

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»
Улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98,www.cent7ya.info**

**Программа профилактики суицидального
поведения несовершеннолетних
«Живи»**

Составитель:

Ковалева Н.А., Педагог-психолог
отделения психологической
помощи женщинам и детям,
оказавшимся в кризисной ситуации,
ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Курган, 2019

Тема: Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних

Цель: профилактика суицидальных проявлений у несовершеннолетних с высоким суицидальным риском, в том числе у детей, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств.

Задачи:

1. Сформировать групповую сплоченность.
2. Сформировать и развить у участников навыки саморегуляции и релаксации.
3. Развить навыки стрессоустойчивости и жизнестойкого поведения.
4. Сформировать навыки социально приемлемого и безопасного поведения несовершеннолетних вне дома.

Целевая аудитория: несовершеннолетние с высоким уровнем суицидального риска, в том числе дети, пострадавшие от жестокого обращения и преступных посягательств, в возрасте 11 -13 лет; 14– 17 лет.

Тип группы: открытая группа (число участников занятия не превышает 10 – 12 человек).

Структура занятия:

1. Знакомство/приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

3. Рефлексия/обратная связь. Подведение итогов.

Цель: ретроспективная оценка занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочных аспектах, вентиляция чувств.

Количество занятий: 8 занятий

Пояснительная записка:

Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Живи» состоит из 8 тренинговых занятий:

1. «Мы – команда»
2. «Жизнестойкость»
3. «Образ Я»
4. «Саморегуляция»
5. «Наши чувства»
6. «Безопасность в современном городе»
7. «Безопасность в интернете»
8. «Стресс-иммунитет»

Основной целью цикла занятий «Живи» является развитие навыков жизнестойкого поведения и стрессоустойчивости.

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Она включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

- **Вовлеченность** (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.
- **Контроль** (*control*) — это убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек, который старается контролировать свою жизнь, ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.
- **Принятие риска или вызов** (*challenge*) — убежденность в том, что все происходящее способствует развитию — за счет извлекаемых из опыта (неважно, позитивного или негативного) знаний. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать, стремиться к новым свершениям. В основе лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их

использование.

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

1. Тренинг «Мы – команда»

Приветствую всех участников программы. Наше первое занятие называется «Мы -команда». Сегодня мы с вами познакомимся друг с другом. Будим учиться сотрудничать и эффективно взаимодействовать. Обсудим, что такое жизнестойкость. Как можно развить свою жизнестойкость и чем она нам может быть полезна.

Как по-вашему, что означает понятие жизнестойкость? (время для ответов участников)

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить необычные решения.

Преимущества жизнестойкости:

- Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.
- Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.
- Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.
- Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
- Жизнестойкость даёт удовлетворение – от понимания жизненных процессов.
- Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

Как развить в себе жизнестойкость? (время для ответов участников)

Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.

- Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них

жизнестойкость.

- **Обучение.** Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.
- **Оптимистичный взгляд на жизнь.** Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.
- **Благотворительность.** Помогая людям, которые попали сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.
- **Самосовершенствование.** Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Цель: Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Оборудование: цветные карандаши и бумага, газеты, мяч, кресло-трансформер, колонки акустические, запись релаксационной музыки, листы А4 с названием эмоций.

Правила работы в группе:

1. Не опаздывать на занятия. Участвовать в мероприятии от начала и до его завершения.
2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.
4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.
5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.
6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Приветствие. Принятие правил тренинговой группы.

Упражнение «Пожелания к тренингу»

Цель: создание доброжелательной атмосферы;

Инструкция: перед началом тренинга участникам предлагается высказать свои ожидания или пожелания относительно тренинга.

Время: 5 – 10 минут

Упражнение «Активный Александр».

Цель: знакомство участников группы, создание атмосферы единства группы.

Инструкция: в кругу участники передают друг другу мяч, называя свое имя и прилагательное на первую букву имени (например, Вера – веселая, Ольга – остроумная). Предмет должен побывать у каждого участника.

Время: 5 – 10 минут.

Упражнение «Передай предмет»

Цель: Сплочение группы. Создание позитивного настроения.

Инструкция: участники по кругу должны передавать какой-нибудь предмет, но способ передачи для каждого участника должен быть новым, если предмет падает, то игра начинается заново.

Время: 10 минут

Упражнение «Отгадай чувство».

Цель: Формирование навыков социально приемлемого поведения (развитие навыков невербального общения).

Инструкция: участникам предлагается вытянуть листочки с названием эмоции и изобразить эти эмоции без помощи слов.

Время: 10 минут.

Обсуждение:

Легко ли было выполнять это упражнение?

Какие эмоции было изобразить проще? Сложнее?

Упражнение «Вслепую через лабиринт»

Цель: развитие навыков сотрудничества

Инструкция: на полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук – двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо – остановись).

Время: 10 минут

Обсуждение:

Что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано?

Какие эмоции возникали в том и в другом случае?

Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?

Упражнение «Никто не знает про меня»

Цель: Формирование навыков социально приемлемого поведения (развитие навыков самопрезентации)

Инструкция: участники по очереди продолжают фразу: «Никто не знает, что я...». После того, как все участники высказались, ведущий предлагает каждому выразить своё удивление тем участникам, о ком действительно узнали что-то новое.

Время: 10 – 15 минут

Обсуждение:

Сложно ли было выполнять упражнение?

Много ли нового вы узнали о других ребятах?

Рефлексия

Участникам раздаются цветные карандаши и бумага. Ведущий просит их в течение пяти минут нарисовать свои впечатления от тренинга (от сегодняшнего дня). Рисунок можно делать в любой манере, главное, чтобы он отражал реальные переживания и ощущения.

Обсуждение:

Что сбылось в ожиданиях, а что осталось не реализованным?

Что для вас было новым?

Какая информация была важной, почему?

Что было полезным?

Сегодня мы познакомились с вами, были искренними, пытались понять друг друга, тем самым создавая приятную атмосферу живого общения. Учились отгадывать эмоции и выражать свои чувства и впечатления на листе бумаги. Познакомились с понятием жизнестойкости и способами ее развития. На следующем занятии мы будем создавать социальную рекламу, собирать чемодан в дорогу жизненных перспектив и многое другое. А сейчас я попрошу вас к следующему занятию подумать и привести пример жизнестойкого поведения. Это может быть пример из вашего личного опыта, из опыта друзей родственников, а может быть заимствован из художественных произведений. (литература, кино и т.д.)

2. Тренинг «Жизнестойкость»

Сегодня, мы поговорим о том, как же проявляется жизнестойкость в нашей обычной жизни - каждый день. Напомню, **жизнестойкость** (resilience) определяется как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная «упругость» – способность «гнутья, но не сломаться» (Fraser, 1997). Ребята, давайте подумаем, удавалось ли вам проявлять жизнестойкость или вы наблюдали ее проявления в поступках других людей (время для ответов участников)

Проявления жизнестойкости в повседневной жизни

Здоровье. Жизнестойкость помогает преодолеть порою даже серьезные недуги; там, где пессимист предвидит лишь фатальный исход, жизнестойкий человек находит надежду.

Экстремальные ситуации. Любовь к жизни и внутренняя энергия помогают жизнестойкому человеку достойно выйти даже из экстремальных ситуаций.

Воинская служба. Жизнестойкость – одно из качеств, необходимых каждому воину для успешного прохождения службы.

Религиозность. Человек, имеющий веру – жизнелюбив, так как не сомневается в том, что все жизненные проявления имеют высший смысл.

В действительности способность восстанавливаться после ударов и невзгод — одна из величайших загадок человеческой природы

Цель: развитие навыков стрессоустойчивости и жизнестойкого поведения.

Оборудование: бейджи, листы, ручки, ватман, лист А4 с изображением герба.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Инструкция: каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться. Отвечает на вопрос «За что вас ценят близкие», «Что вам в себе нравится больше всего», «Назовите главные свои черты» и т.п. Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга.

Время: 10 минут

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование представления о понятии «Жизнестойкость»

Инструкция: предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы, животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом.

Пример: «зима», «человек», «жизнестойкость»

Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: **«Что такое жизнестойкость?»**

Время: 10 минут

Обсуждение:

Легко ли было выполнять упражнение?

Что Вы взяли для себя выполняя его?

Упражнение «Социальная реклама»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Инструкция: необходимо придумать социальную рекламу такого качества личности, как жизнестойкость, что бы вы сказали, показали или нарисовали с целью прорекламирровать жизнестойкость.

Для этого важно разделить на три группы (три рекламных агентства), придумав название для своего коллектива. Затем каждое агентство получает свое задание. Первая группа составляет текст, вторая группа - рисует иллюстрацию, а третья группа изображает рекламу в инсценировке. Каждой группе дается время на обсуждение (5 минут). Важно прийти к общему мнению и в предложенной форме прорекламирровать данное качество личности – жизнестойкость. Можно использовать литературные, художественные образы, просить помощи, поддержки. Представление задания 10 минут.

Время: 15 минут

Обсуждение:

Что было интереснее всего?

Что вызвало затруднение? Как вы это преодолели?

Изменились после этой совместной работы ваши личные представления о жизнестойкости?

Упражнение «Девиз жизни»

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности

Инструкция: каждый член группы пишет на листочке свой девиз жизни, а потом все перемешиваются и зачитываются, группа должна угадать, чей это девиз.

Время: 5 минут

Обсуждение:

Чей жизненный девиз созвучен вашему мироощущению?

Какой Вы бы взяли себе ?

Хотели бы Вы , чтобы Ваш девиз стал кому - то полезен?

Упражнение «Чемодан»

Цель: оценка дальнейших жизненных перспектив, ресурсов, целей; формирование навыков жизнестойкого поведения.

Инструкция: собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.)

Время: 10 минут

Коллаж «Мой герб»

Цель: осознание и структурирование собственных ресурсов. Формирование навыков жизнестойкого поведения.

Инструкция: каждый участник получает лист формата А4 с основой герба. Герб разделен на 5 частей.

1 часть - Изобразите то, что умеете делать лучше всего.

2 часть - Изобразите место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

3 часть – Самое большое свое достижение.

4 часть – 3 человека, которым вы можете доверять.

5 часть – 3 слова, которые вы бы хотели услышать о себе.

Все выше перечисленное можно изобразить при помощи слов, картин, символов, рисунков. Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию обсуждение личных гербов.

Обсуждение:

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представить, то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы услышать о себе.

Время: 15 минут

Рефлексия

1) *Что нового для себя узнали на нашем занятии?*

2) *Что вам понравилось и что не понравилось?*

В ходе нашей встречи сегодня, вы учились эффективно взаимодействовать в группе, создавая рекламу. Работа над личным гербом, помогла осознать ваши достижения и показала, как много есть ресурсов для дальнейшего роста. Сбор чемодана на пути к успеху, дал возможность четко увидеть жизненные цели.

На следующем занятии «Образ-Я» мы напишем свой «портрет в лучах солнца», попробуем нарисовать радость, поэкспериментируем со взглядом. К следующей нашей встрече "Вам предлагается на листе бумаги выполнить рисунок дерева. Вы можете нарисовать любое дерево, которое сочтете нужным. Рисунок выполняется ручкой или карандашом".

3. Тренинг «Образ Я»

Цель: формирование адекватной оценочной деятельности; развитие навыков жизнестойкого поведения и стрессоустойчивости

Оборудование: бейджи, запись релаксационной музыки, акустические колонки, листы А4, цветные карандаши, фломастеры, настенный гребень «Звездный дождь», воздушно - пузырьковая колонна.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Игра-разминка «Фруктовый салат»

Цель: сплочение группы, настрой на активное взаимодействие.

Инструкция: важно разделиться на четыре группы по принципу «1-2-3-4», но вместо чисел мы используем название фруктов - «яблоко-груша-банан-апельсин». Запомните кто, какой фрукт. Ведущий называет один или два фрукта, участники (фрукты) меняются между собой местами. После фразы «Фруктовый салат» все меняются местами.

Условие: быть внимательными и аккуратными постараться не столкнуться и не ушибить друг друга.

Время: 5 минут

Упражнение «Вопросы и ответы»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия в группе

Инструкция: участники получают листки с вопросами и ходят свободно по залу, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко.

Время: 10 минут

Обсуждение:

- Кому, чаще задавался какой- то один вопрос? Какой?
- А кто чаще сам задавал один «любимый» вопрос? Какой? Почему?
- Кому было легче отвечать на некоторые вопросы? Какие?
- Кто встречался с яркими, неожиданными ответами?
- Кто запомнился? Кого бы Вы могли отметить?

Упражнение «Ассоциации в парах»

Цель: обучение навыкам конструктивного взаимодействия в группе

Инструкция: участники садятся в парах друг напротив друга. Ведущий дает задание: «Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив вас.... Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в Вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы будете записывать на листках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет вам фантазия».

Время: 5 минут

Обсуждение:

Какие ассоциации понравились?

Какие ассоциации не понравились?

Какие ассоциации показались интересными, непонятными?

Упражнение «Мои проблемы»

Цель: формирование групповой сплоченности; развитие навыков стрессоустойчивости.

Инструкция: в жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться (конкретные примеры). Значит многое в наших руках. Предлагаю вам вспомнить и записать такие случаи (по одному), а потом рассказать о них.

Время: 10 минут

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие позитивного самосознания и самооценки; развитие навыков саморегуляции

Инструкция: ответьте, пожалуйста на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». А теперь прошу нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей. Важно изобразить не менее 7 лучей.

В процессе выполнения задания звучит релаксационная музыка, ведущий включает воздушно-пузырьковую колонну .

Время: 10 минут

Упражнение «Минута молчания»

Цель: формирование навыков социально приемлемого и безопасного поведения

Инструкция: Ответьте, пожалуйста на вопросы: «Как люди смотрят друг на друга? Боятся ли взгляда? Почему? А как вы смотрите на других людей? Взгляд - вариант вторжения или доброжелательный интерес? А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы?»

Задача испытуемого: сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течении одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое состояние и в то же время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно его лицо? Что я вижу в нем? *Задача группы:* в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть позже. Если испытуемый не выдерживает внимания и смеется, ведущий должен раскрыть причину смеха. (Как правило это смущение, желание «спрятаться», разрядка психологического напряжения.)

(оборудование к данному упражнению: настенный гребень «Звездный дождь»)

Время: 5-10 минут

Обсуждение:

Какие ощущения вы испытали, находясь в центре круга? Было ли комфортно?

Какие ощущения вы испытали, находясь за пределами круга?

Что оказалось сложным?

Упражнение « Я не такой, как все, и все мы разные»

Цель: поддержка позитивного самосознания и самооценки. Снижение уровня психоэмоционального напряжения.

Инструкция: Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рассматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на различия в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же.

Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности.

Вопросы для обсуждения: что еще важно для ощущения собственного достоинства?

Время: 10 минут

Рефлексия

1) *Что нового для себя узнали на нашем занятии?*

2) *как вы себя сейчас чувствуете (проговорить чувства)*

3) *Что вам понравилось и что не понравилось?*

Сегодня мы эффективно работали в группе, трудились над своим собственным образом, пытались понять как люди видят друг друга. Сделали вывод о том, что каждый воспринимает и понимает одно и то же событие по- своему. Этот факт делает каждого из нас уникальным, ценным и неповторимым.

В следующий раз мы узнаем каким способом можно справляться с трудностями, познакомимся с таким понятием, как саморегуляция. Откроем для себя «программу защиты от стресса».

4. Тренинг «Саморегуляция»

Сегодня мы познакомимся с таким понятием, как саморегуляция.

«Держи себя в руках», – говорим мы сами себе или кому-то, что чаще означает «терпи». Так ли это на деле? Можно ли держать себя в руках без вреда для здоровья? Можно ли отстраниться от проблем, изменить свое отношение к ним, научиться управлять своими эмоциями? (время для ответов участников) Да.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.

Саморегуляция изменяет психическую активность, за счет чего личность достигает гармонии и равновесия состояний.

Это позволяет нам:

сдерживать себя в конфликте;

рационально мыслить при стрессе или кризисе;

восстанавливать силы;

противостоять невзгодам жизни.

Методы психической саморегуляции использовали еще в древности, к примеру, техника самовнушения вошла в историю как практика индийских йогов.

Некоторые основные естественные приемы психической регуляции человек использует интуитивно. Какие естественные методы вы знаете?(время для ответов участников)

Обсудим методы естественной регуляции. К ним относятся:

прогулки в лесу, общение с природой; посещение культурных мероприятий;

классическая музыка; позитивная коммуникация с интересными людьми; физическая разрядка, к примеру, интенсивная тренировка; написание записи в дневник с подробным изложением ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение; литературные вечера; длительный сон; вкусная еда; баня; массаж; сауна; танцы или любимая музыка.

Какие методы используете лично вы? Какие бы хотели использовать в дальнейшем? (время для ответов участников)

Естественная регуляция позволяет предотвратить нервно-эмоциональные срывы, уменьшить переутомление.

Цель: Формирование и развитие навыков саморегуляции и релаксации

Оборудование: бейджи, карточки с предложениями, корзинка, карандаши, листы А4, ручки, комплект светонепроницаемых штор «Водопад», настенный фиброоптический ковер «Звездный дождь» .

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка «Доброе животное»

Цель: сплочение группы, настрой на активное взаимодействие.

Инструкция: участникам необходимо встать в круг плечом к плечу и взяться за руки. Ведущий: «Вы одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад - вдох. Шаг вперед - выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад-притопывая, два шага вперед. Спасибо».

Время: 2-3 минуты

Упражнение «Путанка»

Цель: сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Инструкция: все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Время: 5 минут

Обсуждение:

Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Рыба для обсуждения»

Цель: формирование ресурсов и способности доверять социальному окружению.

Инструкция: каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его собственными словами. (оборудование к данному упражнению: комплект светонепроницаемых штор «Водопад», настенный фиброоптический ковер «Звездный дождь»)

1) Предложения на карточках:

Самый большой страх это ...;

Я не доверяю людям, которые ...;

Я сержусь, когда ...;

Я не люблю, когда ...;

Мне грустно, когда ...;

Когда я спорю ...;

Когда на меня повышают голос, я ...;

Самое грустное для меня ...;

Человек считается неудачником, если ...; и т.п.

2) Предложения на карточках:

Мой самый счастливый день ...;

Я люблю, когда ...;

Мне весело, когда ...;

У меня вызывает улыбку;

Человека считается успешным ...;

Я всегда могу ...; и т.п.

Время: 10 минут

Обсуждение:

Какое чувство вы испытывали, заканчивая предложения? Действительно каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. В такие периоды важно подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями. Это могут быть друзья, родные и просто близкие люди, которым вы доверяете.

Упражнение «Аукцион»

Цель: овладение способами эмоциональной саморегуляции.

Инструкция: по типу аукциона участникам предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

Время: 10 минут

Упражнение «Программа защиты от стресса»

Цель: развитие рефлексии и временной перспективы.

Инструкция: я сейчас познакомлю вас с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Самоукиной Н. и состоящей из 4 шагов:

- 1) Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).
- 2) Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)
- 3) Переведите свою энергию в иную форму деятельности:
 - переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...;
 - поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы;
 - посмотрите в окно на небо, деревья, людей(о чем они думают);
 - на 2-3 минуты опустите руки в холодную воду.
- 4) Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением?
Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

Время: 10 минут

Упражнение «Формулирование целей»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию; развитие навыков жизнестойкого поведения

Инструкция: участникам предлагается нарисовать свою будущую жизнь так, как они хотели бы, чтобы она сложилась.

Правила:

- формулировать свои мечты в позитивных терминах;
- быть предельно конкретными, ясно представлять результат;
- формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;
- подумать о последствиях, не нанесут ли они ущерба другим людям.

Составить список целей.

Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать.

Время: 15 минут

Обсуждение:

Хотели бы вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели долгосрочны?

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию; развитие навыков жизнестойкого поведения

Инструкция: прошу вас составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете (черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п.). Вспомните случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха (осознание ресурсов). Это не обязательно может быть важное событие. Предлагаю ответить на вопрос, какие из ресурсов вы использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий:

Участникам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Время: 10 минут

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации»

Цель: развитие временной перспективы и способности к целеполаганию; развитие навыков жизнестойкого поведения

Инструкция: ваша задача - разработать собственную стратегию достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Это могут быть люди, которых вы хорошо знаете, либо известные личности. Необходимо записать имена 3-5 человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые

привели к успеху. После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать вам совет. Записывается основная идея. Необходимо писать первое, что придет в голову.

Время: 10 минут

Рефлексия

1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?

2) Как вы себя сейчас чувствуете (проговорить чувства)?

3) Что вам понравилось и что не понравилось?

4) Что из наших упражнений, поможет вам в реальной жизни? Может быть вы уже что-то пробовали?

В ходе тренинга вы узнали, что такое саморегуляция, познакомились с различными методами регуляции своих эмоций. Теперь вы знаете как контролировать свое поведение и эмоции в сложных жизненных ситуациях. Используйте методы естественной регуляции, а также попробуйте самостоятельно применять в ситуациях сильного напряжения «программу защиты от стресса». Попрошу поделиться своим опытом применения данной программы на следующем занятии. Наблюдайте за своим состоянием.

В следующий раз мы поговорим о наших чувствах. Попробуем изобразить свое настроение.

5. Тренинг «Наши чувства»

Цель: обучение способам регуляции психоэмоционального состояния.

Оборудование: бейджи, фотографии, ватман, листы А4, краски, цветные карандаши, мягкая игрушка, мяч, сказочный шатер (сенсорный), световой проектор «Жар-птица», комплект светонепроницаемых штор «Водопад».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Сегодня я бы хотела поговорить о ваших эмоциях, настроении, чувствах. Скажите, какие бывают эмоции, чувства у человека? Расскажите, как вы обычно выражаете положительные эмоции? Вспомните какой-нибудь случай, который вызывает у вас улыбку.

Каждый человек большую часть времени проводит среди людей, и от того, как складываются отношения с окружающими людьми, зависят его успехи, его настроение.

А иногда случается, что людям бывает трудно понять друг друга. Наверное, у вас тоже бывали случаи, когда друзья или взрослые не понимали вас, и вам было очень обидно. Почему это произошло? Что нам мешает понять друг друга? Отрицательные эмоции нам не всегда нравятся, но это не значит, что они не нужны человеку. Эмоции, которые нам не нравятся (гнев, страх, стыд, обида), являются своеобразными сигналами о состоянии человека. Они помогают человеку разобраться, что для него хорошо, что плохо. Если мы будем сдерживать отрицательные эмоции, то это негативно скажется на нашем здоровье. Представьте себе, что ваши глаза, уши, рот, руки, ноги перевязаны шарфами и лентами. Приятно ли вам будет? Я думаю, что нет. Так и зажатые эмоции рождают чувство страха, разрушают здоровье человека.

Расскажите, как вы обычно выражаете отрицательные эмоции (злость, гнев, обиду)?

Часто гнев, обиду мы выражаем неправильно, проявляем агрессию (ссоримся, кричим, вредничаем, деремся, обижаем других). Так мы передаем свои отрицательные эмоции другому.

Посмотрим, какие есть здоровые (хорошие, правильные) способы, с помощью которых можно справиться с отрицательными эмоциями.

«Как справиться с отрицательными эмоциями»

- Поделиться с возникшими чувствами с родителями, другом
- Поплакать
- Посчитать, чтобы успокоиться
- Глубоко дышать
- Отнестись к ситуации с юмором
- Представить, что могло быть и хуже

- Попросить помощи у тех, кто вас поддерживает

Игра «Угадай настроение»

Цель: развитие эмпатии (способности к сопереживанию, пониманию чувств, другого человека)

Оборудование: сказочный шатер (сенсорный), световой проектор «Жар-птица», комплект светонепроницаемых штор «Водопад».

Инструкция:

Вступление.

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения. Дети в круг. У ведущего в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

Время: 10 минут

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроя в группе.

Инструкция:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают...

Я сержусь, если...

Однажды, я испугался...

Рисуем свое настроение.

Время: 10 минут

Упражнение «Пойми меня!»

Цель: развитие эмпатии детей.

Инструкция: дети стоят в кругу. Посмотрите друг на друга. Какие мы? Чем мы похожи, чем отличаемся? (Ответы детей.) Да, мы все разные! У нас разные имена, и нам нравятся разные игрушки. Назовите, пожалуйста, каждый свое имя и любимую игрушку по кругу. (Ответы детей.) Хорошо. А ведь есть и то, чем мы похожи.

- Поднимите руки те, кто любит конфеты.
- А теперь поднимите правую ногу те, кто любит мультфильмы.
- Возьмитесь за руки те, кто умеет читать.
- Подойдите к столу те, кто любит рисовать.

Время: 5 минут

Упражнение «Комплементы по кругу»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии.

Инструкция: игру начинает ведущий, бросает мяч ребенку и говорит ему доброе пожелание или комплемент. Затем, дети, продолжая игру, кидают друг другу мячик, и говорят свои добрые пожелания. Ведущий: - Какие вы все добрые ребята, сколько добрых слов вы сказали друг другу. Я вам хочу поаплодировать и предложить поиграть в игру «Аплодисменты по кругу»

Время: 5 минут

Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

Инструкция: детям необходимо представить, что чувствует артист после концерта – стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов. Дети сидят в кругу, ведущий выбирает кого-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком они выбирают следующего, который также получает свою порцию аплодисментов и т.д. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Время: 2-3 минуты

Упражнение «Мой хороший попугай»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и расширение поведенческого репертуара детей.

Инструкция: дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечиками друг к другу. Ведущий бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать

ласковым именем и передать (или перебросить) ее другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как дети с трудом находят ласковое имя для попугая, не умеют передавать игрушку, кому-либо из играющих. Но затем, по мере освоения этих операций, темп игры, как правило, ускоряется.

Мой хороший попугай
Мне его скорее дай.
Он красивый, он хороший
И еще

ребенок добавляет свое ласковое слово, например: *он добрый очень.*

Время: 10 минут

Упражнение «Солнце полное ладошек»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения; развитие навыков саморегуляции

Инструкция:

Ведущий спрашивает, какое у ребят сегодня настроение. Тем ребятам, у которых настроение похоже на солнышко, предлагается «подарить» его всем остальным: пошевелить пальцами – «лучиками» раскрытых ладоней и улыбнуться.

Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем, обводят их и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т.п. Обсуждение этого вопроса.

Время: 15 минут

Рефлексия

Что нового для себя узнали на нашем занятии?

Что вам понравилось и что не понравилось?

На сегодняшнем занятии «Наши чувства», мы с вами поговорили о том, какие бывают чувства и эмоции у человека. Обсудили, как наши чувства влияют на повседневную жизнь и общение с окружающими нас людьми. Узнали какие способы выражения чувств существуют и какие из них являются здоровыми. Наши настроение и наши эмоции бывают разными, как положительными, так и отрицательными. Они являются своеобразными сигналами о состоянии человека. Поэтому важно учиться понимать свое состояние и эффективно справляться со своими эмоциями.

Темой нашей следующей встречи будет «безопасность в современном городе». Мы поговорим о том как справляться с ситуациями, которые несут нам угрозу. Научимся правильно реагировать на опасность и защищать себя.

6. Тренинг «Безопасность в современном городе»

Цель: развитие навыков стрессоустойчивости и жизнестойкого поведения

Оборудование: записи классической ритмичной музыки, акустические колонки, запись релаксационной музыки, карандаши, листы А4, бейджи, комплект светонепроницаемых штор «Водопад», кресло-трансформер, настенный фиброоптический ковер «Звездное небо», воздушно-пузырьковая колонна.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здравствуйте, ребята! Сегодня я бы хотела поговорить о безопасности?

Как вы думаете, что такое безопасность?

Безопасность - это состояние отсутствия различного рода опасностей и угроз, способных нанести неприемлемый вред.

Есть люди хорошие и плохие, добрые и злые, и вторые всегда стараются быть похожими на первых, ведь иначе их сразу все увидят и выведут на чистую воду. Даже волк, в сказке о семерых козлятах подделывал добрый голос мамы, чтобы козлята открыли ему дверь. А иногда бывает наоборот: не очень красивый, не улыбочивый человек может быть очень добрым. Хороший человек может, иногда и наглубить или показаться невежливым, просто у него такое настроение.

Видели в книжке, мультике или кино «преступника»? Как он выглядит? (В черном, в маске, с оружием и жуткими повадками).

Такие преступники существуют только в вымышленном мире. Как вы думаете, почему ни один преступник не рискнет выйти на улицу в черной маске, черном плаще и с пистолетом в руке?

Если плохой человек хочет, чтобы на него не обратили внимания, то он должен действовать очень скрытно и выглядеть совсем не подозрительно.

А что он может сделать, например, чтобы увести с собой чужого ребенка?

Как можно начать разговор, чтобы все окружающие подумали, что это не чужой дядя или тетя, а папа или мама малыша?

Как он поведет себя, если ребенок закричит или побежит?

Рискнет ли он гнаться за ним, или тащить за собой?

Что лучше кричать, чтобы все-все вокруг точно поняли, что это чужой человек?

Сейчас, в наше время, ни один взрослый не должен ни угощать чужого ребенка, ни звать с собой, ни просить его о помощи или услуге. И если такой взрослый подходит и заговаривает, то, как вы поступите, что будите делать?

Отвечаем: «Я вас не знаю и не буду с вами разговаривать» или «Я не разговариваю с незнакомыми».

А если какой-то взрослый пытается увести, даже хотя бы просто дотрагивается, – можно и нужно применять два своих главных оружия: быстрые ноги и громкий голос.

Кричим громко: «Помогите! Я не знаю этого человека!» и бежим в самое ближайшее безопасное место (магазин, банк, аптека, полицейский участок и т. д.), откуда сразу же звоним родителям. Давай покричим вместе, кто громче? Совершенно не важно, посмотрят ли на нас с тобой, если мы сейчас потренируемся громко кричать.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «нетрадиционный способ приветствия»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Инструкция: участники группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь друг с другом, здороваются предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

Время: 3 минуты

Упражнение «Липучка»

Цель: развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Инструкция : все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать».

Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Время: 5 минут

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Цель: развитие и поддержание позитивного самосознания и самооценки; развитие навыков жизнестойкого поведения.

Инструкция: вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? Хорошо ли вы знаете себя? Всё ли в вас вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Продолжи письменно три предложения:

- Я думаю, что я

- Другие считают, что я

- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на листочке.

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый,

вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

Обсудить полученные результаты, наметить пути для достижения тех качеств, которые указаны в предложении «Мне хочется быть...».

Время: 10 минут

Игра «Разыгрывание ситуаций»

Цель: формирование навыков социально приемлемого и безопасного поведения.

Инструкция: сюжеты для проигрывания могут быть придуманы детьми или можно использовать реальные ситуации, которые вызвали затруднения у ребенка.

Можно проиграть следующие сценки:

- 1) Два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
- 2) Ребенок гулял во дворе - видит другого, незнакомого, который громко плачет;
- 3) Два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться.

Время: 15 минут

Обсуждение:

Были ли затруднения? Какие?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование положительного отношения к самому себе; развитие навыков саморегуляции.

Инструкция: один желающий выходит за дверь. Оставшиеся должны загадать одного участника из тех, кто находится в кругу. Человек, который заходит должен спросить, на что этот человек похож (например, животное, цветок и т.д.) и участники по очереди отвечают. Его задача угадать о ком идет речь.

Время: 5 минут

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения; развитие навыков релаксации.

Оборудование: настенный фибeroптический ковер «Звездное небо», воздушно-пузырьковая колонна

Инструкция:

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их; если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).
2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.
3. Переходим к ногам. Напряги, их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем

напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

4. Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом — грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

Время: 10 минут

Рефлексия

1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?

2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Сегодня мы узнали что такое безопасность. Подумали над тем какие ситуации, люди могут угрожать нашей безопасности и причинять вред. Обсудили, как можно действовать в случае опасности. Научились громко кричать, узнали где можно найти безопасное место, укрытие. На следующем занятии мы поговорим о безопасности в интернете. Подумаем, что может быть угрозой в интернете и как обезопасить себя. Поговорим о золотых правилах безопасности сети Интернет.

Расскажите, как вы проводите время в интернете. Какие сайты любите посещать, может быть вы ведете блог или страничку в инстаграм, участвуете ли в чатах или онлайн-играх. Жду ваших историй на нашей следующей встрече.

7. Тренинг «Безопасность в интернете»

Современный Интернет – это не только обширная, но и настраиваемая среда обитания! В нем хорошо тому, кто может обустроить в нем собственное пространство и научиться управлять им. Записывать свои впечатления в блог, создавать галереи своих фотографий и видео, включать в друзья людей, которым можно доверять. Тогда вместо бессмысленного блуждания по сети Интернет-общение будет приносить пользу.

Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

Чем может быть опасна Интернет- сеть? (время для ответов участников)

В ней появились своя преступность, хулиганство, вредительство, пиратство, кибербулинг(травля в сети интернет), материалы нежелательного содержания(суицидальная тематика, материалы ненавистнического характера и содержащие ненормативную лексику и др.) и т.д.

Сталкивались ли вы или ваши близкие с опасностями сети Интернет?(время для ответов участников)

Какие меры принимали для безопасного использования сети Интернет?(время для ответов участников)

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, важно предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам

вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

Существует бесплатная служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета «Дети онлайн» — 8-800-25-000-15 с 9 до 18 МСК по рабочим дням. На Линии помощи, профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

Повсюду в цифровом мире, как и в реальной действительности, распространяется принцип всеобщей ответственности: все люди ответственны за то, что они смотрят, что они делают, что они публикуют в Интернете.

Цель: знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет; отработка навыков конструктивного взаимодействия в коллективе (формирование групповой сплоченности).

Оборудование: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками, бейджи, листы А4, акустические колонки, запись релаксационной музыки, комплект светонепроницаемых штор «Водопад», кресло-трансформер, световой проектор «Жар-птица».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение группы, повышение взаимного доверия участников.

Инструкция: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Время: 5-10 минут

Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет

Цель: формирование навыков социально приемлемого и безопасного поведения ; знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет.

Сказка:

В некотором царстве, Интернет - государстве жил-был Смайл-царевич-Тьютор-Королевич, который правил славным городом СоцОБРАЗом. И была у него невеста — прекрасная. Смайл-царевна-Он-лайн-Королевна, день и ночь, проводившая в виртуальных забавах. Сколько раз предупреждал её царевич об опасностях, подстерегающих в сети, но не слушалась его невеста. Не покладая рук трудился Смайл-царевич, возводя город СоцОБРАЗ, заботился об охране своих границ и обучая жителей города основам безопасности и жизнедеятельности в Интернет-государстве. И не заметил он, как Интернет-паутина всё-таки затянула Смайл-царевну в свои коварные сети. Погоревал – да делать нечего: надо спасать невесту. Собрал он рать королевскую-СоцОбразову – дружину дистанционную и организовал "Регату" премудрую. Стали думать головы мудрые, как вызволить царевну из плена виртуального. И придумали они **«Семь золотых правил безопасного поведения в Интернет»**, сложили их в котомку Смайл-царевичу, и отправился он невесту искать. Вышел на поисковую строку, кликнул по ссылкам поганым, а они тут как тут: сообщества Змея-искусителя-Горыныча, стрелялки-убивалки Соловья-разбойника, товары заморские купцов шоповских, сети знакомств-зазывалок русалочьих.... Как же найти-отыскать Смайл-царевну? Крепко задумался Тьютор-королевич, надел щит антивирусный, взял в руки меч-кладенец кодовый, сел на коня богатырского и ступил в трясиину непролазную. Долго бродил он, отбиваясь от реклам шоповских зазывающих и спамов завлекающих. И остановился на распутье игрища молодецкого трёхуровневого, стал читать надпись на камне, мохом заросшим: на первый уровень попадёшь – времени счёт потеряешь, до второго уровня доберёшься – от родных-близких отвернёшься, а на третий пойдёшь - имя своё забудешь. И понял Смайл-царевич, что здесь надо искать невесту.

Взмахнул он своим мечом праведным и взломал код игрища страшного! Выскользнула из сетей разомкнувшихся Смайл-царевна, осенила себя паролем честным и бросилась в объятия своего суженого. Обнял он свою невесту горемычную и протянул котомочку волшебную со словами поучительными: «Вот тебе оберег от козней виртуальных, свято соблюдай наказы безопасные!»

- 1) Всегда помни своё Интернет-королевское имя (E-mail, логин, пароли) и не кланяйся всем подряд (не регистрируйся везде без надобности)!
- 2) Не поддавайся ярким реклам-указателям и не ходи тропками путанными на подозрительные сайты: утопнуть в трясиине можно!
- 3) Если пришло письмо о крупном выигрыше – это «Лохотрон-грамота»: просто так выиграть невозможно, а если хочешь зарабатывать пиастры, нужно участвовать в полезных обучающих проектах – в «Регате...», например!

4)Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой Клубок волшебный (заводи себе будильник, садясь за компьютер)!

5)Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web 2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир», свой царский блог, форум для глашатаев важных – друзей званых!

6)Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!

7)Не скачивай нелицензионные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!

Залилась сочувственными слезами дева красная, дала своему наречённому слово честное, что не будет пропадать в забавах виртуальных, а станет трудиться на благо народа города своего СоцОБРАЗа, сама начнёт обучаться и помогать будет люду заблудшему и погрязшему в трясине сетевой. И зажили они дружно и счастливо.

Обсуждение в группе.

Время: 10 минут

Упражнение «Собери рукопожатия»

Цель: формирование навыков социально приемлемого и безопасного поведения ; знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет.

Инструкция: участникам предлагается в течение 10 секунд пожать руки как можно большего числа других людей.

Обсуждение.

- Кому сколько человек удалось поприветствовать? У кого-то возник психологический дискомфорт? Если – да, то чем он был вызван?

Анализ ситуации.

Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации, про человека мы можем узнать от Ника или рукопожатия? Однако, очень важно знать, что есть рядом люди, готовые выслушать, оказать поддержку, помочь в трудную минуту.

- Про какие интернет - угрозы вы знаете?

- С какими интернет - угрозами вы сталкивались?

- Как вы действовали, реагировали на интернет -угрозы?

Время: 5 минут

Упражнение «Хороший друг»

Цель: развитие навыка налаживания дружеских отношений и повышение объективных ожиданий от значимых сверстников; формирование навыков социально приемлемого поведения.

Инструкция: подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Время: 15 минут

Обсуждение:

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение «Счет»

Цель: отработка навыка ориентации в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласование своих действий с действиями других; формирование навыков социально приемлемого поведения.

Инструкция: все участники садятся в круг.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю, четыре» то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь, на действия друг друга».

Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5 – 7, в середине 1 – 2.

При обсуждении, ведущий может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей, а что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?»

Время: 10 минут

Коллаж «День хорошего настроения»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения; развитие навыков релаксации.

Инструкция: группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей. Темой является «День хорошего настроения».

Время: 15 минут

Обсуждение:

*Почему вы выбрали ту или иную картинку?
Были ли сложности при выполнении упражнения?*

Рефлексия

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?*
- 2) Что вам понравилось и что не понравилось?*

Сегодня мы обсудили, как важно чувствовать себя в безопасности не только в реальной жизни, но и в виртуальной среде. Научились распознавать угрозы в сети Интернет и эффективно бороться с опасным и вредоносным контентом. Познакомились с правилами безопасного использования Интернета. Столкновение с трудностями, опасностями и угрозами неизбежно и может вызывать состояние дискомфорта и напряжение, поэтому в следующий раз мы поговорим о «стрессе». Рассмотрим основные способы борьбы со стрессом, поговорим о том, какие внешние и внутренние ресурсы можно применять для выхода из ситуации стресса.

8. Тренинг «Стресс-имуннитет»

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирование жизнестойкого поведения и навыков стрессоустойчивости.

Оборудование: бейджи, бумага А4, краски акварельные, кисти, фломастеры, маркеры, воздушные шары (по количеству участников), акустические колонки, запись релаксационной музыки, кресло-трансформер, воздушно-пузырьковая колонна.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Многие знают...»

Цель: активизация работы в группе.

Инструкция: участникам предлагается по кругу представиться так, как им бы хотелось, чтобы их называли, и продолжить две фразы о себе.

- Многие знают, что я...
- Но мало кто знает, что я...

Участники подписывают бейджи.

Время: 5 минут.

Обсуждение:

1. *Что нового вы узнали друг о друге?*
2. *Сложно ли было рассказывать что-то новое о себе?*

Упражнение «Больше цвета!»

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Инструкция: участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жесты, танцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Время: 10 минут.

Обсуждение:

- 4) *Сложно ли было выполнять это упражнение?*
- 5) *Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения?*

Информация для ознакомления.

Сегодня мы познакомимся с вами с понятием «стресс», рассмотрим основные методы борьбы со стрессом, поговорим о том, какие внешние и

внутренние ресурсы можно применять для выхода из ситуации стресса.

Что такое стресс? (обсуждение).

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход из сложившейся ситуации. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные **симптомы стресса**:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

- Плохой, беспокойный сон.

- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т.п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Выделяют два вида стресса.

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы.

Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений.

Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

	Миф	Опровержение
1	От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
2	Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.	Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них — ситуация, которая вызывает стресс, вторая — отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.
3	Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть.	Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс

		обучения релаксации или другим методикам управления стрессом.
4	Чем меньше стрессов, тем лучше.	Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.
5	Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.	Стресс не может быть устранён полностью. Как говорил основатель учения о стрессе, Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение — это часть жизни. Цель стресс-менеджмента — контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.
6	Любой стресс вреден.	Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание; развитие навыков стрессоустойчивости.

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не

видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Время: 15 – 20 минут.

Обсуждение: (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в 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?

Упражнение «Каналы чувств».

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов; развитие навыков стрессоустойчивости.

Инструкция: участникам предлагается подумать, какие способы борьбы со стрессом он использует (каналы выхода чувств). Далее каждый называет свои способы, ведущий, уточняя, заносит каналы выхода чувств в таблицу.

Ч	У	В	С	Т	Во

После того, как все участники высказались, ведущий поясняет, что означает название каждого канала.

Израильский профессор Мули Лаад предложил модель, сущность которой состоит в том, что можно выделить, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса.

Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.

Ум (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

Верования (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.

Социум (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

Тело (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

Воображение (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них.

Это теоретическое построение приводит нас к двум практическим выводам. Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами. Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой? Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

Время : 15 – 20 минут.

Обсуждение:

Какой канал выхода чувств преобладает у вас?

Каким каналом вы не пользуетесь?

Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Инструкция:

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос : где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Время: 15 минут.

Обсуждение:

1. *Что вызывало затруднения?*
2. *Может быть, вы открыли в себе новые таланты?*

Упражнение «Воздушные шары»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов; развитие навыков релаксации.

Инструкция: участникам предлагается по два воздушных шара и фломастеру. Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.). Далее участники сосредотачиваются на самом сильном факторе, вспоминают свою реакцию на него и надувают один из шаров, представляя, что отдают ему свои отрицательные эмоции. Ведущий предлагает участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются.

Затем участники надувают по второму шару, представляя себе, что наполняют его положительной энергией. Можно нарисовать на шаре что-то приятное или подписать слово, обозначающее положительную эмоцию, дать шару имя.

Время : 15 минут.

Обсуждение:

1. *Как вам хочется поступить со вторым шаром?*
2. *Может быть, вы возьмёте его с собой или отпустите в небо?*

3. *Что вы чувствовали, когда избавлялись от негативных эмоций, надувая шар?*

Упражнение – визуализация «Храм тишины»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Инструкция: Необходимо выключить свет и включить релаксационное оборудование (воздушно-пузырьковая колонна).

Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию.

Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы.

Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным воротам храма. Вы видите, как ваши руки касаются их, и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружает тишина.

Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете в эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой.

Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела.

Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. **Вслушивайтесь** в тишину. Тишина – это определенное качество, а не просто отсутствие звуков.

Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его ворота. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц.

Время : 15 минут.

Рефлексия:

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?
4. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?

Основной целью цикла занятий «Живи» является развитие навыков жизнестойкого поведения и стрессоустойчивости.

В ходе совместной работы мы познакомились с понятием «жизнестойкость», ее преимуществами и компонентами, а также навыками развития данного качества. Проследили за проявлениями жизнестойкости в повседневной жизни. Поговорили о том, какие разные бывают эмоции у человека. Узнали, что способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации называется саморегуляцией. Открыли для себя различные естественные методы саморегуляции. Познакомились с понятием «стресс», его симптомах, рассмотрели основные методы борьбы со стрессом. Поговорили о ресурсах человека, которые помогают выходить из ситуации стресса. Выяснили, что стресс- это ответная реакция организма человека на перенапряжение и негативные эмоции, которые могут быть вызваны различными опасностями и трудными жизненными ситуациями. Несколько занятий было посвящено безопасности. В повседневной жизни нас окружают разного рода угрозы, поэтому важно знать как обезопасить себя. Отдельное место мы отвели обсуждению безопасности в современном городе и безопасности в интернете.

Надеюсь, что наши занятия были полезными, принесли вам новые знания и умения. Благодарю за участие!