

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»

Программа
психолого-педагогического
сопровождения одаренных старшеклассников в
период подготовки и проведения олимпиад
«Ресурсы эмоциональной устойчивости»

Составитель программы:
Быкова Е. А., педагог - психолог
ГБУ «Центр помощи детям»

г. Курган,
2019 год.

Пояснительная записка

Проблема психолого-педагогической поддержки одарённых детей в настоящее время приобретает всё большую актуальность это связано с несколькими аспектами.

Во-первых, возрастающее внимание государства и правительства к вопросам психолого-педагогического сопровождения одарённости обуславливает необходимость организации планомерной работы по поддержке одарённого ребёнка.

Во-вторых, индивидуальные и личностные особенности одарённого ребёнка, его уникальность и непохожесть на сверстников, своеобразие восприятия окружающей действительности требует особого внимания со стороны педагогов и психологов.

В-третьих, одарённым детям часто приходится сталкиваться с ситуацией испытания их способностей (соревнования, олимпиады, конкурсы и т.п.), что значительно повышает у них уровень стресса, тревожность, нервно-психическое и эмоциональное напряжение.

Олимпиады являются одной из наиболее актуальных форм работы с одарёнными обучающимися. Основными целями и задачами олимпиад являются выявление и развитие творческих способностей у детей, определение у них интереса к научно-исследовательской деятельности, создание условий для поддержки одарённых детей. Также задачами олимпиадного движения среди школьников являются расширение и углубление научных знаний и привлечение научных специалистов (ученых и практиков соответствующих областей) к работе с одарёнными школьниками [4].

Для успешного участия в олимпиаде важны не только глубокие предметные знания, но и психологическая готовность к участию в ней. Так как олимпиада проводится в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский, - необходимо понимать, что отношение к участию в каждом этапе отличается. Если старшеклассник достаточно легко и спокойно проходит первый - школьный этап - то каждый следующий дается ему с большим трудом и волнением. Для одарённых старшеклассников свойственно в целом обостренное восприятие действительности, которое в напряженной ситуации лишь усиливается [5]. Кроме того, проходя каждый новый этап участия в олимпиаде, у старшеклассников повышается не только самооценка, но и уровень тревожности.

Следовательно, психологическое сопровождение одарённых детей при участии на олимпиадах, конкурсах и прочее приобретает особую значимость. Именно накануне данных конкурсов и непосредственно во время их прохождения важно создать условия, активизирующие мыслительную активность старшеклассника, раскрывающие его творческий потенциал, снимающие эмоциональное напряжение и стрессовое состояние (которое тормозит мыслительные процессы и снижает концентрацию внимания).

Перечень нормативно-правовых документов, лежащих в основе программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 17 ноября 2015 г. N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»
3. Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. № 249 «О внесении изменений в Порядок проведения всероссийской олимпиады школьников, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 1252»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2015 г. № 1488 «О внесении изменений в Порядок проведения всероссийской олимпиады школьников, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 1252»

Теоретико-методологическую основу программы составили: культурно - историческое учение о природе психического Л.С. Выготского, общепсихологические теории деятельности А.Н. Леонтьева, теория единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна, подходы к пониманию одарённости зарубежных исследователей (Дж. Гилфорд, Л.Термен, Дж. Рензулли и др.), исследования природы и проявления одарённости в отечественной науке (Б.М.Теплов, Н.С. Лейтес, А.Г. Петровский, С.Л. Рубинштейн, А.М. Матюшкин, Д.Б. Богоявленская, А.И. Савенков, Ю.Д.Бабаева и др.), концепции и принципы психолого-педагогического сопровождения одарённых детей (В.Б. Новичков, Н.В. Семенова, Н.Ю. Синягина, Е.Г. Чирковская, А.В. Леонтович, Е.И. Щелбанова, В.С. Юркевич и др.).

Представленная программа является развивающей психолого-педагогической программой. Они направлены на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности [3].

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости одарённых старшеклассников, снижение нервно-психического напряжения в ситуации оценивания знаний.

Задачи программы:

1. Создание условий для психолого-педагогической поддержки одарённых старшеклассников в ситуации оценивания знаний.

2. Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в напряжённых ситуациях.

3. Снятие эмоционального и нервно-психического напряжения, обучение навыкам релаксации.

4. Развитие коммуникативных умений.

5. Повышение уверенности в собственных силах и возможностях.

Принципы, лежащие в основе программы:

- *Учет индивидуальных особенностей личности* – позволяет наметить программу оптимизации в пределах психологических и интеллектуальных особенностей каждого ребёнка. Работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития;

- *Деятельностный принцип* – определяет тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого участника, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности, формировании эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных силах;

- *Принцип учета эмоциональной окрашенности материала* – проводимые игры, задания, упражнения, предъявляемый материал создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции, снимают нервно-психическое напряжение;

- *Принцип комплексности методов* – отражается в интегрированных приемах, способствующих повышению стрессоустойчивости, саморегуляции, снижению эмоционального напряжения. В качестве ключевых методов воздействия выступили: арт-терапия, групповая дискуссия, релаксационные этюды и упражнения, ролевые игры, психогимнастика.

Ожидаемый результат: повышение стрессоустойчивости; снижение эмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе.

Методы и приёмы, используемые в программе:

Ролевые игры – позволяют выработать правильное отношение к ошибкам и неудачам, отработать навыки уверенного поведения, стремление к реализации своих способностей.

Арт-терапия – способствует снятию общей тревоги через символическое выражение напряжения, настроений и чувств, связанных с ситуацией конкурсных испытаний и оценивания знаний. Использование упражнений и техник арт-терапии позволяет осознать свои сильные стороны, стабилизировать образа Я, укрепить чувство собственной значимости и успешности.

Релаксация – позволяет расслабиться, вытеснить негативные эмоции.

Психогимнастика – способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создать условия и возможности для самораскрытия.

Групповая дискуссия – позволяет исследовать определенную тему или проблему путем обсуждения ее в группе.

Особенности организации занятий. Программа включает 2 блока.

Занятия 1 блока предусматривают снижение эмоционального напряжения в ситуации конкурсных испытаний и оценки знаний, повышение уверенности в себе у обучающихся – участников регионального тура олимпиад. Каждое занятие состоит из 2 частей: 1 часть проводится перед конкурсным испытанием, 2 часть – после окончания олимпиады. Общее количество занятий – 10. Длительность одного занятия по времени составляет 40-50 минут.

Занятия 2 блока предназначены для обучающихся, прошедших на всероссийский уровень. Цель – эмоциональная подготовка к предстоящим испытаниям, развитие стрессоустойчивости, снижение напряжения, формирование навыков позитивного мышления и повышение уверенности в себе. Общее количество занятий – 5. Занятия проводятся в форме тренинга, продолжительностью 1 час 30 минут.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть (5-7 мин.) направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально-благополучного фона в группе и включает упражнения на сплочение группы, ритуал приветствия.

Основная часть (25-30 мин.) направлена на формирование ключевых навыков и умений.

Заключительная часть (3-5 мин.) снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта занятия, релаксация, подведение итогов и ритуал прощания.

Тематический план

Номер занятия	Цели занятия	Содержание	Продолжительность
БЛОК 1			
<i>Цель - снижение эмоционального напряжения в ситуации конкурсных испытаний и оценки знаний, повышение уверенности в себе</i>			
Занятие 1 Часть 1	Знакомство участников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах	Вводная часть Приветствие Упражнение «Знакомство участников» Основная часть Упражнение «Как выглядит моё волнение» Упражнение «Как я справляюсь с волнением» Упражнение «Крылья уверенности» Завершающая часть Подведение итогов занятия.	40-50 минут
Занятие 1 Часть 2	Снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своими эмоциями	Вводная часть Приветствие Упражнение «Сосулька» Основная часть	40 минут

		Упражнение «Галисман» Упражнение «Свободное движение» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия	
Занятие 2 Часть 1	Создание положительного настроения на работу, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Пожелания» <u>Основная часть</u> Упражнение «Приставным шагом» Упражнение «Аутотренинг» Упражнение «Ресурсные образы» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия.	40-50 минут
Занятие 2 Часть 2	Снятие эмоционального напряжения, осознание собственных переживаний и чувств	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Дыхательная релаксация» <u>Основная часть</u> Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете» Упражнение «Называем чувства» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия	40-50 минут
Занятие 3 Часть 1	Овладение навыками саморегуляции, создание положительного настроения на работу	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Знакомство» <u>Основная часть</u> Упражнение «Рисование в группах на мокрой бумаге» Упражнение «Целеполагание» Упражнение «Волшебный круг» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Паутина» Рефлексия.	40-50 минут
Занятие 3 Часть 2	Снятие эмоционального напряжения, осознание собственных переживаний и чувств	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Лимон» <u>Основная часть</u> Упражнение «Пресс-конференция. «Способы снятия стресса» Визуализация «Дерево жизни» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия	40-50 минут
Занятие 4 Часть 1	Создание настроения на групповую работу, снятие эмоционального напряжения, усиление собственного «Я».	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Кем я был? Кто я есть? Кем буду я?» <u>Основная часть</u> Упражнение «Как я себя чувствую» Упражнение «Расслабление» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия	40-50 минут
Занятие 4 Часть 2	Снятие напряжения, поиск ресурсов преодоления стрессовых ситуаций.	<u>Вводная часть</u> Упражнение Техника «глубокого дыхания» <u>Основная часть</u> Упражнение «Мой страх» Визуализация «Воздушный шар» <u>Завершающая часть</u> Подведение итогов занятия	40-50 минут

		Рефлексия	
Занятие 5 Часть 1	Снятие эмоционального напряжения, поиск ресурсов в собственной личности	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Ладони» Игра «Я сегодня вот такой...» <u>Основная часть</u> Упражнение «Тропа эмоций» Упражнение «Ресурсные образы» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия.	40-50 минут
Занятие 5 Часть 2	Снятие напряжения, повышение эмоциональной устойчивости	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Улыбка фараона» <u>Основная часть</u> Упражнение «Повтори движение» Упражнение «Полное дыхание» Упражнение «Напряжение-расслабление» <u>Завершающая часть</u> Подведение итогов занятия Рефлексия	40-50 минут
Занятие 6 Часть 1	Обучение приемам регулирования чувства волнения через произвольное изменение поведения	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Настроение» <u>Основная часть</u> Упражнение «Волнение» Упражнение «Я управляю собой» Упражнение «Разговор с собой» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия.	40-50 минут
Занятие 6 Часть 2	Снятие напряжения, повышение эмоциональной устойчивости	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Мой огонёк» <u>Основная часть</u> Упражнение «Мой талисман» Упражнение «Тряпичная кукла» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Моя аффирмация» Подведение итогов занятия Рефлексия	40-50 минут
Занятие 7 Часть 1	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Мои чувства» <u>Основная часть</u> Упражнение «Символ спокойствия» Упражнение «Я умею, знаю, могу» Упражнение «Ресурсы» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Вверх по радуге» Рефлексия.	40-50 минут
Занятие 7 Часть 2	Снятие напряжения, осознание своих целей и возможности их достижения	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Не хочу хвалиться, но...» <u>Основная часть</u> Упражнение «Ассоциации»	40-50 минут

		<p>Упражнение – визуализация «Безопасные места»</p> <p>Упражнение «Лестница достижений»</p> <p>Упражнение «Полное дыхание»</p> <p><u>Завершающая часть</u></p> <p>Упражнение «Итоги»</p> <p>Рефлексия</p>	
Занятие 8 Часть 1	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Упражнение «Мандала моего настроения»</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнение «Экспресс-приемы волевой мобилизации»</p> <p><u>Завершающая часть</u></p> <p>Рефлексия.</p>	40-50 минут
Занятие 8 Часть 2	Снятие напряжения, осознание своих целей и возможности их достижения.	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Упражнение «Луг-лес-река-луг»</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнение «Молодец»</p> <p>Упражнение «Дорисуй и передай»</p> <p>Упражнение «Прощай, напряжение!»</p> <p><u>Завершающая часть</u></p> <p>Упражнение «Итоги»</p> <p>Рефлексия</p>	40-50 минут
Занятие 9 Часть 1	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Упражнение «Приветствие»</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнение «Откровенно говоря»</p> <p>Упражнение «Состояние тревоги и покоя»</p> <p>Упражнение «Мышечная релаксация»</p> <p>Упражнение «Дыхательная релаксация»</p> <p>Упражнение «Сосредоточение на предмете»</p> <p><u>Завершающая часть</u></p> <p>Упражнение «Пожелание»</p> <p>Рефлексия.</p>	40-50 минут
Занятие 9 Часть 2	Снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Упражнение «Самое трудное»</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»</p> <p>Упражнение «Ааааа и Иииии»</p> <p>Упражнение «Мои ресурсы»</p> <p><u>Завершающая часть</u></p> <p>Упражнение «Волшебный карандаш»</p> <p>Рефлексия</p>	40-50 минут
Занятие 10 Часть 1	Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе, оптимизма	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Упражнение «Нарисуем вместе»</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Упражнение «Найди свою звезду»</p> <p>Упражнение «Как справиться с напряжением»</p>	40-50 минут

		Арт-терапевтическое упражнение «Заправка» <u>Завершающая часть</u> Рефлексия.	
Занятие 10 Часть 2	Снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки	<u>Вводная часть</u> Упражнение «Работа в парах» <u>Основная часть</u> Медитация «Сад моей души ...» Упражнение «Образ уверенности» Групповое обсуждение «Жизненный успех» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Волшебный карандаш» Рефлексия	40-50 минут
БЛОК 2 <i>Цель – эмоциональная подготовка к предстоящим испытаниям, развитие стрессоустойчивости, снижение напряжения, формирование навыков позитивного мышления и повышение уверенности в себе.</i>			
Занятие 1 «Знакомство»	Установление группового контакта, знакомство участников, создание доверительной атмосферы	<u>Вводная часть</u> Приветствие участников. Упражнение «Снежный ком» Упражнение - Обсуждение «Нам нужны правила» <u>Основная часть</u> Упражнение «Хвостовство» Упражнение «Броуновское движение» Упражнение «Доволен ли я собой?» Упражнение «Объединение по качествам» Упражнение «Прекрасный сад» <u>Завершающая часть</u> Упражнение «Цвет моего настроения» Упражнение «Рефлексия».	1 час 30 минут
Занятие 2. «Стресс в нашей жизни»	Актуализация ресурсов стрессоустойчивости	<u>Вводная часть.</u> Приветствие участников. Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» Упражнение «Я и стресс» Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс» Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека» <u>Завершающая часть</u> Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация) Рефлексия.	1 час 30 минут
Занятие 3. «Гренинг позитивного мышления»	Обучить навыкам позитивного мышления и способам эффективно справляться с напряженными	<u>Вводная часть.</u> Приветствие участников. Упражнение «Поплавок в океане» <u>Основная часть.</u> Упражнение-дискуссия «Позитивное	1 час 30 минут

	ситуациями	мышление и теория оптимизма» Упражнение «Поиск позитивного» Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» Упражнение «Весы» <u>Заключительная часть.</u> Упражнение «Чувства»	
Занятие 4. «Приёмы снятия напряжения»	Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием	<u>Водная часть.</u> Приветствие участников. Упражнение «Передай фразу» <u>Основная часть.</u> Упражнение «Контраст» Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Мысленная картина» Упражнение. «Массируем руки» Упражнение «Посылай и воспринимай уверенность» <u>Заключительная часть.</u> Упражнение «Я возьму с собой»	1 час 30 минут
Занятие 5. «Повышение уверенности в себе»	Обучение навыкам уверенного поведения, повышение уверенности в собственных силах, поиск ресурсов в себе	<u>Водная часть.</u> Приветствие участников. Упражнение «Что мне в тебе нравится?» <u>Основная часть.</u> Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» Упражнение «Список черт» Упражнение «Дискуссия в малых группах» Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день» Упражнение «Образ уверенности» <u>Заключительная часть.</u> Рефлексия. Подведение итога курса тренинговых занятий Упражнение «Коллаж»	1 час 30 минут

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 БЛОК

Цель - снижение эмоционального напряжения в ситуации конкурсных испытаний и оценки знаний, повышение уверенности в себе

Занятие 1. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель. Знакомство участников, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах

Вводная часть

Приветствие участников.

Ведущий. «Мы встречаемся с вами накануне первых конкурсных испытаний. Многие из вас видят друг друга впервые. Кто для вас эти люди: коллеги или конкуренты?»

Одна из задач нашей встречи — по-новому взглянуть на ситуацию конкурса, познакомиться и оказать друг другу поддержку, так необходимую сейчас вам всем».

Упражнение «Знакомство участников» (3-5 минут)

Ведущий обращается к участникам:

«Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, откуда он родом, где живет, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение.

Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут _____ . Я родилась и живу в _____. Я люблю _____, потому что мне очень интересно, что ... Ещё мне очень нравится _____, потому что _____.

Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя, информацию о себе и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится.

Основная часть

Упражнение «Как выглядит моё волнение» (10-15 минут)

Цель: Осознание собственных чувств, связанных с волнением, их вербализация.

Ведущий: «Достаточно часто нам всем приходится сталкиваться с ситуациями, когда мы испытываем сильное волнение. Его испытывают и взрослые, и дети, особенно перед значимыми для них событиями. Но очень редко мы говорим об этом чувстве и тем более не пытаемся его увидеть».

Сейчас мы с вами попробуем сделать волнение видимым, заметным. Для этого выполним упражнение. Прошу вас выйти в игровую зону. Сейчас я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по аудитории, но не можете дотрагиваться до другого человека.

Итак, представьте и покажите, что вы: — спокойные (дети показывают), а теперь взволнованные (дети показывают); — спокойные, а теперь очень взволнованные: — спокойные, а теперь немного взволнованные.

Дети выполняют задание. Спасибо, ребята. Скажите, что вы делали, чтобы показать сильное волнение? Что вы делали, когда показывали спокойствие? Что показывать было легче: волнение или спокойствие? Как вы понимаете, что волнуется кто-то другой?

Дети отвечают. Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения, и не только те, которые они показывали здесь, но и те,

какие встречали в жизни. Психолог. В результате эксперимента вы увидели, что у каждого волнение проявляется по-разному. А скажите, как бы оно могло выглядеть, если бы его зафиксировали наши высокочувствительные приборы последнего поколения? Какого оно могло быть цвета? Какой формы? А на ощупь?

Дети отвечают. Вам нужно представить свое волнение и создать его изображение, используя графические средства. Дети рисуют. По желанию могут рассказать о своем рисунке.

Рефлексия. Подводится итог, в ходе которого обобщаются признаки волнения, изображенные на рисунках детей, отмечаются различия в переживаниях, их индивидуальные особенности.

Упражнение «Как я справляюсь с волнением» (7-10 минут)

Цель: обучение приёмам управления собственным волнением, снижение напряжения.

Ведущий: «Итак, мы с вами увидели, что волнуется каждый человек, волнение у людей может выглядеть одинаково, переживания могут быть сходными. Однако все мы используем различные способы, чтобы справиться со своим волнением. Давайте все вместе попытаемся найти приёмы, которые окажутся полезными для нас, и которые мы можем применять в волнующих для нас ситуациях, чтобы справиться со своими эмоциями».

Каждый из участников по кругу называет свои способы управления чувствами и переживаниями в волнующие для него моменты, обмен опытом. Составляется общий список на доске. Эти приемы обсуждаются, выделяются те, которыми пользуются несколько человек из группы, а также оригинальные способы.

Подводится итог, в котором обращается внимание участников, что озвученные выше приёмы можно использовать для себя, возможно, какие-то новые, для участников группы окажутся полезными и эффективными.

Упражнение «Крылья уверенности» (3-5 минут)

Цель: открыть для себя новые энергетические возможности.

Ведущий: «Необходимо удобно сесть или лечь и сознательно вызвать в себе ощущения, которые у вас ассоциируются с уверенностью. Для этого надо порыться в памяти, вспомнить и заново пережить несколько ситуаций, при которых вы чувствовали себя очень уверенно. Обычно в таких случаях возникает ощущение, что за спиной выросли крылья. Человек выпрямляет спину, расправляет плечи и уверенно смотрит в глаза другим. При этом повышается контроль ситуации и улучшается координация движений. Вы абсолютно уверенный в себе человек».

Завершающая часть (3-5 минут)

Подведение итогов занятия. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают свой настрой на предстоящее испытание, насколько полезными оказались для них выполненные упражнения. Рефлексия.

Занятие 1. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсного испытания.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности управлять своими эмоциями.

Вводная часть

Ведущий: «Итак, конкурсное испытание позади, так же как и волнение, связанное с ним. Однако, напряжение, которое возникает в результате волнения необходимо научиться снимать. Давайте мы с вами попробуем немного расслабиться»

Упражнение «Сосулька» (3-5 минут)

Цель: релаксация, снятие мышечного напряжения

Ведущий: «Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Основная часть

Упражнение «Талисман» (10-15 минут)

Цель: создание условий для поиска ресурсного состояния, управления своими эмоциями.

Ведущий: «Сегодня мы с вами много говорили о таком чувстве как волнение, находили способы справляться с ним и выяснили, что каждый человек волнуется когда-либо в своей жизни. Необходимая доля волнения нужна каждому. Психолог подводит с ребятами итоги эксперимента и делает вывод, что каждому человеку необходимо свое количество волнения.

Сейчас мы будем создавать собственный талисман по особому рецепту. Возьмите пластилин. Выберите два цвета: первый будет соответствовать волнению, второй — спокойствию. Возьмите нужное количество каждого цвета (ассоциация с соотношением волнения — спокойствия), для того чтобы слепить свой талисман из этих кусочков пластилина.

Участники лепят талисманы, а затем рассказывают о них, о том месте, где они будут храниться, как они будут ими пользоваться.

Ведущий помогает детям рассказать о своем талисмане, оказывает поддержку, следит за уважительным отношением детей друг к другу.

Упражнение «Свободное движение» (3-5 минут)

Цель: снятие напряжения

Ведущий: «А сейчас мы снимем мышечное и эмоциональное напряжение, которое накопилось в течение сегодняшнего дня. Исходное положение стоя: руки опущены, расслаблены, ноги чуть согнуты в коленях и тоже расслаблены. Начинаем «трясти» кисти рук, постепенно присоединяем локти, предплечья, плечи, ноги, туловище. При этом желательно представить, что все негативное, все «зажимы» мы стряхиваем (при желании

можно добавить голос). Чтобы в конце упражнения помочь детям сконцентрировать внимание, можно несколько раз медленно, глубоко вздохнуть и выдохнуть. Упражнение можно выполнять из положения сидя или из положения стоя».

Завершающая часть (3-5 минут)

Рефлексия

Рефлексия выполняется по кругу. Карточки с вопросами выкладываются в центр круга. Участники по очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже, и передают друг другу клубок.

— Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии?

— Что нового вы узнали?

— Чем вы воспользуетесь на практике?

— Были ли затруднения в процессе выполнения заданий?

— В чем они заключались?

Ведущий подводит итог

Занятие 2. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель. Создание положительного настроения на работу, снятие эмоционального напряжения, повышение уверенности в собственных силах

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Пожелания» (3-5 минут)

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроения на работу.

Ведущий: «Для того, чтобы получить положительный заряд на сегодняшний день и настроиться на продуктивную работу, мы будем с вами высказывать друг другу пожелания на день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Основная часть.

Упражнение «Приставным шагом» (5-7 минут).

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроения.

Ведущий: «Мы все с вами знаем, как важны нам слова поддержки от близких и знакомых нам людей. Они помогают быть более уверенными в себе, настраивают нас на работу, придают сил и энергии. Мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас () будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будите её провоцировать, кричать: «(), ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие...» А потом: «(), ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Рефлексия: - Что чувствовала в первый раз? - Что чувствовала, когда слышала слова поддержки? - Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент?

Упражнение «Аутоотренинг» (5-7 минут).

Цель: обучение приёмам и навыкам аутогенной тренировки, снятие напряжения.

Ведущий: «Конечно. - Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе. Для этого существует простой, но очень эффективный способ — **аутоотренинг**. Аутоотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутоотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутоотренинга:

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». Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Всё помню».

На самом деле это работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу. Давайте попробуем сейчас сформулировать для себя именно ту формулу, которая поможет именно вам».

Участники группы на листочках записывают свою краткую формулу аутоотренинга. Затем им предлагается закрыть глаза и медленно, в течении 3 минут проговаривать её себе мысленно, или шёпотом.

Упражнение «Ресурсные образы» (5-7 минут)

Цель: снижение физического и психического напряжения.

Ведущий: «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».

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

Упражнение. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Завершающая часть

Рефлексия.

Что нового вы узнали на занятии?

Ритуал прощания.

Занятие 2. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсного испытания.

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственных переживаний и чувств.

Вводная часть

Ведущий. «Конкурсное испытание закончилось. Давайте снимем напряжение, которое оно вызвало у вас и настроимся на дельнейшую работу».

Упражнение «Дыхательная релаксация» (7-10 минут)

Цель: успокоение дыхания.

Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния: 1. Сядьте удобно. 2. Закройте глаза. 3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными. 4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно. 5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир.

Основная часть.

Ведущий: «Когда конкурсные испытания заканчиваются часто наступает состояние, которое можно описать как падение работоспособности, невозможность сконцентрироваться, заняться какой-либо деятельностью. Поэтому нужно уметь сохранять рабочее самочувствие»

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете» (7-10 минут)

Цель: обучение способам поддержания рабочего самочувствия.

Ведущий: «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».

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

Упражнение «Называем чувства» (20 минут)

Цель: осознание собственных чувств и переживаний.

Материалы: флипчарт, маркер.

Ведущий. «Очень часто мы не всегда можем осознать и назвать те чувства, которые испытываем. Начнем наше знакомство с чувствами с того, что составим список этих чувств. Какие вы знаете чувства? Вы их называете, а я буду записывать на флипчарте. Предлагаю сразу распределять их по группам: позитивные, негативные и полярные (те, которые сложно отнести только к позитивным или только к негативным)».

Ведущий делит лист флипчарта на 3 колонки: «позитивные», «полярные», «негативные» чувства. Каждый участник по очереди называет чувства, и путем совместного обсуждения принимается решение, в какую колонку оно записывается. Чувства записываются до тех пор, пока участники могут их называть. Таким образом составляется список чувств, отражающий эмоциональный опыт группы.

Вопросы для обсуждения

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, по-вашему, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?
- Какие чувства вспоминались легче (сразу), а какие труднее?

Завершающая часть (3-5 минут)

Рефлексия

Рефлексия выполняется по кругу. Карточки с вопросами выкладываются в центр круга. Участники по очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже, и передают друг другу клубок.

— Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии?

— Что нового вы узнали?

— Чем вы воспользуетесь на практике?

— Были ли затруднения в процессе выполнения заданий?

— В чем они заключались?

Ведущий подводит итог

Занятие 3. Часть 1.

Занятие проводится перед конкурсным испытанием.

Цель: овладение навыками саморегуляции, создание положительного настроения на работу.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Знакомство».

Участники в кругу представляются, рассказывают о роде своей деятельности и отвечают на вопрос «Для меня конкурс — это...».

Основная часть.

Упражнение «Рисование в группах на мокрой бумаге» (15 минут)

[1]

Цель: помочь конкурсантам расслабиться, снизить уровень контроля и настроиться на групповую работу.

Материалы: листы ватмана по количеству команд, гуашь, кисточки, релаксационная музыка, листы бумаги формата А4, карандаши по количеству участников.

Участники произвольно разбиваются на несколько групп, кладут перед собой лист ватмана, смачивают его водой и рисуют на нем все вместе. Эта часть упражнения выполняется молча. После того как работа закончена, участники в группе передают по кругу лист бумаги, на котором пишут свои

ассоциации относительно групповой работы или варианты названия картины. После этого участники объединяются в общий круг, все работы сдвигаются на середину зала и конкурсанты по очереди читают свои ассоциации и отвечают на вопросы ведущего:

- Как вам работалось в вашей команде? Получилось ли найти общий язык без помощи слов?

- По какому принципу создавалась ваша работа? Каждый из вас работал сам на своей части листа или ваш рисунок — результат совместного творчества?

Упражнение «Целеполагание» (20 минут)

Цель: прояснить собственные задачи и внутреннюю мотивацию участия в конкурсе; помочь снизить уровень тревожности, дать почувствовать общность целей участников конкурса.

Материалы: 4 обруча, колокольчик, карточки «Новые возможности», «Риски», «Качества, которые могут мне помочь», «Качества, которые могут мне помешать».

Ведущий. «Любая новая, непривычная деятельность открывает перед нами новые возможности. Говорят, что чудеса начинаются там, где заканчивается зона комфорта. Но вместе с тем любая неизвестная ситуация вызывает много сомнений и страхов. Что дает вам участие в конкурсе? Что забирает у вас? Какие ваши качества смогут помочь справиться с непростой задачей? Что может вам помешать?»

На пол кабинета кладутся 4 обруча с карточками внутри. Конкурсанты по подгруппам собираются вокруг одного из обручей, обсуждают предложенные темы. По сигналу ведущего команды сдвигаются вправо к следующему обручу, пока каждая группа не пройдет все четыре точки. После окончания упражнения участники в свободном режиме рассказывают о своих впечатлениях.

Упражнение «Волшебный круг» (10 минут)

Цель: поиск ресурсов для успешного выполнения деятельности.

Представьте перед собой нарисованный круг. Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдите из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Заключительная часть

Упражнение «Паутина» (5 минут).

Цель: подведение итогов занятия, рефлексия.

Участники садятся в круг, ведущий берет в руки клубок пряжи, наматывает кончик нитки на палец и бросает клубок одному из участников. Конкурсант отвечает на вопрос, какие открытия он сделал во время занятия, наматывает нитку на палец и бросает клубок следующему.

Ведущий. «Посмотрите, что у нас получилось. Мне этот рисунок напоминает талисман «Ловец снов», задача которого — пропустить хорошие сны и задержать кошмары. Пускай и наш с вами талисман оставит здесь все ваши сомнения, переживания и тревоги и сохранит ощущение единения и поддержки. Все люди на свете связаны друг с другом незримыми нитями. Мы желаем вам, чтобы то чувство тепла и поддержки, которое возникло между вами сегодня, не ослабевало во время конкурсов и даже после них. Ни пуха ни пера вам и большое спасибо за работу!»

Занятие 3. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсного испытания.

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственных переживаний и чувств.

Вводная часть.

Упражнение «Лимон» (5 минут).

Цель: снятие напряжения, создание настроения на дальнейшую работу.

Ведущий. «Сейчас после конкурсного испытания нам необходимо снять напряжение и расслабиться. Для этого выполним следующее упражнение.

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

Основная часть.

Упражнение «Пресс-конференция. «Способы снятия стресса» (15 минут).

Цель: обсуждение способов преодоления стрессовых ситуаций. Участники в произвольном порядке делятся на несколько групп, тянут карточки и готовят мини-выступление.

Карточки к упражнению

Советы Елены Малышевой (передача «Здоровье»)
Советы от Геннадия Малахова
Советы астролога Павла Глобы
Советы Нострадамуса
Советы Геннадия Онищенко

Ведущий. «Практически нет людей, которые не волновались бы перед публичным выступлением. Волнение естественно в ситуации, когда нас

оценивают. Но волнение может как придать энергию (так называемый «Стресс льва»), так и лишить человека сил («Стресс кролика»). У каждого из вас есть собственные способы преодоления стресса, которые могут помочь другим конкурсантам. Давайте сейчас поделимся ими.

Визуализация «Дерево жизни» (20 минут)

Цель: поиск внутренних ресурсов, создание комфортной, безопасной атмосферы и организация взаимоподдержки участников.

После перерыва проводится последний блок тренинга. Ведущий просит участников принять удобное положение и закрыть глаза. Визуализация читается под мягкую расслабляющую музыку

Пожалуйста, займите удобную для вас позу. Затем закройте глаза и выровняйте дыхание. И, когда вы закрыли глаза и выровняли дыхание, направьте ваше дыхание, ваше осознание в середину грудной клетки. И попробуйте прямо сейчас в середине грудной клетке обнаружить теплую точку...

Сделайте мягкий медленный вдох в эту точку и мягкий медленный выдох из нее... Когда вы вдыхаете, вдыхайте чистую энергию радости, любви к жизни, доброты и гармонии... А выдыхая, выдыхайте то, что мешает вам — зависть, раздражительность, злость, негативное отношение к себе, к другим, к миру. И пусть с каждым вдохом и выдохом ваше состояние станет светлее и чище, яснее, прозрачнее и сильнее.

А теперь попробуйте увидеть дерево вашей жизни. То дерево, которое близко вам по духу, которое вы ощущаете родным. Это может быть береза, дуб, сосна, ель или какое-то другое дерево... Попробуйте четко представить перед вашим мысленным взором это дерево.

Сфокусируйте ваше внимание на корнях этого дерева. Насколько оно укоренено через общественный долг, через связи с другими людьми? Посмотрите на ваши связи с теми людьми, с которыми у вас есть родственные узы: сестра, брат, мать, отец, дяди, тети, дети, внуки...

Посмотрите на ваши профессиональные корни, ваши деловые связи. Насколько вы укоренены в жизни через дело? С какими людьми вы связаны?

Сфокусируйте ваше внимание на корнях ваших симпатий: друзья, подруги, эмоционально значимые люди. Какого качества эти связи?

Сфокусируйте ваше внимание на стволе этого дерева — ваш опыт жизни; ваши знания, умения, навыки. Посмотрите на ваше дерево и ствол этого дерева. Насколько это сильный ствол, насколько здоровый? И насколько он живой? Насколько в нем много движения соков, насколько вы развиваетесь в знаниях, умениях, навыках?

И затем сфокусируйте ваше внимание на кроне: ваши самые важные качества, те личностные свойства, которые вы демонстрируете

После окончания визуализации участники рисуют свое дерево на отдельных листах бумаги, потом вырывают листок по контуру без помощи ножниц и находят для него место на общем листе ватмана.

Ведущий. Вы видите перед собой прекрасные деревья... Они очень разные. Посмотрите, хватает ли этим деревьям солнца и ветра? Может быть,

какое-то дерево нуждается в поливе или ему одиноко? Сейчас вы можете сделать любому дереву подарок, добавить что-то или оставить послание. Вы можете сделать подарок и для своего дерева.

Опыт дарения очень важен и для того, кто получает подарок, и особенно для того, кто его делает. Участники делают «подарки» для деревьев. После этого конкурсанты в свободном порядке рассказывают о своих деревьях и о том, какие подарки появились возле них.

Завершающая часть

Рефлексия всего занятия.

Каковы ваши впечатления от занятия?

Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, я вам желаю... До свидания".

Занятие 4. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: создание настроения на групповую работу, снятие эмоционального напряжения, усиление собственного «Я».

Вводная часть

Приветствие участников

Упражнение «Кем я был? Кто я есть? Кем буду я?» (10 минут).

Цель: осознание членами группы своего «Я» на начальном этапе тренинга; первичное знакомство участников тренинга.

Каждый должен не менее пяти раз ответить на вопрос «Кем я был?», не менее десяти раз ответить на вопрос «Кто я есть?», не менее пяти раз ответить на вопрос «Кем я буду?». На самостоятельную работу отводится до трех минут. Участники тренинга для выполнения задания могут использовать имена существительные, прилагательные или глаголы, как отдельные слова, так и целые предложения. Поощряются метафорические и иносказательные формы самопрезентации. После выполнения данной части задания, тренером ставится задача провести ранжирование списка «Кто я есть?» по значимости. Далее каждый зачитывает свой список и сравнивает первоначальный порядок «Я - высказываний» с тем, который получился после ранжирования. Участники задают друг другу вопросы.

Рефлексия.

Основная часть

Упражнение «Как я себя чувствую» (10 минут).

Цель: помочь участникам раскрепоститься, вступить в контакт друг с другом, сплочение группы.

Члены группы садятся по кругу.

Каждый участник по очереди выходит на середину круга и выполняет некое действие, выражающее его самочувствие в настоящий момент. Например, кто-то чувствует себя усталым. Тогда он может лечь на пол или

понуру плестись через комнату. Одновременно нужно сообщить группе свое имя.

Затем все участники повторяют продемонстрированное действие (например, устало бродят по комнате) и при этом повторяют названное имя.

Когда «автор действия» посчитает, что уже достаточно «выразил себя», он кричит: «Стоп!», и остальные члены группы прекращают выполнение действия. Ведущий выбирает другого участника, кладет руку на его плечо, и этот человек продолжает игру.

Второй участник показывает новое действие, одновременно называя свое имя. Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не выполнят задание.

Упражнение «Расслабление» (10 минут).

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

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

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

Рефлексия.

Завершающая часть

Рефлексия всего занятия.

Каковы ваши впечатления от занятия?

Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, я вам желаю... До свидания".

Занятие 4. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, поиск ресурсов преодоления стрессовых ситуаций.

Вводная часть.

Ведущий: «Итак, конкурсное испытание позади, так же как и волнение, связанное с ним. Однако, напряжение, которое возникает в результате волнения необходимо научиться снимать. Давайте мы с вами попробуем

немного расслабиться. Часто состояние расслабления достигается за счёт правильного дыхания»

Упражнение Техника «глубокого дыхания» (15 минут).

Цель: обучение навыкам расслабления с помощью дыхательных техник

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Основная часть.

Упражнение «Путь к цели» (15 минут).

Цель: помочь участникам проанализировать способ достижения целей, снять мышечное напряжение, научиться справляться со стрессом.

Ведущий. «Любая ситуация оценки знаний, будь то экзамен, контрольная работа, конкурс, олимпиада и т.д. вызывает у человека состояние напряжения и стресса. Однако, стрессовая ситуация переносится легче, если человек имеет внутренние мотивы для ее преодоления. Если собственная цель конкурсанта — получение нового опыта, самосовершенствование, то при любом результате он не останется в проигрыше. Сейчас мы предлагаем вам сформулировать для себя свою цель участия в конкурсе».

Теперь подумайте о препятствиях, которые могут помешать вам достигнуть этой цели. Давайте посмотрим, как по-разному каждый из нас преодолевает их.

Все конкурсанты делятся на три группы: «участники», «цели», «препятствия». Задача «участников»: пройти через «препятствия» к выбранной «цели». «Препятствия» мешают, «цели» зовут. Каждый игрок должен побыть в каждой группе.

После окончания игры в общем кругу обсуждается, какие именно цели и помехи каждый символизировал. Бывает, что у молодого специалиста на пути к цели «Профессионализм» встает препятствие «Время». Интересно также проанализировать стратегию прохождения препятствий разными участниками.

Один участник сумеет договориться с «препятствием», другой — перехитрить его или подождать, пока «препятствия» отвлекутся на другого участника. После окончания упражнения все в свободном режиме делятся впечатлениями.

Упражнение «Мой страх» (10 минут).

Цель: отработка стрессового состояния перед конкурсными испытаниями с помощью образов, снятие напряжения.

Участники должны отождествить свое восприятие любого конкурсного испытания, или проверки знаний с каким-то животным, растением и цветом.

Ведущий. «Опишите свой страх перед ситуацией оценки знаний, на что он похож? Какие ассоциации он у тебя вызывает?». Участники обмениваются мнениями в свободном порядке, показывая свои изображения.

Ведущий. «Лучший способ победить страх — посмеяться над ним. Давайте попробуем внести изменения в наши рисунки таким образом, чтобы они стали менее угрожающими, нелепыми, смешными».

Образы преобразовываются с помощью карандашей и фломастеров. Они становятся забавными, смешными, маленькими и совсем не злыми.

По окончании рисования анализируются чувства, которые возникали в процессе работы над рисунками. Участники пытаются понять их природу, проговаривая свои проблемы, ребята могут увидеть и осознать источник своих тревог, найти способ его нейтрализации или минимизации тревожного состояния.

Упражнение «Воздушный шар» (5 минут).

Цель: расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий. «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Для того, чтобы завершить её на положительной ноте и расслабиться после всех перенесённых сегодня волнений давайте выполним следующее упражнение.

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

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Участники обмениваются мнениями о том, что нового вынесли для себя из занятия, о своём состоянии до и после занятия. Рефлексия.

Занятие 5. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снятие эмоционального напряжения, поиск ресурсов в собственной личности.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Ладони» (2-3 минуты).

Цель: формирование рабочего состояния, настрой на работу.

Ведущий: «Предлагаю начать наше занятие с упражнения, благодаря которому можно научиться придавать себе самому силы, энергии, повысить работоспособность.

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Игра «Я сегодня вот такой...» (3-5 минут).

Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выразить его вербально и невербально.

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» — и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, (называют имя водящего)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят:

«Игорь сегодня вот такой» — при этом стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключение все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!»

Обсуждение. После игры можно провести обсуждение, задав игрокам следующие вопросы: • Легко ли было изобразить свое состояние? • Легко ли было повторить движения, мимику водящего? • Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения, интонацию? Понравилось ли обращение по имени?

Основная часть.

Упражнение «Тропа эмоций» (10-15 минут).

Цель: отработка навыка определения эмоционального состояния группы.

Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить следующие раздаточные материалы. 1. Составить список нескольких эмоций и состояний, которые, по мнению тренера, могут быть присущи участникам тренинга. (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения). 2. Заготовить листы формата А4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций. После этого тренер раскладывает на полу листы А4 с названием эмоций. Содержание. Каждый участник получает список эмоций и состояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их. Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А4 с названиями эмоций. Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути. Когда все участники преодолеют «тропу», они возвращаются в круг, а тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет сообщается слушателям. Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния группы (эмоций и состояний, отмеченных им на предыдущем этапе выполнения упражнения) и полученные тренером результаты.

Обсуждение. Тренер предлагает участникам ответить на следующие вопросы по кругу в свободной форме: • Легко ли было оценить собственное эмоциональное состояние? • Насколько точным оказался ваш прогноз общего эмоционального состояния группы? • Что помогало и что мешало вашей оценке? • Какие трудности возникали при выполнении упражнения? • Что было труднее: оценить свое состояние или эмоциональный фон группы? Почему? Участники обсуждают, насколько важна оценка эмоционального

состояния окружающих; легко ли это осуществлять в жизни; что мешает и что помогает сформулировать точный прогноз.

Примерный список эмоций: волнение, страх, удивление, раздражение, спокойствие, тревога, интерес.

Упражнение «Ресурсные образы» (10-15 минут).

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

Ведущий: «Видите, что среди эмоций, которые мы с вами называли сегодня не всегда только положительные. Для того, чтобы уметь успокаиваться, настраивать себя на положительный эмоциональный фон я сейчас попрошу вас вспомнить или придумать 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». Выход из состояния релаксации. Рефлексия.

После можно предложить участникам изобразить место, которое они представляли себе.

Заключительная часть.

Упражнение «Вверх по радуге» (3-5 минут).

Цель: снятие эмоционального напряжения

Ведущий: «Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза».

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 5. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, повышение эмоциональной устойчивости.

Вводная часть.

Ведущий: «Итак, конкурсное испытание позади, так же как и волнение, связанное с ним. Однако, напряжение, которое возникает в результате волнения необходимо научиться снимать. Давайте мы с вами попробуем немного расслабиться. Часто состояние расслабления достигается за счёт правильного дыхания»

Упражнение «Улыбка фараона» (3-5 минут).

Цель: психоэмоциональная подготовка к стрессовым ситуациям

Ведущий: «Очень часто нам приходится сталкиваться с тревожными и стрессовыми ситуациями. Нужно уметь сохранять самообладание, успокаиваться. В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите

подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя гордым, как сфинкс, и веселым. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

Основная часть.

Упражнение «Повтори движение» (7-10 минут).

Цель: осознание потребности нашего тела в движении; развитие спонтанности движений, через повторение пластики другого развитие собственной эмпатии.

Ведущий предлагает участникам провести разминку под музыку. Участники встают в шахматном порядке. Для того чтобы снять возможное сопротивление и настроить группу, тренер дает инструкцию и одновременно демонстрирует участникам возможные виды движений. Инструкция участникам: «Каждый из нас по очереди будет вы ходить перед группой и показывать любые движения, какие хочется, можно танцевать, изображать что-то, делать зарядку и т. д. Ваша двигательная фантазия никак не ограничивается. Пока кто-то один будет в роли фитнес- тренера, задача всех остальных — постараться повторять все или не которые движения участника, танцующего перед группой». Тренер включает музыку и первым встает перед группой, начав делать любые несложные движения. Желательно, чтобы в роли ведущего побывали все участники.

Упражнение «Полное дыхание» (7-10 минут).

Цель: освоение техники дыхания с участием нижних, средних и верхних долей легких.

Ведущий: «Очень часто справиться со стрессом нам помогает правильное дыхание. Сядьте прямо, расслабьте все тело и начинайте медленный, непрерывный и последовательный вдох через нос. При этом воздух последовательно заполняет нижнюю, среднюю, а затем верхнюю часть легких. Для того чтобы воздух стал поступать в нижние доли легких, нужно слегка подать вперед переднюю стенку живота (то есть сделать нижнее дыхание). Затем раздвигаются в сторону ребра и грудная клетка слегка приподнимается для наполнения воздухом средней доли легких. Наконец, приподнимаются ключицы, разводятся плечи и воздух поступает в верхние доли легких. Все эти три этапа проводятся единым волнообразным движением, легко, без напряжения и непрерывно. Не задерживая дыхания после вдоха, сделайте спокойный, медленный выдох через нос (можно повторить 5-10 раз)». Рекомендации тренеру. Если во время выполнения этих упражнений кто-то из участников почувствует головную боль, сухость во рту

или головокружение, то надо предложить ему отдохнуть, успокоиться, постоять у открытого окна, подышав свежим воздухом.

Упражнение «Напряжение-расслабление» (5-7 минут).

Цель: обучение навыкам регуляции своего эмоционального состояния.

Ведущий: «На стресс в первую очередь реагирует наше тело. Нужно уметь его расслаблять в нужный момент. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект».

Завершающая часть

Рефлексия. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, я вам желаю... До свидания".

Ритуал прощания.

Занятие 6. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: обучение приемам регулирования чувства волнения через произвольное изменение поведения.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Настроение» (3-5 минут).

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Ведущий: «Давайте по кругу назовём своё имя и свое настроение, если бы оно стало погодой, фруктом и цветом».

Основная часть.

Цель: осознание собственных чувств, их вербализации и символическое изображение

Упражнение «Волнение» (10-20 минут) [2]

Ведущий: «Очень часто мы испытываем волнение в самых различных ситуациях. Но как правило не задумываемся о том, как оно выглядит, наше волнение. В нашем упражнении мы сделаем волнение видимым, заметным. Я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по аудитории, но не можете дотрагиваться до другого человека. Представьте и покажите, что вы:

— спокойные (участники показывают), а теперь взволнованные (участники показывают);

— спокойные, а теперь очень взволнованные;

— спокойные, а теперь немного взволнованные.

Спасибо. Скажите, что вы делали, чтобы показать сильное волнение? Что вы делали, когда показывали спокойствие? Что показывать было легче: волнение или спокойствие? Как вы понимаете, что волнуется кто-то другой?»

Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения, и не только те, которые они показывали здесь, но и те, какие встречали в жизни.

Ведущий: «В результате эксперимента вы увидели, что у каждого волнение проявляется по-разному. А скажите, как бы оно могло выглядеть, если бы

его зафиксировали наши высокочувствительные приборы последнего поколения? Какого оно могло быть цвета? Какой формы? А на ощупь?

Вам нужно представить свое волнение и создать его изображение, используя графические средства»

Участники рисуют. По желанию могут рассказать о своем рисунке.

Упражнение «Я управляю собой» (7-10 минут) [2]

Цель: создание условий для осознания детьми возможности управлять своим эмоциональным состоянием.

Ведущий: «Когда чувства переполняют вас, может ли это влиять на выполнение учебной задачи? Когда это случается? Вспомните эти ситуации».

Участники отвечают. Они вспоминают контрольные, ответы у доски, выступление на сцене.

Ведущий: «Как можно изменить эту ситуацию?»

Как правило, ответы участников сводятся к тому, что необходимо управлять своим волнением. Они предлагают «взять себя в руки, не волноваться...».

Задача ведущего — задать уточняющие вопросы, обобщить ответы.

Ведущий: «Давайте попробуем понять, можем ли мы самостоятельно изменять силу волнения.

Для проведения эксперимента мы будем использовать круги, которые вы видите на полу (на полу разложены круги, вырезанные из бумаги, от маленького до большого). Встаньте на самый маленький круг. Пока вы находитесь здесь, то волнения совсем нет. Переступая на следующий круг, своим поведением, голосом, интонацией покажите, что волнения стало больше. Чем больше круг, тем больше проявляется волнение, и вам надо это показать (ведущий должен убедиться, что все участники поняли инструкцию). На каждом круге надо немного остановиться и прислушаться к своему состоянию. Не обязательно доходить до самого большого круга, потому что у каждого человека уровень волнения свой. Вы сами должны решить, когда вам остановиться и двигаться обратно. Условия те же самые. На обратном пути вы останавливаетесь на каждом круге и показываете, как уменьшается ваше волнение».

Участники выполняют задание. Ведущий контролирует выполнение упражнения и отслеживает состояние каждого участника с целью обеспечения психологической безопасности и использования данных наблюдения в заключительной части занятия.

Ведущий: Я видела, что поведение менялось, а что происходило с вашим волнением?

Участники рассказывают. Ведущий проясняет, расставляет акценты, комментирует, если необходимо, оказывает участникам поддержку.

Ведущий: «Итак, вы много рассказали о том, что вы чувствовали в ходе эксперимента. Подумайте и поднимите руку те, кому удавалось изменять свое состояние, переходя на новый круг.

Таким образом, мы убедились, что человек может управлять своим состоянием, свои волнением, переходить в спокойное состояние, но для этого нужно немного потренироваться.

Упражнение «Разговор с собой» (5-7 минут) [10].

Цель: формирование опыта переживания релаксационных погружений, концентрации сознания на позитивных переживаниях.

Ведущий: Кроме сознательного управления своим волнением, существуют и другие способы снятия напряжения.

Я предлагаю вам сесть поудобнее и закрыть глаза.

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь в воду — и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю как, но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он — это ты. Только меньше. Маленький, беззащитный, беспечный. Он еще многого не знает. Он глядит на этот мир большими изумленными глазами. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом или сказать ему какие-то очень важные слова. (Пауза.)

Теперь ты можешь впустить его внутрь себя... Или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 6. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, повышение эмоциональной устойчивости.

Вводная часть.

Упражнение «Мой огонек» (5-7 минут) [10].

Цель: переживание опыта переживания релаксационных погружений, опыт концентрации сознания на позитивных переживаниях.

Ведущий. «Конкурсное испытание позади. Пришло время немного расслабиться. Для этого давай сядем поудобнее, закроем глаза.

Представь себе, что выходишь из этой комнаты и идешь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идешь. Тебя никто не ждет. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в

лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишь снег. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне — маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты ни переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. (Пауза.) Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой».

Рефлексия. Участники обмениваются впечатлениями от упражнения, говорят о своих ощущениях.

Основная часть.

Упражнение «Мой талисман» (10-15 минут)

Цель: создание условий для обучения приемам управления эмоциональным состоянием.

Необходимые материалы: круги из бумаги разного диаметра, карточки с кругами разного диаметра, пластилин разных цветов.

Ведущий: «В начале нашего сегодняшнего дня мы говорили о волнении, проводили эксперименты и убедились в том, что можно менять силу волнения. Как вы думаете, для чего могут пригодиться эти знания?»

Участники отвечают. Задача ведущего: задать уточняющие вопросы, обобщить ответы.

Ведущий: «Сейчас мы будем создавать собственный талисман по особому рецепту. Возьмите пластилин. Выберите два цвета: первый будет соответствовать волнению, второй — спокойствию. Возьмите нужное количество каждого цвета (ассоциация с соотношением волнения—спокойствия), для того чтобы слепить свой талисман из этих кусочков пластилина»

Участники лепят талисманы, а затем рассказывают о них, о том месте, где они будут храниться, как они будут ими пользоваться.

Ведущий помогает участникам рассказать о своем талисмানে, оказывает поддержку.

При подведении итогов упражнения обобщаются все возможные способы управления своим волнением в распространенных для данных участников ситуациях (выступления, контрольные, олимпиады и др.).

Упражнение «Тряпичная кукла» (5-7 минут).

Цель: достижение чувства расслабленности в плечевом поясе и руках, осознание зажимов в данной области.

Ведущий предлагает участникам группы со вздохом поднять руки и потянуться вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросить руки вниз. После первого выполнения упражнения ведущий акцентирует внимание участников на том, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Ведущий предлагает группе сделать данное

упражнение еще несколько раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца (7-10 минут).

Цель: усиление «Я», осознание своих сильных сторон, повышение уверенности в собственных силах.

Ведущий: «У каждого человека есть сильные качества, которые помогают ему достигать успеха, преодолевать трудности, справляться со сложными ситуациями. Я предлагаю вам подумать о том, какие качества вашей личности делают вас сильными, успешными и уверенными в себе. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, всё хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше».

Рефлексия: участники обмениваются мнениями (по желанию) озвучивают качества, зафиксированные на рисунке.

Завершающая часть

Упражнение «Моя аффирмация» (5 минут)

Цель: повышение настроения, создание положительного эмоционального фона

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, и, чтобы закончить его на позитивной ноте, я предлагаю вам по очереди вытащить карточку с аффирмацией. Аффирмация — это позитивное утверждение, которое вы заберете с собой в качестве подарка. Позитивные утверждения улучшают настроение, делают нас счастливее и увереннее в себе. Эти утверждения нужно повторять несколько раз в день. После того как вы вытянете вашу карточку, нужно с чувством и верой прочитать это утверждение вслух».

Я УВЕРЕН (А) В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!	Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!	Я СЧАСТЛИВ!
У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!	Я ЛЮБЛЮ И ЦЕНЮ СЕБЯ!	МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я САМ СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ (САМА СЕБЕ ДОБРАЯ ПОДРУГА)!	Я ОЧЕНЬ УМНЫЙ (АЯ) И СООБРАЗИТЕЛЬНЫЙ (АЯ)!	Я МОГУ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ЗАХОЧУ!
У МЕНЯ БОЛЬШИЕ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!	Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!	Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!
Я ПОЛЕЗЕН ДРУГИМ, А ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ МЕНЯ!	У МЕНЯ ПОЛНО ХОРОШИХ ИДЕЙ!	СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ!	Я НА МНОГОЕ СПОСОБЕН!	Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНА!
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!	У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!	ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ, А Я ВСЕГДА РАДУЮСЬ ЛЮДЯМ!
Я УВЕРЕН (А) В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!	Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!	Я СЧАСТЛИВ
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЁ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!	Я УНИКАЛЬНЫЙ (АЯ) И ОСОБЕННЫЙ (АЯ)!	Я УМЕЮ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ!

Рефлексия всего занятия.
Каковы ваши впечатления от занятия?
Ритуал прощания.

Занятие 7. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Мои чувства» (3-5 минут).

Цель: осознание испытываемых перед конкурсным испытанием эмоций и чувств, их визуализация.

Ведущий: «Добрый день. Мы с вами встречаемся перед конкурсным испытанием. Каждый из нас готовится к нему с разным настроением, испытывает разные чувства. Предлагаю вам на листе бумаги изобразить ваши чувства в данный момент».

Участники изображают на листе своё настроение, свои чувства и по желанию демонстрируют их группе, обсуждение.

Основная часть.

Упражнение «Символ спокойствия» (7-10 минут).

Цель: Осознание ресурсов собственной личности и их визуальное закрепление.

Ведущий: «Выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно или спокойно или действовать более эффективно. Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите нижним или полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3-5 минут». Затем тренер предлагает участникам нарисовать фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент».

Участники часто рисуют виды природы или морские пейзажи, это могут быть также какие-то социальные ситуации. На рисунке тренер просит найти предмет или выбрать какое-то место, являющееся основным источником спокойствия или уверенности в успешном разрешении ситуации. На втором рисунке ведущий просит изобразить крупно, во весь лист, выбранный участником символ спокойствия.

Обсуждение. Участники по кругу показывают свои рисунки и делают к ним краткие комментарии, поясняя, почему именно этот образ они выбрали, какими качествами он характеризуется. Тренер стимулирует участников называть как можно больше положительных характеристик данного образа. Ведущий может предложить группе помогать друг другу искать и осознавать позитивные и сильные стороны своих объектов.

Упражнение «Я умею, знаю, могу» (10—15 минут).

Цель: изучить внутреннее звучание установок и актуализировать внутренний потенциал.

Ведущий: «Сейчас мы с вами попробуем выявить собственные силы, о которых, возможно, не знаем или не задумывались. Разделите лист на три колонки умею, знаю, могу. И отвечая на вопрос, «Чтобы успешно пройти конкурсное испытание, я...умею/знаю/могу...», заполните их».

Обсуждение: «Посмотрите внимательно на эти листочки и оцените свои знания, умения, свой потенциал. А теперь подумайте, как можно усовершенствовать свои знания и умения на основе имеющихся ресурсов. В чем заключаются эти ресурсы?»

Упражнение «Ресурсы» (15-20 минут) [10]

Цель: повышение уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.

Ведущий: «Давайте попробуем те ресурсы, о которых мы с вами говорили, о которых вы подумали представить в виде коллажа»

Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние*: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. *Социальные*: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

3. *Внешние*: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры и т. п.). Затем участники проводят презентации своих композиций.

Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 7. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, осознание своих целей и возможности их достижения.

Вводная часть.

Упражнение «Не хочу хвалиться, но...» (3-5 минут)

Цель: переключить внимание участников на работу в группе, повысить эмоциональный тонус, повысить уверенность в себе.

Ведущий: «Итак, конкурсное испытание позади. Сегодня на нашем занятии собрались лучшие ребята: умные, активные, самостоятельные, жизнерадостные, целеустремлённые. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами!

(Звучат аплодисменты).

Каждый из вас по-разному переживает своё участие в олимпиадах и конкурсах. Чтобы поделиться своими ощущениями давайте проведём такое упражнение: нужно будет каждому поочерёдно говорить две фразы «У меня сегодня ...» и «Не хочу хвалиться, но ...».

(Выполнение упражнения по кругу).

Основная часть.

Упражнение. «Ассоциации» (20 минут).

Цель: осознание и проработка своих эмоций и мыслей, связанных с участием в конкурсах и олимпиадах, поиск ресурсов преодоления трудностей.

Ведущий. «Когда человеку предстоит участие в конкурсе, олимпиаде, контрольной работе, экзамене, любой ситуации проверки знаний, это всегда вызывает определённые эмоции, мысли, связано с рядом трудностей. Для того, чтобы проанализировать, как это проявляется у вас, вам необходимо разбиться на группы. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «олимпиада».

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу).

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Упражнение – визуализация «Безопасные места» (10-15 минут).

Цель: снятие напряжения, поиск ресурсов в окружающей действительности и в самом себе.

Ведущий: «Сегодняшний день был для вас достаточно напряжённым. Всем вам необходимо немного расслабиться. Для того, чтобы снять напряжение я предлагаю вам сесть поудобнее, послушать мои слова, представить себе образы, которые затем мы будем изображать на бумаге.

Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковёр? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жёсткий? Есть ли окна? Занавески задёрнуты или отдёрнуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или тёмная? Не открывая глаз ещё раз осмотри свою безопасную комнату.

Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

Участники изображают на бумаге представленные ими образы, затем обмениваются впечатлениями и рассказывают о своих рисунках по желанию.

Упражнение «Лестница достижений» (10-15 минут)

Цель: освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Ведущий: «Итак, вы уже много добились в своей жизни, достигли высоких результатов в учебной деятельности, однако многое вам ещё предстоит освоить, много достичь. Я предлагаю вам сейчас подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее».

После этого участники рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Упражнение «Полное дыхание» (5-10 минут).

Цель: снятие мышечных зажимов; поддержание положительного эмоционального фона

Ведущий. «Работа, которую вы проделали сегодня достаточно сложная. Часто нам бывает необходимо снимать излишне напряжение, вызванное интенсивной деятельностью. Правильное дыхание является в этом процессе незаменимым помощником. Мы поучимся с вами дышать правильно. Для этого мы выполним следующее упражнение. Давайте проверим свой пульс. Хорошо.

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, земля) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя».

Участники выполняют инструкцию ведущего, после чего открывают глаза и снова меряют свой пульс. Пульс стал меньше (ниже).

Завершающая часть

Упражнение «Итоги» (5-7 минут)

Цель: подведение итогов работы, стимулирующая осознание того, что дала работа каждому из участников.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, и в завершение я предлагаю вам подумать о том, что именно вы вынесли для себя из прошедшего занятия (на размышление дается 1–2 минуты). Кратко сформулируйте свои результаты в 2-3 предложениях.

Занятие 8. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Приветствие участников.

Упражнение «Мандала моего настроения» (5-10 минут).

Цель: проработать эмоции и чувства, испытываемые участниками перед конкурсным испытанием, настроить на продуктивную работу на занятии.

Ведущий: «Добрый день. Мы с вами встречаемся перед конкурсным испытанием. Все приходят на него с разными эмоциями и чувствами, которые либо мобилизуют нас на продуктивную работу, либо мешают и дезорганизуют нас. Я предлагаю вам поработать с мандалой. Перед вами круг, который вы можете по вашему желанию наполнить с помощью красок

вашими эмоциями, испытываемыми в данный момент. Это будет мандала вашего настроения».

Участники изображают на листе в круге своё настроение, закрашивая мандалу и по желанию демонстрируют их группе, обсуждение. В ходе рефлексии анализируется преобладающий в группе эмоциональный фон мандал, сравниваются эмоции и чувства участников.

Основная часть.

Упражнение «Экспресс-приемы волевой мобилизации» (15 минут)
[11].

Цель: обучить приёмам волевой мобилизации в стрессовых ситуациях

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

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно».

Приём 1. «Волевое дыхание»

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

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

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

Приём 2. «Возбуждающее дыхание»

Ведущий. «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение. «Стряхни» (5 минут).

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. «Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в

голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену, конкурсному испытанию, олимпиаде, контрольной работе». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Заключительная часть.

Ведущий: «Итак, наше занятие подошло к концу. Давайте по кругу опишем то состояние, с которым вы сейчас отправляетесь на конкурсное испытание».

Участники высказываются, обмениваются впечатлениями от занятия.

Подведение итогов занятия. Пожелание участникам удачного выступления на олимпиаде.

Занятие 8. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, осознание своих целей и возможности их достижения.

Вводная часть.

Упражнение «Луг-лес-река-луг» (5-10 минут)

Цель: снятие напряжения, релаксация

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.

Основная часть.

Упражнение «Молодец!» (10 минут).

Цель: формирование уверенного поведения в напряжённых ситуациях.

Ведущий: «Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Дорисуй и передай» (10 минут).

Цель: снятие психофизического напряжения, развитие умения работать в группе.

Ведущий: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение «Прощай, напряжение!» (10 минут)

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Ведущий: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

Завершающая часть

Упражнение «Итоги» (5-7 минут).

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Ведущий: «У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наше занятие, что он узнал нового».

Занятие 9. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель. Снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе.

Вводная часть

Упражнение «Приветствие» (3-5 минут).

Цель: рефлексия своего состояния, настрой на работу в группе.

Ведущий: «Добрый день. Сегодня вам предстоит конкурсное испытание, участие в олимпиаде. Мы сегодня собрались с вами для того, чтобы снять напряжение от предстоящего события, настроиться на продуктивную работу».

Мы все пришли сюда с разным настроением. Я предлагаю вам кратко описать группе ваше состояние с помощью фразы: «Если бы моё настроение было музыкальным инструментом, то оно было бы...». «Если бы оно было цветом, то ...»

Основная часть.

Упражнение «Откровенно говоря» (15 минут).

Цель: укрепление группового доверия к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

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

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем испытании...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящего испытания...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я выполняю это упражнение...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Если да, то почему?

Упражнение «Состояние тревоги и покоя» (10 минут).

Цель: познакомить участников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Ведущий. «Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация» (5-7 минут).

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Ведущий. «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «Дыхательная релаксация» (5-7 минут)

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете» (5-7 минут)

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Ведущий. «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться с напряжением, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Заключительная часть.

Упражнение «Пожелание» (3-5 минут).

Цель: получение обратной связи от участников

Ведущий. «Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы».

Занятие 9. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки

Вводная часть.

Упражнение «Самое трудное» (3-5 минут).

Цель: снижение эмоционального напряжения, переключение на групповую работу.

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

Основная часть.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» (10 минут).

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Ведущий: «вы все прошли не самое лёгкое конкурсное испытание. Я вам предлагаю похвалить себя. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

Упражнение «Ааааа и Иииии» (10 минут).

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Ведущий. «Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии»

Ведущий. «На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого

звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

Упражнение «Мои ресурсы» (10 минут).

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на чувствовать себя уверенно в ситуации оценки знаний: на конкурсе, олимпиаде, контрольной работе, экзамене.

Ведущий. «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на конкурсном испытании». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам? Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Завершающая часть

Упражнение «Волшебный карандаш» (5-7 минут).

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне.

Участники группы сидят в кругу.

Ведущий. «У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшних занятий?

Занятие 10. Часть 1.

Занятие проводится до конкурсных испытаний

Цель: снижение напряжения, эмоциональная подготовка к конкурсному испытанию, повышение уверенности в себе, оптимизма.

Вводная часть.

Приветствие участников.

Ведущий. Добрый день. Сегодня вам предстоит конкурсное испытание – участие в очередной предметной олимпиаде. Перед тем, как вы приступите к нему мы немного настроимся на продуктивную работу, активизируем наши ресурсы и снимем напряжение.

Упражнение «Нарисуем вместе» (7-10 минут).

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе, настрой на работу.

«Итак, для того, чтобы настроиться на работу на занятии я предлагаю вам поработать в группе».

Каждому из участников выдается чистый лист бумаги формата А4. Тренер просит подписать листочки. И по команде каждый начинает рисовать то, что ему хотелось бы нарисовать в данный момент. Следующая команда для передачи рисунка другому участнику. В конце обсуждение того, что получилось. Рефлексия упражнения, обсуждение результатов, комментарии участников.

Основная часть.

Упражнение «Найди свою звезду» (15-20 минут).

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Ведущий. А сейчас я предлагаю вам снять напряжение и расслабиться. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Ее изображение носите всегда с собой и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее.

Упражнение «Как справиться с напряжением» (7-10 минут).

Цель: обучение приёмам снятия напряжения в стрессовой ситуации.

Ведущий. Часто участие в конкурсных испытаниях, олимпиадах, экзаменах связано с напряжением и стрессовым состоянием. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Сейчас мы попробуем выполнить его, а впоследствии вы сможете выполнять его самостоятельно в случае необходимости.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Арт-терапевтическое упражнение «Заправка» (10-15 минут).

Цель: поиск внутренних ресурсов самосовершенствования и развития, позитивное подкрепление.

Необходимые материалы: пластилин, лист А-4, тетрадь и ручка.

«Ведущий. В сложные, ответственные жизненные ситуации нам бывает необходимо найти в себе силы, ресурсы, которые помогут нам преодолеть любую трудность и выйти из сложной ситуации с наименьшими для себя потерями. Для поиска таких ресурсов в себе в настоящий момент я предлагаю вам сделать следующее:

1. Возьмите кусочек пластилина, который Вам нравится больше всего. Создайте из него чашу.

2. Поставьте чашу на лист А4, так, как вам подскажет интуиция.

3. Возьмите из коробки еще один кусочек пластилина другого цвета. Разделите его на две части, можно разных. Из одной части пластилина вылепите заправочную колонку, — то есть емкость, в которой хранится топливо. Вы наверняка видели такие на заправках. Из другой части вылепите длинный шланг.

4. На миг закройте глаза, и представьте, что в этой колонке — какой-то очень важный для вас сейчас положительный жизненный ресурс. Это может быть уверенность, активность, любовь, поддержка, эмоциональная устойчивость, первая ассоциация, которая приходит в голову. Почувствуйте, как колонка наполнилась этим топливом, стала полной до краев. Аккуратно открывайте глаза и продолжайте работу.

5. Теперь возьмите еще один кусочек пластилина. Снова разделите его на две части, из одной сделайте емкость, колонку, а из второй — шланг. И тоже представьте, что колонка хранит в себе какой-то из ресурсов. Теперь это будет что-то другое. Снова прочувствуйте, что емкость полна до краев.

6. Повторите процедуру еще 2-3 раза, до ощущения «пока достаточно».

7. Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой, баки вокруг чаши.

8. Далее ответьте на следующие вопросы:

Как чувствует себя чаша? Она наполнена или пуста?

Как чувствуют себя колонки?

Какая из них находится ближе всего к чаше? А какая – дальше всего?

В каких отношениях между собой колонки и чаша?

Насколько они вам нравятся?

Какой смысл жизни этих предметов с вашей точки зрения?

Хочется ли вам наполнить чашу из какой-то из колонок? Если да, сделайте это, протянув шланг от емкости к чаше.

Как сейчас себя чувствуют чаша и колонка? Есть ли желание еще напитаться каким-то топливом?

9. Побудьте немного на собственной «заправке». Как изменилось сейчас ваше состояние? Помните, что вы всегда можете прийти и наполниться нужным вам топливом. Для этого достаточно просто взять шланг и опустить его край в чашу.

10. Запишите на листке важные осознания.

Заключительная часть.

Подведение итогов (3-5 минут).

Ведущий. «Итак, наше занятие подходит к концу. Как вы себя чувствуете. Изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом занятия?»

Участники по кругу обмениваются впечатлениями о занятии, рефлексировав собственные переживания.

Занятие 10. Часть 2.

Занятие проводится после конкурсных испытаний.

Цель: снятие напряжения, усиление собственного Я, повышение самооценки

Вводная часть.

Упражнение «Работа в парах» (10 минут).

Цель: создать атмосферу взаимодействия в группе, обменяться впечатлениями и прошедшем испытании.

Ведущий. «Конкурсное испытание позади. Каждый из вас завершил его с разными для себя ощущениями, мыслями, чувствами. Сейчас я предлагаю вам разбиться на пары и придумать для вашего партнёра по 3 вопроса о том, что значит для него участие в олимпиаде и с какими чувствами он сейчас закончил это конкурсное испытание. Например: «Что больше всего беспокоило тебя перед олимпиадой?», «Как ты себя чувствуешь сейчас?», «Как это связано с сегодняшним испытанием?» и т.д. Вопросы нужно записать.

Упражнение посвящено процессу активного слушания. Тот, кто слушает должен перефразировать то, что ему рассказывают, хорошо запомнить полученную информацию и после этого рассказать про своего партнёра группе»

Рефлексия:

- сложно ли было придумать вопросы и отвечать на них?

- насколько трудным было запомнить полученную информацию

- есть ли схожие чувства и ощущения у членов группы, связанные с участием в олимпиаде?

Основная часть.

Медитация «Сад моей души ...» (10 минут).

Цель: снятие напряжения после конкурсного испытания, активизация внутренних ресурсов.

Ведущий. «Сейчас пришло время расслабиться. Примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте как ваше тело тяжелеет и теплая волна растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев, пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожке и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете... Откройте глаза и взгляните на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что он думает, как ему в этом мире...

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы, что вы сейчас испытываете к цветку, к миру? Скажите об этом. Скажите, что вы его любите. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь.

Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Упражнение «Образ уверенности» (10-15 минут).

Цель: повышение уверенности в себе, осознание образа уверенности, его визуализация.

Ведущий. Наше эмоциональное состояние, как и наши успехи часто зависят от степени нашей уверенности в себе. Однако мы редко задумываемся о том, как выглядит уверенность, как мы её себе представляем. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо.

Рефлексия. По желанию участники обмениваются впечатлениями от прошедшего упражнения и демонстрируют свои рисунки.

Групповое обсуждение «Жизненный успех» (5-10 минут) (Э.И. Штейнберг)

Цель: осознание возможностей и ресурсов достижения успеха и преодоления трудностей.

Ведущий. «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?»

Участники предлагают свои варианты, приводят примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась жестоко: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

По окончании обсуждения подводится итог: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, но побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

Ведущий. «Наше занятие подходит к концу. Я желаю вам верить себя и достигать успеха, уверенно преодолевать препятствия, быть оптимистом!».

Завершающая часть (3-5 минут)

Рефлексия

Рефлексия выполняется по кругу. Карточки с вопросами выкладываются в центр круга. Участники по очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже, и передают друг другу клубок.

— Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии?

— Что нового вы узнали?

— Чем вы воспользуетесь на практике?

— Были ли затруднения в процессе выполнения заданий?

— В чем они заключались?

Ведущий подводит итог

БЛОК 2

Цель – эмоциональная подготовка к предстоящим испытаниям, развитие стрессоустойчивости, снижение напряжения, формирование навыков позитивного мышления и повышение уверенности в себе.

Занятие 1. Знакомство

Цель: установление группового контакта, знакомство участников, создание доверительной атмосферы.

Вводная часть.

Упражнение «Снежный ком» (5-10 минут).

Цель: знакомство участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

Ведущий. Добрый день. Сегодня мы с вами начинаем серию занятий. Для того, чтобы наша работа была продуктивной, нам нужно лучше узнать друг друга, познакомиться. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы

по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!

Упражнение - Обсуждение «Нам нужны правила» (10-15 минут).

Цель: знакомство с правилами группового тренинга

Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе (на доске или в центре круга участников) укрепляется лист бумаги с надписью: «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает, что, для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге. Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы, при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга:

Какие есть идеи о том, что мы будем делать на занятиях? (подчеркнуть самые интересные идеи)

Участники записывают правила, думают и обсуждают их.

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).

Основная часть.

Упражнение «Хвастовство» (5-10 минут).

Цель: сплочение группы, содействие более близкому знакомству участников.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты): «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «Броуновское движение» (5 минут).

Цель: настрой на дальнейшую работу, создание благоприятного психологического климата

Участники хаотично двигаются по комнате, по звуковому сигналу останавливаются и здороваются с тем, кто ближе всего. При этом здороваться нужно каждый раз по-разному: ладонями, локтями, плечами, коленками, пятками, спинами, ушами, носами, лбами, мизинцами и т.п.

Упражнение «Доволен ли я собой?» (10-15 минут).

Цель: развитие способности к самопознанию, рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств, эмоционального состояния на занятии

Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя».

В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5 - 6 минут.

В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5 — 6 минут.

По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

Упражнение «Объединение по качествам» (10 минут).

Цель: выделение качеств, объединяющих группу

Участники делятся на пары и ищут 8 общих для них качеств. Двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общих для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общих качества, группа делится пополам и ищет по 3 общих для всех качества. И наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества.

Упражнение «Прекрасный сад» (20-25 минут).

Цель: развитие групповой сплочённости, сотрудничества, создания группы как целого.

Ведущий. «Сейчас я предлагаю вам немного расслабиться, сесть поудобнее и закрыть глаза. Вам нужно будет представить себя в виде растения, которое я буду вам описывать. Затем нужно будет изобразить это растение на листе бумаги.

Если бы ты был растением, то каким? Какие у тебя были бы листья? С зазубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Сейчас я попрошу вас медленно открыть глаза».

Все изображают себя в виде растения, реального или выдуманного. По желанию они рассказывают о своём рисунке (лучше всего в парах). Затем они их вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя один красивый сад.

В заключении делается вывод, что в прекрасном саду нашлось место для совершенно разных видов растений. Все они гармонично существуют в одном пространстве, как и участники группы могут существовать в пространстве группы.

Заключительная часть.

Упражнение «Цвет моего настроения» (5-10 минут).

Старшеклассники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее обращается внимание участников на то, что занятие подходит к концу и надо будет прощаться.

«Рефлексия» (7 минут).

Цель: отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение отношения участников к занятию

Все участники по очереди высказывают свое мнение о прошедшем занятии. Что понравилось, что не понравилось, какое упражнение показалось легким, а какое сложным.

Занятие 2. Стресс в нашей жизни

Цель: актуализация ресурсов стрессоустойчивости

Вводная часть.

Приветствие участников. Сообщение цели занятия

Ведущий. Добрый день. Наше сегодняшнее занятие посвящено стрессу, который неизменно сопровождает нашу жизнь. Достаточно часто нам приходится сталкиваться с ситуациями, вызывающими нервное напряжение, тревогу. Какие это могут быть ситуации? (Участники группы обмениваются мнениями и делятся опытом стрессовых ситуаций, происходящих с ними).

Основная часть

Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» (25 минут)

Цель: осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

Тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

Обсуждение. Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае тренеру надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются имен но сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

Упражнение «Я и стресс» (20-25 минут).

Цель: помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Ведущий готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок. Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке —дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со

стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют.

Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс» (10-15 минут).

Цель: осознание ситуаций, вызывающих стресс, способность их контролировать

Ведущий. «Сейчас вам необходимо на листке бумаги записать 8–10 стрессогенных ситуаций, затем разделить эти ситуации на две группы: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать».

Вопросы для обсуждения:

Каких ситуаций больше?

Какие ситуации можно контролировать? Приведите примеры.

Как преодолеть стресс в ситуациях, неподвластных контролю?

Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека» (15-20 минут).

Цель: обобщение информации, полученной в течение дня.

Этап 1. Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

Завершающая часть

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация) (5-10 минут)

Цель: снятие напряжения.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте

последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Рефлексия.

Что нового вы узнали на занятии?

Ритуал прощания.

Занятие 3. Тренинг позитивного мышления

Цель: обучить навыкам позитивного мышления и способам эффективно справляться с напряженными ситуациями.

Водная часть.

Приветствие участников. Знакомство с целью занятия.

Добрый день мы с вами снова встретились и тема нашего сегодняшнего занятия – «Позитивное мышление». Очень часто именно умение мыслить позитивно помогает нам справляться со сложными и напряжёнными ситуациями. Однако не так просто находить позитивное в любой жизненной ситуации. Это большая работа и сегодня мы попробуем научиться мыслить позитивно.

Упражнение «Поплавок в океане» (5-7 минут).

Цель: снятие напряжения, создание положительного настроения на работу.

Ведущий. «Для того, чтобы наша работа была продуктивной, мы немного настроимся на работу с помощью релаксации.

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... Попробуйте 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».

Основная часть.

Упражнение-дискуссия «Позитивное мышление и теория оптимизма» (10 минут).

Цель: обсуждение негативных установок, нарушающих эффективную адаптацию личности

Ведущий «Согласно теории оптимизма, люди, мыслящие позитивно отличаются хорошей иммунной системой, лучшей сопротивляемостью болезням, дольше живут, имеют больше хороших привычек.

Существует ряд негативных установок, мешающих человеку успешно существовать и нарушающих его гармонию с внешним миром:

1. *Установка долженствования*, направленная на себя, на других. Человек считает, что он всегда должен... «Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других», «все должны хорошо ко мне относиться».
2. *Установка катастрофизации*: восприятие любого неудавшегося жизненного события как катастрофы. Например: «если это произойдет со мной, то мир рухнет», «Этот кризис невозможно пережить», «Это событие погубит мою жизнь».
3. *Дихотомическое мышление*: полярность в восприятии и оценке жизненных событий. «Я должен получить всё или ничего».
4. *Установка сверхгенерализации*: чрезмерное обобщение. Например: «если это произошло со мной однажды, то это будет повторяться всегда».

Для более успешной адаптации человеку необходимо осознавать свои иррациональные мысли и менять их на конструктивные. Позитивные мысли способствуют выработке гормона эндорфина. Этот гормон вырабатывается автоматически, если мы чему-то радуемся, переживаем приятное волнение и т.д).

Вопросы для обсуждения.

Приходилось ли вам замечать у себя подобные установки.

Почему они мешают человеку быть успешным?

На какие формулы можно изменить негативные мысли?

Ведущий. «А сейчас мы попробуем с вами научиться получать маленькие радости от повседневной жизни. Вам нужно в этой аудитории постараться найти что-то привлекательное для вас, красивое. Это может быть пятнышко на обоях красивого цвета, красивый цветок, приятный предмет. Необходимо сосредоточиться на этом 2-3 мин. Остановиться, посмотреть и зафиксировать у себя положительные эмоции и приятные мысли».

Обсуждение. Акцент делается на то, насколько сложно найти красивое, где его практически нет. Получать удовольствие от мелочей в жизни – это не так просто, это большая работа, которой нужно учиться.

Упражнение «Поиск позитивного» (15-20 минут) (Е.В. Емельянова)

Цель: обучение формулам позитивного мышления.

Ведущий. Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, и опускает руки. И он действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, — это «формулы позитивного мышления».

Формулы позитивного мышления

Формула 1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Формула 2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Формула 3. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Формула 4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Формула 5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?

Формула 6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Формула 7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

А сейчас я прошу вас разбиться на пары у вас в руках листы с формулами позитивного мышления. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью партнера, используя формулы, рассматривает возможные выходы. По сигналу участники меняются ролями.

Обсуждение. Участникам предлагается поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны и какая формула помогла им больше всего.

Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (15-20 минут)
(Р.В. Чиркина)

Цель: формирование умения позитивно реагировать на сложные ситуации.

Ведущий. «Выберите какую-то неприятную ситуацию, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась тарелка, пропали ключи и пр. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти слова могут нас подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично,

посмотрим, что тут можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Давайте придумаем свои варианты».

Примечание. Формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь начинает работать цепочка зависимости, которая перенастраивает с переживания на поиск выхода: слово → действие → состояние.

Упражнение «Весы» (20-25 минут).

Цель: формирование способности действовать, ориентируясь на ощущение внутреннего равновесия.

Ведущий. «Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов положите свои занятия, которые исходят из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист бумаги и запишите их для себя. А теперь другую чашу весов нагрузите занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу». Какие занятия в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности и интересы? Также запишите эти занятия на листе бумаги.

Посмотрите: какая чаша ваших жизненных весов перевешивает? Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя». Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится, преимущественно, по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете другую ошибку в построении жизненной стратегии: слишком много думаете о себе и мало о других. Лучший вариант — равновесие. Если чаши ваших весов выровнялись, вы живете в гармонии с самим собой и окружающими.

Выравнивайте свои жизненные весы! Если вы живете по принципу долга, внесите в свою жизнь занятия, которые отражают ваши личные интересы и потребности. Если ваш принцип «Я хочу», подумайте о том, что нужно сделать для других».

Заключительная часть.

Упражнение «Чувства» (5 минут).

Цель: отреагирование и проговаривание чувств и ощущений участников, рефлексия.

Скажите, пожалуйста, какие чувства у вас возникали в ходе сегодняшнего занятия, какое вы запомнили больше всего, а может какое-то для вас было новым, и вы никогда не испытывали его.

Занятие 4. Приёмы снятия напряжения [11]

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Вводная часть.

Упражнение «Передай фразу» (10 минут).

Цель: создание положительного эмоционального настроения, подготовка к восприятию информации

Ведущий. «Сейчас мы проведем веселую и интересную игру. Мы будем соревноваться, передавая информацию. Сядем в полукруг. Сидящие на разных концах, будут ведущими. Ведущие, придумайте довольно длинную фразу. Например, «чудеса иногда случаются, но над этим необходимо хорошо поработать» Сейчас, ведущие, ваша задача передать свою фразу по кругу. Скажите ее на ушко, шепотом рядом сидящему игроку. Игрок передает эту фразу своему соседу тоже на ушко так, как услышал. Задача передать фразу на другой конец полукруга как можно точнее и быстрее».

После подведения итогов упражнения группе сообщается тема и цель сегодняшнего занятия.

Основная часть.

Ведущий. «В нашей жизни бывает много ситуаций, в которых нужно уметь расслабиться, так как напряжение часто снижает эффективность нашей работы. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо».

Упражнение «Контраст» (20 минут).

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных

упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Ведущий. «Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10–12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз».

Вопрос для обсуждения

— Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» (10 минут).

Цель – знакомство со способами снятия напряжения и нормализации эмоционального состояния.

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

– Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

– Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

– Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

– Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

В ходе обсуждения участники высказывают свои способы борьбы с напряжением и обсуждается их конструктивность, выделяются общие и различные средства, используемые членами группы, степень их эффективности.

Упражнение «Мышечная релаксация» (20 минут).

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Ведущий. «Способы снятия напряжения могут быть разными. Сейчас попробуем научиться работать с нашими мышцами. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

— Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

— Что получилось?

— Что вызывало трудности?

— Кому из вас это упражнение подошло?

Упражнение «Мысленная картина» (10 минут).

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Итак, мы проработали наши мышцы. Сейчас давайте попробуем научиться использовать другие ресурсы. Это наше дыхание. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение. «Массируем руки» (5 минут).

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Ведущий. «После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой».

Упражнение «Посылай и воспринимай уверенность» (10 минут).

Цель – обучение способам повышения уверенности в себе.

Ведущий. «Иногда, для того, чтобы чувствовать себя более спокойно, не напряжённо, нам не хватает немного уверенности в себе. Есть ли среди вас кто-нибудь, кому прямо сейчас пригодилось бы немного уверенности или веры в себя? Пусть эти ребята встанут в середину круга. Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что над вами – чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света вам становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с вашим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы сейчас пошлем... (назвать имена детей, стоящих в кругу). Пусть солнце спускается сверху, и пусть оно наполняет вас своим теплом и уверенностью... Вот вы уже ощущаете это тепло, эту уверенность.

Теперь пусть солнышко опустится на лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощутите, как уверенность струится по телу и делает вас сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполняет ноги, колени и ступни... Почувствуйте, как все тело наполняется уверенностью, и вы ощущаете себя все более и более сильными...

Теперь, ребята, сосредоточьте все свое внимание на... (имена). Поделитесь наполняющей вас уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошлите ее... (имена).

...(Имена), принимайте, направленную к вам уверенность. Ощутите, как внутри вас самих возникает все больше и больше уверенности. Сохраните в памяти до того времени, когда вам понадобится уверенность, – для самих себя или чтобы поделиться с другими.

Теперь медленно возвращайте свое внимание сюда, в эту комнату. Потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног, сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь откройте глаза и вернитесь к нам бодрыми и свежими».

Заключительная часть

Упражнение «Я возьму с собой» (5 минут).

Цель: обобщить умения и навыки, которые участники приобрели в ходе занятия.

Каждый участник по очереди называет то, что он возьмет сегодня с собой с данного занятия.

Занятие 5. Повышение уверенности в себе

Цель: обучение навыкам уверенного поведения, повышение уверенности в собственных силах, поиск ресурсов в себе.

Вводная часть.

Упражнение «Что мне в тебе нравится?» (10 минут).

Цель: осознание своих положительных качеств, развитие способности находить хорошее в другом человеке.

Работа в парах. Дети становятся друг к другу лицом, составляют список из 10 черт, которые им симпатичны друг в друге и обмениваются ими.

Что вы испытывали, когда получили список, симпатичных черт, открытых в вас другим человеком? Приятна была ли вам эта похвала?

Основная часть.

Ведущий. Для того чтобы справлять со сложными, проблемными ситуациями, хорошо сдать экзамен, написать контрольную работу, выступить на спортивных соревнованиях и т.д. нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться со своим напряжением, которое мешает быть эффективным. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» (15 минут).

Цель: расширить представление участников об уверенности.

Ведущий: «Представьте себе скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитайте».

Упражнение «Список черт» (Королева Н.) (10 минут)

Цель: помочь участникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Ведущий. «Посмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “–” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		

Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ: Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Упражнение «Дискуссия в малых группах» (20 минут).

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Ведущий. Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее в ответственный момент, на важном мероприятии или перед ним?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед ответственным мероприятием?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день» (15 минут).

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника.

Ведущий. «Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Ведущий. «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Упражнение «Образ уверенности» (10 минут).

Цель: развитие способности усиления своего ощущения уверенности.

Ведущий. «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?»

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Заключительная часть.

Рефлексия (5 минут)

Цель - подведение итогов занятия.

Участники должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Упражнение «Коллаж» (20 минут)

Цель: подведение итогов тренинговой работы, систематизировать знания и навыки участников, полученные в ходе занятий

Оборудование: краски, карандаши, фломастеры, журналы, ватманы, клей, скотч.

Все участники составляют на ватманах свои коллажи того, что они получили на занятиях, что усвоили, запомнили, чем завершается для них данный тренинг. После того как все закончат проводится презентация коллажей с объяснениями.

Список использованных источников

1. Абрамова Е., Макарова А. Путь к цели. Тренинг групповой сплоченности и саморегуляции для участников конкурсов профессионального мастерства // Школьный психолог. – 2014. - № 5. - с. 42-44.
2. Воробёва Н., Панина Т. Готовность №1. Психологическая программа подготовки детей к экзаменам, олимпиадам, проверочным работам // Школьный психолог. – 2014. - № 1. - с. 53-55.
3. Ильясов Д.Ф., Селиванова Е.А. Психолого-педагогическая поддержка одаренных старшеклассников в ситуации конкурсных испытаний // FUNDAMENTAL RESEARCH. – 2014. - № 12. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/pdf/2014/12-1/36091.pdf>
4. Положение о Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://rospsey.ru/КР2018> .
5. Рабочая концепция одаренности / Авт. коллектив: Богоявленская Д.Б. (отв. ред.), Шадриков В.Д. (науч. ред.), Бабаева Ю.Д., Брушлинский А.В., Дружинин В.Н. и др. – 2-е изд., расш. и перераб. – М., 2003. – 95 с.
6. Савенков А.И. Психология детской одаренности. – М.: Генезис, 2010. – С. 362-419.
7. Селиванова Е.А., Андреева Н.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение одарённых старшеклассников и педагогов-тьюторов при подготовке к олимпиаде // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12034>
8. Семенова Н.В. Психологическое сопровождение работы с одаренными детьми // Актуальные проблемы психологии образования: Материалы второй региональной научно-практической конференции - Н. Новгород: НГЦ, 2001. - С. 86-89.
9. Синягина Н.Ю., Чирковская Е.Г. Личностно-ориентированный учебно-воспитательный процесс и развитие одаренности / Под ред. А.А. Деркача, И.В. Калиш. М., 2001. – 131 с.
10. Сунтеева Ж. Как управлять своим состоянием. Практика позитивного мышления // Школьный психолог. – 2014. - № 1. - с. 46-48.
11. Чеботарёва Е. Как психологически подготовиться к сдаче выпускных экзаменов. Программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга // Школьный психолог. – 2006. - № 8. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200600809>
12. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.