не на словах, а на деле – как это может происходить в реальной жизни. Не критикуя предложенных молодыми людьми вариантов, ведущий проводит обсуждение с аудиторией, в том числе, и привлекая приглашенных заранее специалистов-экспертов.

Преимущества использования технологии «Форум-театр» в области профилактики рискованного поведения:

1. «Форум - театр» может привлечь на свои представления много молодежи (обычно аудитория одного мероприятия от 50 до 150 человек), т. к. это на данный момент это новое, неизвестное большинству подростков, явление. В то время как обычный разговор на заданную тему или урок толерантности вряд ли заинтересует большую часть молодых людей, ожидающих от таких мероприятий агитации и ненужных (как считает большинство из них) знаний.
2. Отсутствие сцены (постановки проходят на одной плоскости со зрителем) дает участникам возможность психологически раскрепоститься и открыться.
3. Спектакли «Форум - театра» ставятся по сценариям, написанным не взрослыми людьми, а молодежью. Они наиболее приближены к жизни, к быту, к реальностям, окружающим сегодняшних молодых людей. И исполнителями в них являются не профессиональные актеры, а добровольцы - ровесники зрителей.

Подготовки спектакля

Подготовка проходит в три основных этапа.

Первый этап связан с выбором проблемы. При этом важно, чтобы психолог или другие участники проекта были не только ознакомлены с обстановкой в школе или классе, где дается представление, но и точно знали, для какого контингента учащихся разрабатывается сценарий.

Второй этап связан непосредственно с разработкой сценария, а *третий* — это репетиция мизансцен и спектакля в целом, при условии что актеры, участники «Форум-спектакля», обучены основам актерского мастерства и интерактивной технике «Форум-театр».

Для проведения такой формы интерактивной работы требуются особые условия. Во-первых, должно быть достаточно большое пространство, которое позволит провести «разогрев» со зрителями.

Во вторых, желательно, чтобы действие происходило не на сцене, а перед ней или в специальном помещении, например в спортивном зале или рекреациях, тогда зрителям будет проще выходить на импровизированную площадку и заменять актеров. При этом снимается психологический барьер, так как для многих подростков, их родителей выступление на сцене перед зрителями может быть первым в жизни, и приобретаемый опыт должен быть только положительным.

Фазы спектакля

В самом спектакле-форуме необходимо выделить фазы, которые и являются его методической основой.

Разогрев:

Телесные упражнения и игры, которые проводятся с целью раскрепощения участников представления, снятия мышечных зажимов. Кроме того, они помогают установить контакты на вербальном и невербальном уровнях между актерами и зрителями. Такие упражнения помогают зрителям быстрее войти в атмосферу театрального действия и не бояться стать участниками представления. Упражнения проводятся в течение 15–20 минут в определенной последовательности и, усложняясь по содержанию и эмоциональности, вовлекают все большее число участников в действие.

Все упражнения проводятся в кругу. Поэтому и актеры, и зрители-участники могут познакомиться, видя перед собой лица друг друга.

Разогрев включает в себя 4 основных упражнения: «Приветствие», «Узел», «Человек к человеку», «Гипноз». Необходимо, чтобы актеры сами были активными, раскрепощенными, находчивыми и эмоциональными, — только таким образом удастся подготовить и «зарядить» зрителей-участников для работы в интерактиве. При этом следует соблюдать технику безопасности, чтобы не возникло столкновений, агрессивного соперничества.

По окончании фазы разогрева зрители садятся на свои места, и после небольшого

вступительного слова психолога, ведущего спектакль, и приготовлений актеров к спектаклю начинается следующая фаза.

Действие:

В этой фазе вниманию зрителей предлагается 12–15-минутная инсценировка из 4–6 мизансцен, которая заканчивается стоп-кадром. Финальная сцена не завершена, зрителям предлагается предугадать исход событий. Вначале со зрителями обсуждают проблему, пытаются предсказать последствия поведения героев, происходит обмен чувствами, рефлексия. Затем переход в следующую фазу — начало дискуссии (это может быть как монолог, так и диалог).

Форум:

Эта фаза является очень важной во всей интерактивной работе. На этом этапе предлагается неполная замена зрителями ролей актеров. Останавливая по своему усмотрению актеров в мизансцене, зрители пытаются предложить идеальный, по их мнению, вариант исхода событий.

Зритель может включаться в сцены спектакля постепенно, сначала проговаривая роль, а затем проигрывая ее. Это необходимо поддерживать и активизировать остальных участников к проигрыванию мизансцен, потому что именно через игру и собственные эмоциональные переживания можно достичь максимального психопрофилактического эффекта.

Главное в этой фазе — психологическая и эмоциональная поддержка со стороны психолога, актеров и зрителей. Ни одно действие не критикуется, не осуждается, а лишь поддерживается аплодисментами. Такая поддержка со стороны психолога, ведущего спектакль, и актеров дает возможность зрителям стать участниками и предложить большое количество вариантов разрешения ситуации, скажем провоцирующей подростка к употреблению наркотиков или алкоголя. Ведь в форум-спектаклях нет однозначных ответов на вопросы, как не может быть и идеального варианта разрешения конфликтной ситуации.

Следует обратить особое внимание на реакцию зрителей, не выходящих на сцену. Они могут дискутировать друг с другом, обсуждать варианты и даже мешать действию, но это является важным элементом интерактивной техники, так как показывает, насколько глубоко проблема задела зрителей, насколько она важна для

них.

Актерами при этом осуществляется особый прием. Подыгрывая и импровизируя вместе со зрителями, они в то же время не позволяют ситуации стать идеально разрешимой, что вызывает легкую фрустрацию у зрителей. Это дает возможность искать все новые и новые пути решения проблемы.

При этом зрителям, чтобы у них не возникло разочарования от неуспешности собственных действий, объясняется, что в жизни проблемы так просто не решаются, как в сказке с помощью волшебной палочки. И людям в сложной ситуации трудно сразу изменить свое поведение и стать другими, для этого необходимо время, а главное — желание.

Эта фаза спектакля может продолжаться 2—3 часа, ее продолжительность зависит от того, насколько будут интересны варианты решения проблем в каждой мизансцене. При этом особая роль принадлежит психологу, ведущему форум-спектакль. Ему необходимо почувствовать и вовремя отреагировать на действия зрителей, если они стали неэффективными или повторяющимися, и тактично перейти к другой мизансцене или завершить спектакль.

Передача профилактической информации

Эта фаза не появляется отдельной, так как передача профилактической информации может быть осуществлена как в ходе спектакля, так и по его завершении.

Эту информацию могут нести и специалисты, присутствующие на спектакле, например наркологи, педагоги, юристы. Наибольший эффект достигается, когда информация психопрофилактического плана исходит от самих зрителей-подростков, даже если она и носит декларативный характер. Для подростка наиболее ценны сведения, исходящие от сверстников, а информация, получаемая от взрослых, чаще воспринимается как нотация или навязчивое нравоучение. Кроме того, профилактическая информация может включаться в канву спектакля с помощью «подсадных уток» — актеров, находящихся среди зрителей, а если это еще и подростки или молодые люди, то усвоение такой информации многократно возрастает.

Обратная связь

В этой фазе обычно берется интервью у зрителей о спектакле, о тех переживаниях, которые они испытали, об изменении отношения к той проблеме, о которой шла речь в спектакле. Здесь используется интерактивная система цветных карточек, с помощью которых можно оценивать эффективность деятельности.

Обсуждение итогов спектакля актерами и специалистами

Важный момент здесь — выявление успешных или неуспешных действий актеров. Обсуждаются те «открытия» зрителей, которые могут помочь успешно проводить спектакли по данному сценарию в дальнейшем. Происходит отбор лучших решений актеров и зрителей, но это не означает, что находки будут неизменно использованы в следующей работе. Спектакль-форум — это чаще всего импровизация зрителей, и всегда появляются новые и неожиданные повороты в решении проблем. Кроме того, следует отметить, что одинаковых спектаклей не бывает, повторяется только начальное действие.

Создание сценария. Рекомендации ведущему:

При написании сценария ведущий помогает участникам создать «историю» /сюжетную линию будущего спектакля и помочь в ее написании участникам в качестве модератора (при этом важно, что бы текст писали сами «актеры» от лица своих персонажей). Когда история написана, и роли распределены, ведущий подробно прорабатывает с актерами их персонажей (каждый исполнитель должен знать, кто он, сколько ему лет, чем занимается, какой у него характер, как он ходит, каким голосом разговаривает, в каких отношениях он находится с другими персонажами и т.д.).

Что нужно помнить при создании сценария:

- желательно, чтобы он содержал не больше трех-четырёх сцен, и каждая длилась не дольше пяти минут;
- герои должны разговаривать простыми словами и следует избегать длинных выражений;
- конфликт в истории должен нарастать от сцены к сцене, а весь сценарий заканчивается на самом кульминационном моменте (разрешение ситуации не показывается);

- в каждой сцене должны быть заранее продуманы «бомбы» (те моменты, в котором действие могло бы пойти по-другому и в которых зрителям может захотеться сказать «Стоп»);
- в истории обязательно должны быть главный герой (в форум - спектаклях он называется протагонист) и один или несколько персонажей, чье поведение способствует эскалации конфликта (они называются антагонистами). В сценарии вымышленное имя придумывается только протагонисту, все остальные актеры играют своих персонажей под своими настоящими именами.

Репетиции и проведение форум - спектакля.

Когда сценарий закончен, и все исполнители знают свои роли, ведущий разводит мизансцены и проводит с актерами репетиции. После того, как спектакль отрепетирован, его показывают небольшой группе приглашенных зрителей, чтобы актеры могли немного потренироваться в заменах (в форум – театре они называются «бланки»). Рекомендация ведущему: сделать не более одной такой репетиции, чтобы в последующих спектаклях актеры не были излишне подготовлены и реагировали спонтанно.

Форум-спектакль.

Форум – спектакль может длиться от 1, 5 до 2, 5 часов. Для его показа желательно найти достаточно большое помещение без сцены, где можно будет разместить стулья для зрителей и пространство, в котором они же смогут свободно и активно двигаться во время разогрева.

Разогрев ведет ведущий и в нем участвуют все актеры. После этого зрители занимают свои места, смотрят спектакль и, по его окончании, получают возможность при повторном проигрывании сцен, в любой момент сказать «Стоп» и выйти на замену актеров. Важно запомнить, что исполнителей ролей антагонистов заменять НЕЛЬЗЯ.

Задача ведущего во время «бланков» предложить каждому зрителю, выходящему на замену, представиться остальной аудитории и кратко озвучить, что именно он хотел бы поменять в поведении персонажа. После окончания бланка спросить зрителя о том, какое впечатление он вынес из этого опыта, удалось ли ему (с его точки зрения) что-то изменить своим поведением в развитии истории. Важно

помнить, что во время бланков не допускаются словесные оскорбления вышедшего на замену зрителя, а так же прямой физический контакт.

В завершение форума, ведущий дает возможность каждому исполнителю назвать свое реальное имя и в нескольких фразах выразить свое отношение к теме форума.

Деролинг.

После ухода зрителей, группа актеров собирается на деролинг. Сидя в кругу, каждый называет свое имя и чем он отличается от того персонажа, который играл в спектакле.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников. Одно из основных прав – добровольное участие в реализации Программы.

Педагог-психолог, реализующий Программу, руководствуется в своей деятельности основными нормативно-правовыми актами Международного (Конвенция ООН о правах ребенка), Федерального (Закон «Об образовании», Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), Профессиональный стандарт педагога); «Этическим кодексом педагога-психолога».

Теоретические подходы авторов, которые были использованы при написании Программы, а так же все методические материалы, необходимые для ее реализации, изложены в разделе Источники информации, представленном ниже.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Руководитель образовательного учреждения выступает с инициативой о внедрении профилактической программы «Форум-театр «ДИАЛОГ» в воспитательно-образовательный процесс МКОУ «СОШ №1» г.Миньяра. Заместитель директора по воспитательной работе создает условия для сотрудничества педагогов и обучающихся.

Педагог – психолог – разрабатывает мероприятия, организует и проводит работу с

обучающимися по программе профилактики социальной и школьной дезадаптации несовершеннолетних и профилактике насилия среди детей и подростков.

Классные руководители- активные помощники в работе.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Занятия по предполагаемой программе проводятся в соответствии с планом в помещении класса – лекции, беседы, в зале – презентации театра, тренинги.

Из общего оборудования потребуется – проектор, музыкальный центр, оборудование для работы театра (по сценарию).

Материалы для тренингов, создания рекламы – фломастеры, карандаши, бумага, ватман и прочее.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Организация профилактической работы в нашей школе позволит сгладить процессы социальной и школьной адаптации подростков. Позволит создать службу медиации для эффективного взаимодействия между учителями, учениками и родителями.

Предполагаемые результаты:

- снижение количества конфликтных ситуаций в школе,
- снижение агрессивных проявлений у подростков,
- повышение уровня психологической грамотности подростков,
- развитие коммуникативных навыков,
- развитие творческих способностей,
- развитие уверенности в себе,
- овладение навыками психической саморегуляции,
- развитие умения работать в группе.
- формирование Я-концепции у подростков и желания развиваться.

Источники информации

1. <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskoe-vozdеistvie-interaktivnoi-tehniki-forum-teatr-na-formirovanie-ad>
2. <https://nsportal.ru>
3. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200401509>
4. https://infourok.ru/scenariy_forum-teatra_otkazatsya_mozhno_tolko_odin_raz_-_pervyy_umey_skazat_net-163974.htm
5. http://www.kdobru.ru/netcat_files/171/143/Proekt_Vstan_na_mesto_drugogo.pdf
6. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/socialnaja-pedagogika-psihologija/143814-scenarij-profilakticheskogo-meroprijatija-v-t.html>
- 7.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пример сценария, составленного детьми.

1-я мезансцена:

Девочки выходят из школы, после окончания уроков. Замечая Дашу, подходят к ней.

1 подруга: «Даша, привет!»

Даша: «Привет!»

1 подруга: «Я слышала сегодня намечается тусовка в модном клубе. Не хочешь сходить?»

Даша: «Я подумаю... просто я еще не ходила на ночную дискотеку»

2 подруга: Кажется туда должен пойти Егор. Так ты идешь?

Даша: «Да, я приду»

1 подруга: Тогда ты сможешь принести одну вещь? (протягивает Даше спичечный коробок)

2-я мезансцена

Квартира Даши. Она собирается на дискотеку.

Мама (выходя из кухни): «Ужинать иди!»

Увидев, что Даша куда-то собирается.

Мама: «Ты куда собираешься?»

Даша: «Я иду гулять со своими новыми подругами»

Мама: «Ты сделала уроки?»

Даша: «Сделала, мам, дай денег»

Мама дает Даше деньги. Даша убирает их в сумочку. В этот момент из сумки выпадает спичечный коробок.

Мама: «Что это? Ты куришь?»

Даша: «Не твое дело! И вообще, я уже ушла»

Убегает

Мама: «Постой!,,» (Говорит она вслед девочке)

3-я мезансцена

Дискотека. Звучит музыка. Приходит Даша.

1 подруга: «Ты принесла?»

Даша: «Да, вот держи» (отдает коробок)

2 подруга: «Родители не видели?»

Даша: «Нет, все нормально»

Подходит Егор.

Егор: «Ну что, достали?»

Отходят в сторону.

1 подруга: «Даша, ты с нами?»

Даша: «Нет, я не буду»

Егор: «Да, ладно, может, попробуешь? Зато будет весело»

1 подруга (шепчет Даше): «Ты же хочешь быть с ним? Попробуй хотябы один раз»

Егор: «Ты что боишься? Держи!

Протягивает Даше коробок

В конце концов, Даша нерешительно протягивает руку. Звучит мрачная музыка.

Ведущий: «Стоп кадр!»

Сцена замирает.

Ведущий (обращаясь к аудитории): «Как вы думаете, что сейчас произойдет? (ответы). Почему Даша возьмет наркотик, что на это повлияло? (ответы). Давайте посмотрим спектакль снова и, встав на место главных героев, попробуем предотвратить беду».

Сценарий тренинга для подростков «Молодо, но не зелено»

Цели игры: содействие успешной социально-психологической адаптации подростков.

Задачи:

- Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.
- Создание атмосферы сотрудничества в группе, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.
- Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе и другому человеку.

Психолог:— Здравствуйте, меня зовут ...

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему.

Психолог : Сегодня мы попробуем разобраться со своими особенностями, узнать как, используя свои ресурсы и зная их влиять на различные события в нашей жизни.

И сначала я хочу рассказать вам притчу.

Однажды Семья муравьев собралась на печальное совещание.

«Все нас ругают. Мы все работаем, работаем не покладая рук , а нами все время не довольны. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» — причитали они.

Вдруг один из мышей сказал:

-"Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он известный и мудрый стратег!"»

И вся толпа пошла к Филину.

Они окружили Филина и спросили:

-"Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!"»

Филин глубокомысленно воздел очи и сказал:-

— «Все очень просто: вам нужно стать ежиками».

Муравьи обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: -"Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!"»

Вдруг один муравей остановился и озадаченно уставился в землю.

-"Да... — задумчиво произнес он, —... я вот подумал: а как же мы станем ежиками?"»

— «Точно, точно! — закричали муравьи. — И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него».

И вся семья развернулась, как большой пароход, и понеслась обратно к Филину.

-"Филин, а как же нам стать ежиками?"» — вновь спросили они.

-"Ну, — задумчиво и гордо сказал Филин, — это вам решать.

Я - стратег. А как стать ежиками — это уже технология»

Психолог 2: Что имел ввиду филин, говоря о технологии?

Как можно измениться, не меняя себя в корне?

Ответы участников

Психолог : Действительно, чтобы быть успешным человеком в любой сфере деятельности не нужно менять себя до неузнаваемости, мы не можем стать кем-то другим, но можем научиться использовать тот ресурс, который в нас заложен, и тогда каждый сможет добиться успеха.

Как вы думаете, что это за ресурс?

Ответы участников

Психолог : Этот ресурс – уверенность в себе, вот об этом сегодня и пойдет речь!

Уверенность в себе не является врожденным качеством, его мы приобретаем в течении жизни.

Кроме того уверенность может быть разной для разных сфер деятельности, в которых мы участвуем! Но если мы уверенно чувствуем себя в какой-то сфере деятельности, значит у нас есть потенциал чтобы развивать эту уверенность и в других сферах.

Уверенность – ресурс, над которым можно и нужно работать!

2. Упражнение «Хвасталки»

– Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста, какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

– Сейчас вам необходимо сообщить нам всем о своих достижениях. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. А мы все вместе отвечаем: **«Это классно!»**

Вопросы:

- легко ли было говорить о своих успехах;
- как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

Творческое начало личности

Психолог: Человек, как и писатель, должен строить свою «внешнюю» и «внутреннюю» биографию. Вроде бы просто: думать, писать, читать, заучивать, решать, делать самому, экспериментировать ежедневно... Но если это выполнять без творческого подхода, без остроумия души, то не будет ни оригинальных суждений, ни остроумных шуток. В результате общаться с таким человеком неинтересно, быть с ним не хочется. И приговор: «Скучновато!» Одностишие: Я и творить, и натворить умею.

Упражнение 3: «Портрет в розовых тонах» Попытаться дать позитивную характеристику человеку, к которому испытываете неприязнь. Для группового обсуждения может подойти любой отрицательный сказочный герой: Баба-Яга, Кощей - бессмертный, Карабас - Барабас ... Пример: Иван-царевич изменил состояние бабы-яги. **(Приложение 1)**

Информирование: поступаем по принципу «ты не можешь изменить мир, но ты можешь изменить свое отношение к нему»

Рефлексия: Изменится ли ваше отношение к человеку и отношение этого человека к вам, если вы посмотрите на него с позитивной стороны?

Белый лист с точкой

Однажды Учитель, показал учениками чистый лист бумаги, где в середине стояла черная точка и спросил: **«Что вы видите?»**

Первый ученик: «Точку».

Второй: «Черную точку».

Третий: «Жирную точку».

Тогда Учитель ответил: «Вы все увидели только точку и никто не заметил большого белого листа!».

Вот так же мы судим о людях, по его мелким недостаткам.

4. Упражнение «Любит - не любит...»

Цели: дать участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь.

Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Таким образом, возникают пары игроков.

- Помните старинное гадание на лепестках ромашки — "любит — не любит"? Каждому из нас важно знать, как он воспринимается группой, насколько тесны его дружеские связи... Вам сейчас представится возможность искренне ответить на вопрос о своем отношении к другим участникам коллектива, узнать о том, как вас воспринимают товарищи.

Ромашка нам не потребуется. Вместо этого условимся, что:

- объятия - символ большой любви и симпатии;

- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — "ты славный малый, но не более...";
- кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально, без определенной симпатии и антипатии";
- опущенный большой палец руки - сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены. Какая-то кошка между вами пробежала, и стоит задуматься о том, как найти пути для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается игра. Участники малого круга стоят на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Пара показывает друг другу код приятия. Если оба человека раскрыли друг другу объятия - можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит обоюдный обмен.

Если же уровень приятия различен, то каждый лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает товарищу его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию. Вновь звучит хлопок ведущего, большой круг осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

После выполнения задания группа анализирует, что было ключевым в оценивании человека. Какие признаки способствовали этому?

5. Упражнение *Никогда не говори "Никогда"*

Сказав себе: "Я никогда не справлюсь с ...", мы заранее настраиваем себя на неудачу, на проигрыш. Подобное самореализующееся пророчество заведомо ограничивает наш творческий потенциал, уменьшает возможности. Умение концентрироваться, заряд оптимизма ("Мне это удастся!"), готовность расширить рамки поиска решения проблемы за пределы обычных, банальных выводов - вот что тренирует данное упражнение. Не забудем, что Томас Эдисон провел 10000 неудачных опытов, пока создал электрическую лампочку! Терпение + Вера в успех + Развитое творческое мышление = Победа.

Тренировка этих составляющих и лежит в основе следующих заданий.

Картошка

Показываем команде большую сырую картофелину и трубочку для коктейля. Вопрос: "Можно ли проткнуть картофелину трубочкой за одну секунду?"

Выслушав ответы, предлагаем проверить это опытным путем. Трубочка должна пройти через картофелину насквозь!

Решение: как правило, игроки не могут преуспеть в решении задачи и начинают заявлять о невозможности выполнения задания. Однако реально это возможно. Психолог демонстрирует это, взяв трубочку в руки, зажав пальцем отверстие с одной стороны и резким сильным ударом пробив картофелину насквозь! Тонкость заключается не только в резкости и силе удара, но и в том, что, зажав трубочку с одной стороны, мы используем столб воздуха, заполнивший ее и придавший ей определенную жесткость.

Узел

Каждый из участников получает кусок тонкого шнура длиной один метр. Задание таково: взяться за края шнура и, не выпуская из рук концов его, завязать простой узел.

Решение: как правило, решение задачи не дается участникам тренинга с легкостью. Иногда в течение долгого времени они могут биться над поиском ответа и не найти его без вашей подсказки.

Чтобы решить задачу, нужно выйти за рамки привычного хода мысли. Успех - в правильной подготовке до начала игры:

1. Положите перед собой на стол или на другую ровную поверхность шнур.
2. Сложите руки крест-накрест, сядьте в позу образцового ученика.
3. Возьмите из этого положения концы шнура в руки и без труда завяжите простой узел!

9 точек

Участники получают лист, на котором изображены 9 точек (каждая величиной приблизительно в

1,5-2 мм).

Задание: а) соединить все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги; б) соединить эти же точки тремя линиями. (Приложение 2)

6. Упражнение «Чемодан»

Группе объявляется, что сейчас мы дадим вам чемодан, и участникам предлагается «собрать» его в «дорогу» – дальнейший путь.

«Вещи» – пожелания для всех, советы, качества, которые понадобятся для успешного личностного развития.

(учащиеся пишут на листочках пожелания, советы, качества)

Психолог: Читает, какой багаж взяли с собой ребята.

Спасибо за пожелания, советы, все эти качества действительно пригодятся вам в вашей дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Спасибо всем, кто принимал активное участие в игре « Молодо, но не зелено», и, конечно, огромное спасибо нашим уверенным и талантливым участникам игры.

Приложение 1

1.Кашей Бессмертный-это же порядочный, честный мужик. кормил прилично, слова дурного не сказал! Более того, он на ней ЖЕНИТЬСЯ хотел ,озолотить обещал, осчастливить пытался...Ну,разве не благородно?

А нас всех пугали им.

2.Соловей Разбойник...ну свистит себе мужик, ну музыкальный мужик. Он же не фальшивит тупо.

3.Лиса - хитрая, ловкая, находчивая, умная, красивая. А это черты положительного героя, Лиса – оружие судьбы. Именно она остановит самоуверенного эгоиста.

4. Именно Иван-дурак является ещё одним известным персонажем русских сказок, который благополучно проходит все испытания, побеждает противника, берет в жены царскую дочь, обретает славу и богатство. Также Иван в процессе прохождения испытаний добывает какое-либо волшебное животное, которое становится его другом-помощником и верно ему служит. Например, Сивка-бурка.

5. Баба Яга Выглядит она весьма пугающе и живет в избушке на курьих ножках. Но отличается тем, **что дела ее полезны:** Яга, костяная нога, знает прошлое и будущее, знает то, что неведомо главному герою – места,

где спрятаны те диковинные вещи, которые герой на протяжении всего повествования ищет. Часто Яга прямо помогает герою, дает ему советы или волшебные предметы. лесная старуха-волшебница. Отношение к простым людям разное. Не любит слабых духом и дураков и жёстко к ним относится. Но может и помогать герою, если чувствует в нем смелость и силу духа.

6.Дуремар ,ну честным трудом доставал товар, по колени в воде можно сказать здоровьем рисковал. Ан нет шарлатаном объявили.

Такие сказки доказывают, что иногда мы не до оцениваем людей, и что мнение окружающих не главное.

7. Карабас – Барабас - он жесток, но какие он показывал детские постановки. На его спектаклях не было свободных мест.

8. Серый Волк там – первейший помощник Ивана –царевича в борьбе с силами Тьмы.

ТРЕНИНГ «УВЕРЕННОСТЬ»

Для старших подростков

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА

Цели, задачи и структура программы

Программа развития уверенности в себе призвана оказать помощь учащимся 11-х классов в напряженный период, связанный со сдачей экзаменов и поступлением либо в высшее, либо в среднее специальное учебное заведение.

В соответствии с этим поставлены следующие задачи:

1. Формирование информационного пространства (блок теоретической информации).
2. Обеспечение учащихся средствами самопознания (блок диагностических методик).
3. Развитие навыков психорегуляции (блок техник и упражнений).
4. Усиление «Я-центра» и идентичности (блок приемов и упражнений).

Программа рассчитана на 6 занятий. Возможно проведение в форме марафона-тренинга (2 дня).

Объем — 10–15 часов (уроков).

Рекомендуется для проведения во внеучебное время специалистом (школьным психологом) с учащимися 11-х классов на добровольной основе.

Этапы проведения

- 1) Подготовительный (2–3 часа).
- 2) Основной (7–10 часов).
- 3) Заключительный (1–2 часа).

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Подготовительное. Ориентировочное	2–3
2	Фрустрация. Преодоление	2
3	Установки. Распознавание	1–2
4	Субличности. Разотождествление	2–3
5	Стресс. Техники саморегуляции	2–3
6	Закрепление. Поддержка	1–2

Принципы проведения

Для того чтобы работа в рамках реализации программы «Уверенность» была эффективной, необходимо соблюдать ряд правил.

- Целесообразно организовать и провести данный тренинг в детском лагере. Это обусловлено тем, что во время учебы школа похожа на муравейник, а для осознанной работы необходимы уединение и покой, минимум отвлечения. Кроме этого, участники располагают запасом свободного времени, что является очень важным и влияет на качество усвоения материала и овладения приемами и техниками разотождествления и психорегуляции.
- Необходимо соблюдать принципы добровольности. Тогда на занятия придут те, кто действительно нуждается в поддержке и помощи психолога, а случайных людей не будет. Это важно, так как содержательная работа возможна только в доброжелательной обстановке, в атмосфере доверия, взаимопонимания.
- Не стоит менять последовательность предлагаемых заданий, так как они тесно взаимосвязаны.
- В целях соблюдения принципа погруженности занятия проводятся в режиме марафона.

Мы также предлагаем ведущему перед проведением тренинга ознакомиться с некоторыми теоретическими вопросами, связанными с Я-концепцией, идентификацией (для этого рекомендуем хрестоматию «Идентичность» /Сост. Л.Б. Шнейдер. — М.: НПО «МОДЭК», 2003).

Оборудование и материалы

Аудитория, по возможности, должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также пространство для проведения упражнений, в том числе подвижных.

Желательно наличие магнитофона с записью релаксационных композиций.

Следует также обратить внимание на наличие у участников альбомов, цветных карандашей. Для того чтобы образы запоминались, их необходимо нарисовать.

Если вы недостаточно хорошо знаете участников, позаботьтесь о визитках. Барьеров в общении быть не должно.

В целом программа является частью той большой работы, которая планируется и проводится в школе в рамках подготовки одиннадцатиклассников к сдаче экзаменов. Специфика такой работы заключается в непосредственном воздействии на личность участника и достижение психотерапевтического эффекта. Самое главное — у выпускника формируется вера в себя, в собственные силы, в успех!

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЭТАП I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цели

Создание благоприятного социального психологического климата.

Формирование установки на активную творческую работу.

Организационный момент

Место, время работы, принадлежности, время перерыва.

Ведущий объявляет цели тренинга:

- разобраться в причинах своей неуверенности;
- овладеть техниками и приемами психорегуляции;
- поддержать друг друга.

Тест «САН

(самочувствие, активность, настроение)»

Ведущий. Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Участникам раздаются бланки, которые они заполняют (см. с. 36).

Бланк

Фамилия, инициалы _____

Пол _____

Возраст _____

Дата _____

Время _____

Обработка данных

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный

9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие

(сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность

(сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение

(сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 баллов свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Участники самостоятельно обрабатывают и подсчитывают суммы набранных баллов по шкалам «С», «Н», «А» и общий балл по тесту.

Ведущий. *Этим опросником можно пользоваться, как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения. Свои результаты вы огласите, выполнив упражнение «Самопрезентация». А для начала давайте познакомимся.*

Упражнение «Необычное знакомство»

Ведущий. *Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников.*

(После выполнения.) Как настроение? Какие ощущения? (Как правило, участники испытывают эмоциональный подъем.) Замечательно, тогда вперед!

Упражнение «Самопрезентация»

Ведущий. *Представьтесь перед участниками группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:*

- 1) имя, возраст;
- 2) любимое занятие (хобби);
- 3) черту характера, которая нравится в себе, и черту характера, которая не нравится в людях;
- 4) для чего ты здесь;
- 5) чему хочешь научиться;
- 6) чего хочешь добиться;
- 7) результаты по тесту «САН».

Учащиеся зачитывают свои «резюме», им разрешается задавать друг другу вопросы.

Ведущий говорит участникам слова благодарности, восхищается ими.

Происходит обсуждение. Участники приходят к выводу: мы все разные, но нас объединяет желание добиться успеха, уверенности, овладеть приемами психорегуляции эмоционального состояния.

Игра «Имитация»

(«Поезд»)

Ведущий. *Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый—второй. Первые номера — хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда. Начали.*

Убыстряем темп. Еще быстрее.

Примечание. Кто-нибудь обязательно сбивается, и ведущий инициирует аплодисменты всех участников.

Обсуждение и принятие правил тренинга

Ведущий. *Назовите любые слова, которые ассоциируются у вас со словом «игра». Правила — это мера ответственности и вознаграждения каждого.*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАВИЛ

- 1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
- 2) Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
- 3) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи).
- 4) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия).
- 5) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы после выступления).
- 6) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать, не нарушая цепь).
- 7) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).
- 8) Говорим за себя (не обобщаем свое суждение и не говорим за других).
- 9) Группа всегда права (санкции применяются по решению большинства участников).

Участники записывают правила, думают.

Обсуждение правил может проходить индивидуально, а затем в круге в малых группах.

Перерыв 10–15 минут.

ЭТАП II. ОСНОВНОЙ

Цели:

- ознакомление с теоретическим материалом;
- формирование установки на самоанализ и обязательный успех;
- усиление «Я»;
- ознакомление с приемами релаксации и мастерства.

Ведущий. *Что вам понравилось? Что было для вас интересным?*

Ведущий обобщает высказывания участников:

- каждый знает, для чего он здесь;
- общая цель — успех и овладение приемами психорегуляции.

Тест «Изучение фрустрационных реакций»¹

Ведущий. *Для того чтобы стать успешным, мало владеть навыками и умениями, связанными с коррекцией своего психоэмоционального состояния. Необходимо знать себя и свои возможности. Безусловно, экзамены — это фрустрационная ситуация (ситуация-препятствие). И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведете себя, какую тактику поведения выбираете. Ответить на вопрос «как?» и увидеть себя со стороны вам поможет работа над тестом.*

Участникам раздаются задания (карточки с изображением ситуаций), объясняется порядок работы над заданием теста.

Ведущий. *На каждом рисунке изображены два или несколько человек. Человек слева всегда изображен говорящим какие-то слова. Вам надо на листе ответов под номером, соответствующим рисунку, написать первый пришедший на ум ответ на эти слова. Не старайтесь отделаться шуткой. Действуйте по возможности быстро.*

Участники выполняют задания теста.

(Обработка результатов и интерпретация здесь не приводятся, так как это тест достаточно известный, его можно найти во многих психологических изданиях. Нужно только отметить, что в результате выполнения теста каждый участник должен увидеть себя как бы со стороны, как он реагирует во фрустрационной ситуации, какие позиции чаще всего занимает. Не стоит проводить полную интерпретацию. Цель тестирования — выяснение позиции участника! Это все, что нужно.)

Упражнение «Любишь ли ты своего соседа?»

Ведущий. *Встаньте в круг. Выбирается водящий. Он подходит к одному из участников и задает вопрос: «Любишь ли ты своих соседей?» Если участник отвечает «да», то стоящие по соседству должны поменяться местами (рокировка через участника, отвечающего на вопросы водящего).*

Если участник ответил «нет», то водящий задает наводящий вопрос: «А кого ты любишь?»

Участник, заранее должен определить сходные черты (волосы, глаза, обувь и др.) стоящих в круге двух-трех и более участников и дать ответ, например: «Тех, кто с часами». Стоящие в круге участники с часами на руке должны быстро поменяться местами. Задача водящего — занять свободное место в круге. Тот из участников, кто не успевает, занимает место водящего. Игра повторяется несколько раз (несколько выборов).

Информация о негативной установке

Ведущий. *Вернемся к фрустрационной ситуации — экзамену. Безусловно, эта ситуация пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Ставки слишком высоки, и, как следствие, нас одолевают страх неудачи, неуверенность, тревоги, стресс. В конечном счете у человека формируется негативная установка, мешающая объективной оценке своих возможностей.*

Пример из жизни: «Возвращаясь на своей машине, я пробил два колеса. Мой домкрат был сломан, и тогда я стал останавливать проходящие машины. Половина из них, даже больше, проехали мимо, несмотря на то что был день. Первый остановившийся на мою просьбу о помощи ответил: «Мне некогда», второй: «Он у меня завален вещами». Так прошел примерно час. В очередной раз мне удалось остановить машину. Я в соответствующем настроении, не доходя метра 2–3 до машины, сказал: «Езжай, все равно не дашь домкрат», развернулся и пошел от

машины. Вдруг я услышал: «Подожди, сейчас достану и дам его тебе!» И тогда я поймал себя на мысли: это негативная установка!»

Вывод: очень важно уметь распознавать подобные негативные установки, и тогда каждый найдет для себя ответ на вопрос, почему он так поступает в той или иной ситуации. Негативные мысли деструктивны, так как в ожидании провала каждый из нас принимает решения, последствия которых достаточно сложно исправить. Если проецировать на учебу — это недописанная контрольная работа (все, больше не знаю), это недосказанный ответ у доски и т.д.

Ведущий. *Вспомните, когда негативная установка повлияла на результат какой-либо вашей деятельности.*

Упражнение «Перевоплощение»

Ведущий. *Как же лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?*

СОВЕТЫ

1. *Попытаться переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, любой вещи, попавшей в поле зрения. Необходимо описать цвет, форму, материал, из которого изготовлена вещь...*

2. *Попытаться объективно описать фрустрационную ситуацию, извлечь выгоду из нее. Давайте попробуем выработать названные навыки!*

Задача для участников — выберите любую вещь, которая нравится больше других. Вообразите себя этой вещью и расскажите от ее лица о ее цвете, фактуре, функциональном предназначении, возрасте, чувствах, ощущениях.

По кругу каждый участник по очереди представляет свой рассказ. Другие участники отгадывают, какая вещь загадана.

Участники невольно проецируют свои переживания на эту вещь, отождествляя себя с ней, тем самым происходит отреагирование отрицательных эмоций. Упражнение также формирует навык детализации, необходимый для эффективности переключения и концентрации внимания, и способствует поддержанию положительного эмоционального фона, атмосферы творческого подъема.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения?

Упражнение «Две стороны медали»

Ведущий. *Первый этап выполняйте индивидуально: разделите лист на две части: левая «–», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ЕГЭ, а в правой — все хорошее. Извлеките выгоду из ситуации.*

Второй этап — групповая работа. Объединитесь в «тройки» и, сравнив ответы, оставьте только совпадения.

Ответы зачитываются представителями групп.

Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения? Что нового для себя узнали? Чему научились?

Выполнение упражнений и заданий этого блока занимает в среднем 3–4 часа, постепенно творческая активность участников угасает, наступает фаза утомления (усталость). Поэтому занятие целесообразно на этом закончить. Однако в заключение необходимо попросить участников ответить на утверждения теста «САН», а после теста провести релаксационное упражнение. Результат — «приятная усталость».

Релаксационное упражнение

«Луг-лес-река-луг»

Ведущий. *Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.*

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия.

Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток.

Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая.

Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза.

Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения упражнения?

Ведущий. Подведем итоги:

мы познакомились с понятием «фрустрационная ситуация»;

поработали над развитием навыков объективного описания;

разобрались в некоторых причинах тревожных состояний.

На следующем занятии будем осваивать приемы релаксации.

Высказывания участников о занятии.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЭТАП II. ОСНОВНОЙ (продолжение)

Ведущий. Здравствуйте! Я рад видеть каждого из вас и надеюсь на творческую и конструктивную работу. Сегодня я познакомлю вас с механизмами возникновения тревоги и способами психорегуляции эмоционального состояния. Для начала я предлагаю поработать над тестом «САН», с которым вы познакомились вчера.

Раздаются бланки, участники отвечают и обрабатывают данные по тесту.

Ведущий. Пожалуйста, желающие могут сказать несколько слов о результатах работы по тесту «САН».

Участники по очереди знакомят группу с результатами работы по тесту.

Игра «Крокодил»

Ведущий. Нужно разделить на две команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо (живой, неживой природы). Затем участники одной команды изображают загаданный объект, предмет или живое существо. Участники другой команды должны по пантомимике угадать, что изображается, и назвать (дать ответ).

Дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удастся отгадать большее количество загаданных объектов живой и неживой природы.

Это игра настраивает участников на активную, творческую работу, поэтому ее можно назвать игрой на «разогрев». Кроме этого, игра помогает участникам раскрепоститься, а это необходимое условие для последующей работы (выполнение упражнения «Круг субличностей»).

Теоретическая информация о субличностях

Ведущий. Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса.

Так, например, один голос говорит: «Михаил, ты должен сегодня позаниматься, для того чтобы интересно провести занятие». Другой голос возражает: «Еще один вечер потратить на занятие. Ты так давно не отдыхал, почему бы тебе не взять машину и не съездить на природу?» А третий голос утверждает: «Нет, пожалуй, будет лучше просто посмотреть и никуда не ездить».

Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти различные стороны личности.

Недостаток этих систем состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же универсальной структуры личности, где есть «–» и «+».

В системе Роберто Ассаджоли внутренние голоса были названы субличностью. Если личность — это человек, то субличность — это одна из частиц, из которых складывается человеческая личность. Субличность строится на основе каждого желания целостной личности. Число субличностей в каждом человеке весьма велико. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель, Ученик и т.д. У каждого человека есть большой набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей. Надо уметь эти субличности идентифицировать, чтобы не получилось так, как в случае с домкратом, когда одна субличность с именем «Расстроенный» овладела истинным «Я».

Упражнение «Круг субличностей»²

Ведущий.

1) Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству».

Пример списка:

- быть здоровым;
- закончить учебу;
- сдать успешно экзамены;
- достигнуть успеха в чем-то;
- быть любимым;
- получить хорошее образование и т.д.

2) Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы все это иметь? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3) Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда почувствуете, что записали все желания), посмотрите на список и выберите пять-шесть главных желаний. Выделите свои самые важные (главные) желания, но не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

4) На большом (альбомном) листе бумаги нарисуйте круг $d=20$ см. Внутри него круг $d=3-5$ см (в центре большого). Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». А в самом кольце разместите те пять-шесть желаний, которые являются для вас главными.

5) Придумайте символы, отражающие ваши желания. Нарисуйте эти символы рядом с желаниями.

6) Дайте каждому желанию, субличности индивидуальное имя. Они могут быть такими: Авантюрист, Благоразумный(ая), Беззащитный, Ученик и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл.

7) Теперь раскрасьте цветными карандашами свое «Я».

Игры, в которые играют внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если они не распознаются. Одна из целей — понять сущность собственного «Я», усилить его.

Происходит обсуждение: какие впечатления от выполнения этого упражнения?

Игра «Карниз»

Ведущий. Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге, и не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживаться руками за стоящих, выполняющих роль «карниза».

Выполняется по принципу «змейки»: первый идет, затем — второй, третий и т.д. Перешедшие занимают места в шеренге, на другом конце.

Игра дает возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

Упражнение «Диалог субличностей»

Ведущий. Дайте возможность обнаруженным вами сублиčnostям пообщаться друг с другом и с вашим «Я», пусть они скажут, за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят.

Реплики начинаются словами:

Мне нравится...

Я обижен...

Я хотел бы...

Мне представляется...

Можно написать диалоги не от всех субличностей, а от двух или трех.

Упражнение «Психодрамма субличностей»

Ведущий. Выберите из группы тех участников, кто будет исполнять роли ваших субличностей.

По моему сигналу они должны начать говорить с вами — требовать, льстить, убеждать, просить. Оставайтесь в образе своего «Я». Как дирижер оркестра, останавливайте или приглушайте напористых и усиливайте робких.

Происходит обсуждение: каковы ощущения от выполнения упражнения? Психодраматический подход позволяет участникам многое понять в себе, в своей личности. Прежде всего, каждый может управлять собой, взглянув со стороны на свои мыслительные баталии.

Упражнение «Негативная субличность»

Ведущий. Субличности — это реальные потребности, в удовлетворении которых каждый из нас нуждается. Но очень часто реализации планов мешают субличности с негативными голосами. Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет выявить то, что вам мешает, когда вы решаетесь на какое-либо дело. Этот внутренний голос может выступить в роли:

- «критика» (а зачем ты поступаешь так?);
- «прокурора» (нужно было сделать так);
- «упрекающего» (опять у тебя ничего не вышло);
- «авантюриста» (а что если нарушить ... ?);
- «саботажника» (у меня все равно не получится);
- «жертвы» (это нужно только мне, никто меня не понимает...).

Это только некоторые примеры.

Итак, сосредоточьтесь на каком-нибудь важном деле, которое вы хотели бы осуществить, например поступить в вуз. Представьте, что ваш план осуществлен.

Теперь подумайте и ответьте, что может помешать вашему предприятию. Вообразите эту картину.

Дайте имя этой негативной субличности, нарисуйте ее символически.

Заключите с ней договор. Для этого напишите несколько требований.

Происходит обсуждение: каковы ощущения от выполнения упражнения?

Ведущий. Вывод: признание себя хозяином своих субличностей, в том числе негативных, — ключ к личностному росту и успеху. Однако принятие своих субличностей еще не означает, что вы позволите им завладеть своим «Я».

Упражнение по разотождествлению

Ведущий. Теперь нам необходимо ввести важное понятие — «разотождествление», которое широко используется в психотерапевтической практике.

Итак, сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Сконцентрируйтесь на выдохе. Слушайте меня и повторяйте вслух мои слова после паузы.

1) У меня есть тело, но я — это не мое тело.

Мое тело может быть усталым или бодрым, но это не влияет на мое истинное «Я».

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но этот инструмент — это не я.

У меня есть тело, но я — это не мое тело.

2) У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции.

Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы.

Я наблюдаю, понимаю и оцениваю свои эмоции и могу управлять ими — и, значит, эмоции — это не мое я.

Я — это не мои эмоции.

3) У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом познания себя и окружающих, но... он — не мое истинное «Я».

У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект.

4) Я — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом. Я — это постоянное и неизменное «Я».

Сделайте три глубоких вдоха, напрягите тело и с выдохом откройте глаза. На этом все, перерыв! Сейчас у каждого из вас есть возможность поделиться своими мыслями относительно выполнения упражнений. Что получилось? Что не получилось? Что понравилось? А что не понравилось? Сложно было выполнять? Или не очень? Пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями!

Происходит обсуждение.

Игра «Апельсин»

Ведущий. Участники в круге должны передавать друг другу круглый предмет, прижимая его подбородком. Тот, кто уронит предмет, выбывает из игры. И так до тех пор, пока не останется пара играющих. Руками поддерживать предмет нельзя. При необходимости — грудью.

Как показывает практика, в круге остается несколько играющих. Они замечательно справляются с заданием. Для того чтобы ускорить игру, задание усложняется. Участникам необходимо передавать круглый предмет друг другу с закрытыми глазами и при этом не произносить звуков. Апельсин можно заменить клубком ниток.

¹ Психологические тесты (для деловых людей) / Авт.-сост. Н.А. Литвинцева. — М., 1994.

² Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). М.: Универс, 1993.

ЭТАП II. ОСНОВНОЙ (окончание)

Теоретическая информация «Стресс. Релаксация. Концентрация»

Ставшее в последнее время столь модным слово *стресс* пришло к нам из английского языка и в переводе означает *нажим, давление, напряжение*. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: «Стресс — это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.
- Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Борьба или бегство?

Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги? В 1935 году американский физиолог Уолкер Кеннон впервые определил ее как реакцию борьбы или бегства. Или выражаясь материалистическим языком, реакция А и В.

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, где имеется важная ретрансляционная станция — гипоталамус. В течение долей секунды через нервные окончания

симпатической нервной системы она передается в надпочечники. Получив сигнал SOS, они выбрасывают в кровь адреналин и норадреналин (боевые гормоны). Это приводит к напряжению мышечной мускулатуры, появляются тревога, страх, ярость (в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии сложно принимать обдуманные решения. Нужно уметь расслабляться (владеть методами релаксации).

Упражнение «Поза кучера»

Ведущий. *Теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации.*

Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Участники принимают «позу кучера». Ведущий должен проконтролировать правильность выполнения этого упражнения.

Упражнение «Полное дыхание»

Ведущий. *Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.*

Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Ведущий. *Примите «позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.*

Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание».

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вздохом в течение трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Участники выполняют.

Это прекрасное упражнение, которое можно выполнить в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

Давайте проверим, как оно работает. Но для начала вопрос: «Что происходит с пульсом и сердцебиением при стрессе?» (Участники отвечают.) Правильно! Пульс учащается, а сердцебиение увеличивается. Смоделируем ситуацию, а для этого я предлагаю выполнить упражнение «Паровозик».

Упражнение «Паровозик»

Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах стоящего впереди. Впередистоящий выполняет роль машиниста локомотива. Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми глазами. Машинист ведет состав.

По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется.

Выполняющий роль машиниста должен провести состав так, чтобы вагончики, остальные участники, не разомкнули сцепку.

Упражнение можно повторять два, три раза, меняя машиниста.

Упражнение «Полное дыхание»

Ведущий. *А теперь проверяем пульс! Хорошо.*

Это упражнение ценно тем, что, во-первых, позволяет снять мышечные зажимы; во-вторых, настраивает на групповую работу в унисон; в-третьих, повышает степень доверия участников по отношению друг к другу; в-четвертых, способствует поддержанию положительного эмоционального фона; в-пятых, мгновенный результат формирует установку на эффективность.

Ведущий. *Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов.*

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол, кровать, земля) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Пульс стал меньше (ниже)!

Упражнение «Поплавок в океане»*

Ведущий. *Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой.*

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «Передача энергии»

Ведущий. *Это упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок энергии.*

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию.

Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

Упражнение «Маяк»*

Ведущий. *Упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».*

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Ведущий. Искусство самонаблюдения — основной метод, с помощью которого можно овладеть своими мыслями, чувствами, эмоциями. Очень важно сначала просто наблюдать за собой, не анализируя, не критикуя, не стараясь изменить себя. Вы как бы составляете альбом «мысленных фотографий» самого себя, сделанных нейтральной фотокамерой в различные моменты жизни, в различных ситуациях и эмоциональных состояниях: «Вот я плачущий, вот я в момент триумфа, вот я в смущении» и т.д.

Займитесь самонаблюдением, сделайте эти «мысленные фотографии» без критики и стремления улучшить себя (иначе это будет очередное самоистязание).

Если вы хотите понять себя, вы должны просто наблюдать за собой. Не критиковать. Не осуждать. Когда вы пытаетесь что-то улучшить в себе, вы невольно критикуете и осуждаете себя. А осуждая, вы не сможете наблюдать за собой, видеть себя таким, какой вы есть.

Задание — нарисуйте образ себя в данный момент, отразите его в цвете в альбоме!

Происходит обсуждение: ощущения, демонстрация рисунков.

Ознакомление с упражнением на визуализацию — это пример конструктивного использования фантазии. Кроме этого, данные упражнения могут быть использованы участниками и в повседневной жизни, и на экзаменах (учитывается фактор публичности, так как человек не привлекает к себе внимания окружающих, проделывая упражнения).

Упражнение «Весенний лес»

(из практики НЛП)

Ведущий. Представьте, что вы в весеннем лесу. Выберите для себя какую-либо роль:

- слышащего (слышу);
- осязающего (ощущаю);
- тонко чувствующего запахи (обоняние).

Расскажите по очереди о своих ощущениях.

Перерыв 10 минут.

Упражнение «Часы»

Ведущий. Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец. (Выходит один участник.) Сейчас перед тобой через каждые 30–35 см я положу наручные часы прямо на пол. (Часы ведущий берет у участников, 6–8 штук.) Ты с завязанными глазами должен пройти этот отрезок пути, не наступив на часы.

Глаза добровольца завязываются (закрываются). Но перед тем как он начнет движение, ведущий убирает часы из-под его ног. По команде участник начинает движение...

После выполнения участнику задается вопрос о том, что он чувствовал, выполняя задание.

Упражнение «Формулы»

Ведущий. Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Пример негативной установки: случай с домкратом. Если проецировать на сдачу экзаменов — «У меня не получится», «Я не успею сделать задания» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

К счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».)
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при сдаче экзаменов.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем зачитывают.

Ведущий корректирует текст.

ЭТАП III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Цели:

закрепление положительной установки (веры в успех);

ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни;

обеспечение механизма обратной связи (подведение итогов работы).

Заключительное слово ведущего

За время работы каждый узнал для себя что-то новое, но главным итогом работы является то, что вы таким образом поддержали друг друга. Это очень важно — чувствовать локоть товарища.

И сейчас я прошу вас на альбомных листах (в своих альбомах) написать слово ЕГЭ. А теперь передавайте свои альбомы по кругу, друг другу.

Каждый участник пишет пожелания, слова одобрения и поддержки.

Спасибо!

В заключение участники выполняют тесты «САН», «Цветовые предпочтения» (по Люшеру), пишут краткое эссе:

- О занятиях: ожидание, упражнения, интерес, навыки и т.д.
- О ведущем: условия, стиль руководства, личностные качества.
- Об участниках: комфорт, доверие, активность.
- О себе: ощущения и чувства.

Происходит обсуждение — подводятся итоги. (Возможно с чаепитием!)

* *Рейноутер Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). — М.: Универс, 1993.

По материалам сайта www.camp

Тест «САН (самочувствие, активность, настроение)»

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный

12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Тренинг «Толерантность»

Цель: формирование у обучающихся установки на толерантное поведение.

Задачи:

1. Обучающая:
 - познакомить учащихся с понятием «толерантность».
 - Раскрыть характеристики толерантного и нетолерантного человека.
 - Сравнить способы поведения притяжения и неприятия других людей;
 - Научить анализировать ситуацию с позиции другого человека.
2. Воспитательная:
 - воспитывать толерантное отношение к личностным особенностям людей;
 - воспитывать внимательное отношение к себе и другим.
3. Развивающая:
 - развивать навыки рефлексии;

- развивать способность осознавать свои чувства;
- развивать навыки саморегуляции;
- развивать коммуникативные навыки.

Методы: групповой дискуссии, игрового моделирования, рисуночный.

Возраст участников: 12-14 лет.

Материалы: бумажные обручи с надписями различных социальных ролей, клубок ниток.

Структура занятия:

1. Первый этап - организационный: создание психологической комфортности в группе, знакомство участников друг с другом и с психологом.
2. Второй этап - формулирование темы занятия, основных целей;
3. Третий этап - игровой: система упражнений.
4. Заключительная часть: рефлексия занятия.

Ход занятия:

Первый этап - организационный (15 минут)

Учащиеся входят в аудиторию. Занимают места (стулья расставлены по кругу). Педагог-психолог представляется. Учащиеся называют свои имена (они написаны на бейджиках) и отличительное качество. Психолог делает акцент на важности называть людей по именам (одно из известных правил общения).

Ведущий - рассказывает о правилах поведения на занятиях.

Правила поведения:

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу "Здесь и теперь";
- Искренность в общении;
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Активное участие в происходящем;
- Оцениваем не участника, а его действия и поступки;
- Уважение говорящего.

Второй этап: - формулирование темы занятия, основных целей (5 мин.).

Психолог. Тема нашего сегодняшнего занятия – толерантность. Что это такое? Это качество человека, которое включает в себя: уважение других людей, их права быть не такими, как мы; признание равенства всех людей на земле; признание того, что могут существовать различные точки зрения.

Мы сказали, что толерантность включает в себя признание права людей быть другим. А чем люди могут отличаться друг от друга? (ответы: языком, религией, традициями, возрастом, полом, интересами, мнениями, цветом кожи, внешним видом).

Третий этап - игровой (60 мин.)

Упражнение «Линейка»

Цель: осознание характеристик толерантного и нетолерантного человека.

Психолог: Давайте посмотрим, поняли ли вы, что такое толерантность. У двери класса встаньте те, кто считает, что для толерантного человека характерно «неприятие, отвержение других; представление о том, что ты, твоя страна, твои традиции лучше других». А у окна – те, кто считает, что для толерантного человека свойственно абсолютное принятие мнения других, отказ от своего мнения, своих традиций. Вы можете занять и промежуточную позицию, ближе к тому или другому полюсу (учащиеся располагаются в классе согласно своему решению, далее проводится опрос отдельных учащихся о причине их выбора).

Правы оказались те, кто занял промежуточное положение, но ближе к окну. Оно означает, что толерантный человек может иметь и отстаивать свое мнение, но в тоже время с уважением относиться к мнению других.

А как ведет себя не толерантный человек? Он позволяет себе: оскорбления, насмешки, предубеждение.

Позицию человека по отношению к другому можно отразить в следующих вариантах:

«Я хороший – ты плохой»;

«Я плохой – ты хороший»;

«Я плохой – ты плохой»;

«Я хороший – ты хороший».

Последний вариант отражает позицию толерантного человека. То есть первый шаг к развитию толерантности – уважение к себе, своей стране, своим традициям.

Упражнение на невербальную поддержку

Цель: развитие лучших качеств детей – желания помочь ближнему, видеть нуждающихся в помощи.

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из участников, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Затем проводится интервью с «терпящим бедствие» - что ты почувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»

Упражнение «Примерка социальных ролей»

Цель: формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам.

Осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

Формирование коммуникативных навыков.

Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», ВИЧ инфицированный, пенсионер, "гасторбайтер", олигарх и др.).

Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек.

Затем следует обсуждение: комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям?

Упражнение "Мостик"

Цель: Формирование способности анализировать ситуацию с позиции другого человека. Формирование механизмов социальной перцепции: эмпатии, идентификации.

На полу рисуется узкая дорожка - "мостик", по которому с разных сторон должны одновременно пройти два человека. Внизу под мостиком "река". Участники делятся на две равные группы и расходятся по разным "берегам". Способы преодоления "мостика" могут быть любые, но с одним условием, - участники не должны друг с другом заранее договариваться.

Рекомендации ведущему: Необходимо обратить внимание на способы взаимодействия членов группы, и каким образом достигается взаимопонимание.

Затем следует обсуждение: что можно сказать о способах преодоления мостика? Насколько мы готовы уступать другому человеку? Часто ли это происходит в жизни?

Упражнение «Эмблема толерантности»

Цель: обобщение понятия толерантности с позиции группы.

Учащиеся объединяются в микрогруппы. Их задача – нарисовать эмблему толерантности. Представители от каждой команды демонстрируют и поясняют свои рисунки.

Четвертый этап - рефлексия (15 мин.)

Упражнение на рефлексию "Клубок"

Ведущий предлагает образовать круг. С помощью упражнения подводятся итоги занятия.

Каждый участник называет то, что ему понравилось сегодня, говорит, что нового узнал на занятии, что ему удалось, а что не удалось сделать во время занятия и почему. После чего клубок передается соседу, и так, пока не замкнется круг.

Последним участником, которому передают клубок, является психолог, он говорит слова благодарности учащимся за их активность, приглашает на следующие занятия.

Литература

1. Девина, И. Мы с тобой одной крови [Текст] / И. Девина // Школьный психолог – 2009.- №20 – 46-47 с.
2. Казарова, Е. Эмблема толерантности [Текст] / Е. Казарова // Школьный психолог – 2009.- №23 – 8-9 с.
3. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова – М: Генезис, 2000.
4. Харрис, Т.Э. Я – ОК, ты – ОК. [Текст] / Т.Э. Харрис – М: Академия, 2006.
5. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева - М.: Генезис, 2001.

ТРЕНИНГ «ЕГЭ – это легко»

Цель занятия: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Ход занятия

Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ.

Психолог. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести **«Мозговой штурм»** на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Ассоциации»

Психолог. Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «ЕГЭ»?

Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Выпускников можно разделить на две группы.

Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть.

Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы. Экзамен затрагивает глубокие пласты личности.

Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях?

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться?

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Анализ:

– Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг**. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	«У меня ничего не получится».	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».
2. Негативное отношение к себе.	«Я бездарь и неудачник».	«Я уважаю и люблю себя».
3. Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею права на ошибку» . Я обязан все делать на «отлично». «Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку. «Я имею право иногда быть неуспешным».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Упражнения на релаксацию

«Мышечная релаксация»

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

«Дыхательная релаксация»

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

– Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Информирование: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность?

Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая

мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

Рефлексия. Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас.

Упражнение «Передача энергии»

Это упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок энергии. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной.

Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому.

Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

Упражнение «Мои ресурсы»

Ученики делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые считают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

Рефлексия

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».