ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В РАМКАХ УРОКА САМОПОЗНАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ.

**«КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ»**

Цель: Формирование стрессоустойчивости

Задачи:

 1. Углублять знания о самом себе

2. Познакомить учащихся с особенностями стресса и его последствиями

3. Обучать методам самопомощи, саморегуляции

Ход:

### 1. Японский тест “Твой шанс”

Посмотри внимательно на список и выбери средство передвижения, которое для тебя наиболее привлекательно. Итак, на чем ты прокатишься с наибольшим удовольствием?

**А Велосипед**

**Б Автомобиль**

**В Автобус**

**Г Поезд**

**Д Яхта**

**Е Самолет**

Интерпретация ответов по тесту

Выбранное средство передвижения говорит о твоих шансах в достижении целей и об особенностях характера, способствующих или препятствующих этому.

**а. Твой выбор – велосипед.** Поставленные цели будут достигнуты путем собственных усилий. Надейся только на себя, действуй самостоятельно. Вряд ли тебе помогут окружающие. У тебя есть достаточно мужества, храбрости и веры, так что – вперед! Сила воли, упорство и труд приведут тебя к победе. Твои шансы очень велики.

**б. Твой выбор – автомобиль.** Внутренняя сила и энергия толкает тебя вперед. Ты достигнешь своих целей, если не будешь слишком спешить. Иди к своей цели спокойно, мелкими шашками. Шансы у тебя, несомненно, есть. Постарайся их не пропустить в свойственной тебе спешке, суете и суматохе.

**в. Твой выбор – автобус.** Ты очень ценишь своих родных и друзей. Помогая другим, ты работаешь над собой, что приближает к достижению заветной цели. Но не позволяй близким отвлекать твое внимание и изменять выбранное направление движения. Твои шансы довольно велики, но только в том случае, если ты не позволишь окружающим вмешиваться в твои планы.

**г. Твой выбор – поезд.** Хотя вокруг и полно людей, ты полностью игнорируешь их мнение и роль в своей жизни. Не стоит замыкаться на себе. Оглянись вокруг и обрати внимание на идеи окружающих. Может, среди их многообразия ты увидишь что-то ценное для себя, и твои шансы на успех подрастут.

**д. Твой выбор – яхта.** Ты человек независимый и достаточно равнодушный к тому, что происходит вокруг. Рационализм и здравомыслие – вот твои принципы. Тебя не легко отвлечь и сбить с намеченного пусти. Ты составляешь план, стратегию и четко им следуешь, не обращая внимания на постоянно меняющиеся условия и обстоятельства. Может быть это не верно? Постарайся замечать и рассматривать разнообразные варианты решений. Это обязательно повысит твои шансы.

**е. Твой выбор – самолет.** Ты хочешь достичь своей цели невероятно быстро и постоянно мечтаешь об этом вместо того, чтобы приступить к реальным действиям. Твоя фантазия в данном случае – твой враг. Ты то витаешь в облаках, то боишься осуществления своих желаний. Шансов на успех пока маловато. Спустись на землю, оглядись и приступай к делу без лишних опасений.

2. Понятие стресс.

2.1. Разделиться на группы по 4 человека и составить скульптуру «Стресс»

Рефлексия:

Какие чувства испытывает каждый из участников скульптуры?

Что чувствует человек в состоянии стресса?

2.1. «Стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс- это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Выделяют 3 стадии стресса:

1. реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)
2. стадия сопротивляемости
3. стадия истощения

Все живые существа испытывают в той или иной форме ментальный и физический стресс. Стресс необходим для нашего развития и эволюции. Когда мы даем стресс нашему телу в процессе спортивных занятий, наше тело становится сильнее. Когда мы даем стресс нашему сознанию в процессе умственных тренировок, наш мозг становится острее.

В нормальном состоянии, когда мы заканчиваем спортивные или ментальные упражнения, стресс заканчивается, и мы расслабляемся.

Стресс вреден, когда он вызывает желание убегать или сопротивляться, взволнованность и страхи. Тогда, когда стадия тревоги длиться слишком долго и стресс переходит в состояние хронического.

3. Какие способы профилактики стресса вы знаете.

Участники перекидывают друг другу мяч, каждый называет свой способ защиты и снятия стресса, не повторяясь.

1. Суставная гимнастика.

Выполняется гимнастика. Тренер говорит о том, что занятия физической культурой повышают стрессоучтойчивость нашего организма.

1. Часто на стресс влияет наше отношение к ситуациям, событиям. Как это происходит посмотрим выполняя следующее упражнение.

**"Три фразы".**

Сядьте напротив партнера и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую из них со слов: «Я должен». Партнер, не комментируя сказанного вами, в свою очередь говорит три аналогичные фразы. Теперь вернитесь к своим фразам и по очереди повторите их, заменив в каждой слова «Я должен» на слова «Я предполагаю». Поделитесь своими ощущениями.

Далее по очереди с партнером произнесите три фразы, начи­ная каждую со слов: «Я не могу», а затем то же самое, заменив слова «Я не могу» на слова «Я не хочу». Поделитесь своими пе­реживаниями в связи с изменением смысла сказанных вами фраз.

Аналогично по очереди произнесите три фразы, начина­ющиеся со слов «Мне надо», а потом замените эти слова на «Я хочу».

Наконец, по очереди с партнером произнесите три фразы, начинающиеся словами: «Я боюсь, что», а затем замените нача­ло фразы на слова: «Я хотел бы».

Слова «Я должен», «Я не могу», «Мне надо», «Я боюсь, что» отрицают или снижают степень вашей ответственности за себя. Изменяя фразы, вы повышаете ответственность за свои мысли, чувства и поведение. Постарайтесь осознать ощущения, связан­ные с изменением смысла сказанных фраз. Поделитесь своим опытом с группой.

1. Следующее упражнений поможет катализировать агрессию через игру и движение.

**"Толкалки".**

 «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытя­нутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладоня­ми на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего парт­нера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну «стоп!», все должны оста­новиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше со­противлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

Пусть участники сначала потренируются. Когда они немно­го освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмо­сфера, можно попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

1. Одним из явных признаков стресса является ощущение нехватки времени. Есть ли у вас такое ощущение?

 Проговорите в парах, о том, что нужно вам сделать в течение сегодняшнего дня.

На листе бумаги нарисуйте свою ладонь и определите 5 дел, которые вы должны сегодня сделать. Определите результат, каких дел зависит от вас, а каких от других людей. Что в конечном итоге у вас получилось. Сколько дел вы оставили на сегодня?

1. Умение справляться со стрессом зависит и от нашего умения расслабляться.

Участники становятся вкруг спиной друг к другу. Ведущий называет часть тела, которую каждый из участников напрягает и расслабляет.

1. Упражнение «Свеча»

Способствует развитию доверия к окружению и к самому себе.

1. Рисунок в круге или «Мандала»

 В психологии существует направление - Арт-терапия, которая определяется как использование творческого самовыражения в целях достижения лечебного эффекта. Творческое самовыражение может быть всевозможным: рисование, пение, танцы, театральное искусство, но целью его является не создание совершенного, законченного произведения, а просто стремление как можно полнее выразить себя в процессе творчества. Такое самовыражение позволяет человеку выразить те чувства и переживания, которые находятся за пределами вербального выражения. Участие в любом творческом процессе помогает достичь расслабления, испытать чувство внутренней гармонии.

 Одним из таких способов является рисование мандал.

Мандала (санскрит) – круг с центром. В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, который все и объединяет. Поэтому словом «мандала» можно назвать цветок растения, снежинку, атом, галактику и даже пространство вокруг себя... Все религии мира пользовались мандалой в качестве символа божественности. Традиционная мандала – это произведение правильной формы, чаще всего напоминающее круг с вписанным в него квадратом и другими символами, симметрично расположенными относительно центра. Из-за своей универсальности встречается практически во все времена в различных культурах.

В западной культуре влияние на популярность мандал оказал известный швейцарский психиатр и психоаналитик К.Г.Юнг. Проанализировав свои спонтанно нарисованые произведения и связаные с этим изменения в самочувствии, он пришел к выводу, что мандала – проекция коплексов человека, орудие, помогающее нам найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, очиститься от ментального мусора: чувства вины, страха, депрессии и даже физической боли. Мандалы помогают человеку почувствовать себя целостным, увидеть, принять и решить внутренние конфликты, одновременно развиваясь и совершенствуясь.

Ученые тоже попробовали изучить феномен мандалы. Замечено, что структуры мандалы и сетчатки человеческого глаза похожи, поэтому, когда мы смотрим на мандалу, в мозгу происходят активные преобразовательные процессы. Так как жители западного мира больше пользуются левым полушарием, ответственным за логику, а правое полушарие, отвечающее за интуицию и воображение, менее развито, рисование мандал и их рассматривание помогают восстановить как физическое, так и психическое равновесие между этими полушариями. Что же делать, если человеку не нравится рисовать мандалы или раздражает нарисованная мандала? В таком случае следует выяснить какая форма, цвет или их сочетание является неприемлемым, поменять их, перерисовать или даже нарисовать мандалу заново. Арт-терапевты утверждают, что трансформация и гармонизация рисунка помогает человеку решить и те проблемы, которые символизирует этот рисунок. Гармонично соединяя в мандале противоположности, их создатель может справиться и со своими внутренними зажимами, разрешить конфликты и принять себя как новое и гармоничное целое.

**Создай свою мандалу.**

Создание мандалы не ограничивается только религиозной и психотерапевтической практикой. По словам J. Kellogg, мандалу может нарисовать каждый, кто желает вернуть себе жизненную энергию и душевное равновесие.
Неважно, каким опытом и знаниями обладает создатель мандалы, главное – сам процесс рисования, в котором он участвует. Так что, если в нашей повседневности не хватает перемен, энергии или мы ищем стабильности и хотим разобраться в реальности, стоит попробовать нарисовать мандалу. Не торопясь, позволяя рисунку создаваться как-будто самостоятельно. Пусть ваш ум в это время побудет наблюдателем, а не руководителем процесса.

Существуют правила по которым создается мандала:
1. Выберите спокойное место и позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал. Для рисования мандалы отведите 1-2 часа. Вам нужны цветные карандаши или фломастеры (должен быть большой выбор цветов - 36, 48 ). Возьмите лист белой бумаги формата A4, циркуль, линейку, простой карандаш. Если у вас есть опыт рисования, можете выбрать любые, необходимые вам, средства на свое усмотрение.

2. Начертите на листе окружность таким образом, чтобы она почти полностью заполняла лист. Обозначьте центр окружности. С помощью линейки поделите круг на 4-24 части, проводя пересекающиеся в центре линии. Внутри большой окружности циркулем начертите несколько маленьких окружностей. Получится структура, напоминающая мишень или паутину. Это основание будущей мандалы.

3. Расслабьтесь и несколько минут спокойно наблюдайте за пространством мандалы. Почувствуйте, какие цвета, формы вы хотели бы увидеть, однако сильно не задумывайтесь, это – интуитивный процесс. Если вы ничего не чувствуете, просто начинайте рисовать любую геометрическую фигуру от центра круга: круг, квадрат, треугольник, спираль, крест и т.д.

4. Посмотрите на нарисованную форму. Если она вам нравится, рисуйте дальше, «выращивая» из уже нарисованной формы следующую, гармонично продолжающую первую. Не спешите, разрешите рисунку создаваться как-будто самостоятельно. Рисуйте, пока не заполните весь круг. Если захочется выйти за пределы круга, так и сделайте, однако сохраняйте структуру видимого круга и симметричность повторяющихся фигур. Также важно рисовать последовательно, начиная от центра. Исключение: если вы чувствуете сильный импульс сделать иначе, тогда доверьтесь этой потребности.

5. Закончив рисовать формы, переходите к раскрашиванию мандалы. Цвета выбирайте также, долго не раздумывая. Если наступает момент, когда выбрать цвет особенно трудно, сделайте это с закрытыми глазами.

6. Когда ваша мандала будет готова, отодвиньтесь подальше и некоторое время созерцайте ее. Если какой-то цвет или форма вас раздражает, попробуйте это изменить или сделайте это позже, когда будете рисовать другую мандалу.

Не спешите себя критиковать. С каждым рисунком ваши мандалы будут становиться все более прекрасными и гармоничными.

1. Рефлексия. Мандалы кладутся в центр круга или вывешиваются на доску и все рассматривают. Можно проговорить свои ассоциации, впечатления и чувства. В завершении каждый может отрефлексировать как изменилось его состояние с начала занятия.