

Учебный процесс

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ И УКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Ю. Науменко

Сегодня физиологами и врачами основным фактором риска нарушения здоровья детей и подростков в школе признаётся стресс, который переживают школьники. При этом необходимо ясно осознавать, что вреден не сам по себе стресс, а неспособность ребёнка позитивно пережить отрицательные эмоции.

Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных заболеваний. Особенно высока вероятность развития такого заболевания, если ребёнок страдает хроническими заболеваниями. Другое свойство негативных аффективных состояний состоит в том, что негативные эмоции могут накапливаться. В результате может произойти «аффективный взрыв». Это происходит в результате повторения травмирующей ситуации или отсутствия внешних раздражителей, на которые негативные эмоции могут получить разрядку. Таким образом, профилактика психосоматических расстройств и «аффективных взрывов» заключается в формировании у ребёнка различных способов «канализации» негативных эмоций, т.е. в формировании готовности «переадресовывания» негативных аффективных импульсов неживым объектам или «отыгрывания» без ущерба для здоровья и для здоровья окружающих.

Такая профилактика должна быть связана с формированием речевых и моторных навыков выражения эмоциональных состояний. Человек, обладающий небогатым арсеналом средств для выражения эмоций,

вынужден будет подавлять их. Это в свою очередь приводит к нарушениям взаимоотношений, страхам, депрессиям, психосоматическим расстройствам. Функциональное назначение эмоций — информационное. Посредством эмоций, которые испытывает человек по отношению к тому или иному явлению, он может оценить его с точки зрения полезности или вредности для себя. Иными словами, эмоции дают возможность сформировать субъективную картину мира и осознать своё место в ней. Но это произойдёт только в том случае, если человек сможет отразить эмоциональные переживания. Также эмоции играют роль «сил быстрого реагирования», особенно в стрессовых ситуациях. В том случае, если стресс достаточно сильный, а человек не в состоянии выразить переживания, есть вероятность, что эти переживания перерастут в депрессию. Потребность в выражении эмоций существует у человека с самого раннего детства, и начинать учить ребёнка выражению эмоций нужно как можно раньше. Однако наиболее актуальной эта потребность становится в подростковом возрасте. Связана она с тем, что подросток по-новому начинает осознавать себя в мире, на него обрушивается огромное количество новых чувств и переживаний, которые ему необходимо как-то осознать. Как выразить эмоции и «сохранить лицо» в среде сверстников, как реагировать на эмоции других людей, как выразить эмоции так, чтобы быть правильно понятым? Все эти вопросы приходится решать каждому подростку. Задача педагога — помочь ему в этом.

Цель тренинга состоит в улучшении способности младших подростков (5–7 классы) к эмоциональному самовыражению, он направлен на повышение осознания эмоциональных переживаний.

Дидактически каждое занятие включает два основных этапа: переживание эмоционального состояния (опыт) и осознание (отражение) эмоционального опыта. Первый этап состоит из игр. Второй — из вербализации переживаний, их «проигрывания», рисования и т.д. По времени каждое занятие длится два урока (90 минут). Проводит занятия классный руководитель и/или социальный педагог. Отдельные занятия могут быть использованы как сценарии для проведения классных часов. В процессе занятия или дома учащиеся заполняют тетради-дневники. Просмотр записей в тетради процедура для педагога необязательная, но они могут дать ценную дополнительную информацию о подростке.

Задачи:

- расширить представление подростков об эмоциональных состояниях;
- обеспечить эмоциональный опыт подростков;
- сформировать арсенал проявления эмоциональных переживаний.

Риски тренинга. В процессе тренинга наиболее важно создать условия, где подростки смогут «отойти» от школьной ситуации. Не-

обходимо создать такую обстановку, в которых подростки могли бы настроиться на переживания, и открыто говорить о них. Определяющую роль в этом играет мастерство педагога. Принципиальное значение в тренинге — опора на личный опыт каждого участника по переживанию различных эмоциональных состояний.

Ожидаемый результат: предполагается, что по завершении тренинга у подростков расширятся опыт рефлексии эмоциональных состояний, арсенал способов выражения эмоциональных состояний и возможности говорить о них.

Вводное занятие: «Знакомство»

Задачи:

- знакомство педагога с участниками занятий;
- знакомство учащихся между собой;
- разработка и утверждение правил работы в группе.

I. Вводная часть

Сначала необходимо познакомиться с участниками занятий — учащиеся делают «визитки» и в свободном порядке говорят о себе, своих увлечениях, что нравится и что не нравится в жизни.

В ходе дискуссии уточняется назначение создания группы, необходимости установления общих правил поведения.

Ознакомление с информацией о правилах работы в группе

- Каждый имеет право отказаться от предложения выступить, пропустить игру.
- Всё, что происходит в группе, не выходит за её пределы.
- Не критиковать точку зрения другого.
- Не перебивать.
- Высказываться только от своего имени — «Я считаю», «Я чувствую».

Санкции к нарушителям предлагают сами учащиеся. На каждом занятии педагог выбирает «помощника», который наблюдает за соблюдением правил, и «аналитика», который в конце занятия сообщает всем остальным о проделанной работе.

Групповая игра «Комплимент». Педагог формулирует следующее задание: «Каждый из участников по часовой стрелке должен сделать комплимент своему соседу в форме прилагательного, который бы начинался на одну из букв имени этого соседа. Тебе сделали комплимент, затем в свою очередь ты преподносишь комплимент соседу с левой стороны».

II. Основная часть

Выявление знаний учащихся по проблеме общения в социально-исторических общностях. Это могут быть сообщения учащихся. Затем проведение дискуссии: «Как и для чего люди знакомились между собой

на разных этапах развития общества?» Педагог просит учащихся привести примеры, когда и почему людям было трудно познакомиться друг с другом. Как они это преодолевали в разные времена у разных народов.

Ролевая игра «Давайте познакомимся». Группа разбивается на пары. Перед этим педагог говорит о задаче игры — познакомиться, не имея общего языка. При этом каждый участник сам себе выбирает эпоху, народность, профессию (ремесло). В ходе игры учащиеся должны представить себя и назвать своё имя. Затем проигрывается та же ситуация, но применительно к «нашему времени».

Ролевая игра «Необычные приветствия». Игра тоже проводится в парах. Учащиеся приветствуют друг друга при помощи различных частей тела (необходимо предупредить о том, что недопустимо причинение боли). Поощряется любая выдумка.

Групповая игра «Ассоциация». По выбранной теме ассоциаций доброволец должен отгадать одного из участников занятий. Остальные члены группы в свободном порядке говорят ему, с чем или кем ассоциируется заданный ими человек.

Рисунок «Эмблема группы». Подгруппы должны нарисовать эскиз предполагаемой эмблемы группы. После завершения работы участники подгрупп определяют, что из этих эскизов войдёт в окончательный вариант эмблемы всей группы (коллектива).

Занятие 1. «Эмоции. Функции эмоций»

Задачи:

- актуализировать представления о различных эмоциональных состояниях;
- улучшить способность к самонаблюдению.

I. Вводная часть

Упражнение-разогрев «Взаимные презентации». Учащиеся разбиваются на пары по принципу: объединиться с соседом, который оказался справа после первого упражнения. Задача упражнения состоит в том, чтобы в течение 3 минут участники как можно больше узнали о своём партнёре. Затем подростки меняются ролями. Через 5 минут каждый участник по кругу представляет своего соседа: рассказывает всё, что ему удалось о нём узнать за это время.

II. Основная часть

Групповая дискуссия на тему «Эмоции». В начале дискуссии школьники могут заслушать небольшое сообщение, посвящённое эмоциям и их проявлениям. Вопросы для дискуссии (обсуждения): Что такое эмоции? Какие эмоции вы знаете? Как часто человек испытывает эмоции? Для чего нужны эмоции? Какие эмоции вы испыты-

вали сегодня и чем они были вызваны? Важно ли осознавать, какие эмоции ты испытываешь и что является их причиной? По каким признакам мы замечаем, что испытываем какие-то эмоции?

Упражнение «Калейдоскоп эмоций». Педагог предлагает подросткам разбиться на 4 команды (по любому признаку). Каждая команда получает карточку. На карточке описана ситуация. Задача каждой команды — разыграть описанную ситуацию в соответствии с той эмоцией, которая указана на карточке. При обсуждении действий каждой группы педагог должен подчеркнуть, что одно и то же событие может вызвать разные эмоции у разных людей, т.е. эмоции зависят не от событий, а от отношения к ним человека.

Домашнее задание: до следующего занятия попытаться испытать как можно больше эмоций и выписать их на лист. Можно учащимся предложить заполнить в личных тетрадях-дневниках следующие страницы (ответы на вопросы).

Мои ценности

Ценности — это то, что люди считают важным в своей жизни. Для некоторых людей ценности — это быть честным, не украсть, не говорить у других за спиной гадости. А какие ценности у меня? Делаю я что-нибудь, что противоречит моим ценностям? Что я думаю и чувствую по этому поводу?

Ещё немного обо мне

Что я думаю о себе, как я себя воспринимаю? Что я люблю в себе? Что другим нравится во мне (родителям, учителям, друзьям)? Что мне очень не нравится в себе? Есть ли различия в моём внешнем поведении и тем, как я на самом деле отношусь к этой жизни, к себе, к друзьям?

Мои чувства

<i>Мне хорошо</i>	<i>Мне плохо</i>
Последний раз, когда я себя так чувствовал...	
В моём теле я ощущал...	
Я реагировал так...	
Появление этих чувств связано...	

Занятие 2. «Способы выражения эмоций»

Задачи:

- актуализировать имеющийся арсенал выражения эмоций;
- развивать способности к рефлексии;
- освоить разные формы выражения эмоционального состояния.

Материалы: два конверта с карточками (два комплекта). Названия карточек для первого конверта: «радость», «гнев», «обида», «стыд», «интерес», «страх», «удивление», «печаль», «любовь», «разочарование». Название карточек второго конверта: «смех», «слёзы», «учащённое сердцебиение», «покраснение лица», «широко раскрытые глаза», «потливость», «вот это да!», «поцелуй», «битьё посуды», «хлопанье дверьми», «сжатие кулаков», «задержка дыхания», «подпрыгивание», «отказ от общения», «преподнесение подарка», «желание встречи», «непоседливость», «распевание песен», «отключение телефона», «употребление алкоголя, сигарет, наркотиков».

I. Вводная часть

Анализ домашнего задания. Какие эмоции испытывали школьники в течение дня, и как они выражались. **Дискуссия о способах проявления эмоций.** Вопросы для дискуссии: В каких ситуациях мы сдерживаем эмоции? В каких ситуациях мы проявляем эмоции более открыто? Что происходит с нами, когда мы долго сдерживаем эмоции? Опасные и неопасные способы выражения эмоций.

II. Основная часть

Упражнение «Проявление эмоций» (см. материалы к данному занятию). Педагог предлагает подросткам разбиться на две команды. Обе команды получают по два одинаковых конверта. Задача команд — подобрать к каждой эмоции из первого конверта соответствующее ей проявление из второго конверта.

Упражнение «Крокодил». Группа разбивается на две команды. Одна команда загадывает какую-то эмоцию. Участник противоположной команды должен изобразить эту эмоцию так, чтобы члены его команды смогли назвать её. Условие — показывающий не имеет права говорить. Побеждает команда, которая смогла отгадать наибольшее количество эмоций.

Упражнение «Картина эмоций». Педагог должен подготовить к упражнению альбомные листы, фломастеры, карандаши. Во время работы может звучать спокойная музыка. Педагог раздаёт листы и фломастеры и предлагает нарисовать контур человека. **Инструкция для подростков:** «Подумайте, как обычно вы ощущаете радость, как это проявляется, какие ощущения при этом возникают в теле. Постарайтесь вспомнить какое-нибудь радостное событие своей жизни. Попробуйте окунуться в то состояние, в котором вы тогда находились. Представьте себе это чувство — чувство радости. В какой части тела радость чувствуется наиболее сильно? Попробуйте почувствовать место концентрации радости. Теперь закрасьте это место на своём рисунке подходящим цветом». Эта же последовательность действий воспроизво-

дится с другими эмоциями (злостью, интересом, стыдом, удивлением, отвращением, удовольствием, виной). Все рисунки (контуры человека) выполняются на одной стороне листа. В итоге получается разноцветная картинка. Затем педагог предлагает перевернуть лист на другую сторону — рисуем такой же контур человека. *Инструкция:* «Сейчас попытайтесь почувствовать своё состояние в данный момент. Какие эмоции вы испытываете? Наполните контур человека своим эмоциональным состоянием, которое вы испытываете сейчас».

Обсуждение. Педагог предлагает сравнить картинки всех учащихся между собой. Для удобства можно положить картинки перед собой, чтобы подростки увидели, что все картинки получились разные. Вопросы для обсуждения: Почему они все разные? Все находились в одной и той же ситуации, а испытывали разные эмоции. И даже похожие эмоции у разных школьников выражают по-разному. Важно ли чувствовать эмоциональное состояние другого человека?

Домашнее задание: выбрать какую-то эмоцию и попытаться её выразить наибольшим количеством способов. Заполнение страницы в тетрадах-дневниках.

Мои эмоции в разных ситуациях

<i>Ситуация 1. (краткое описание)</i>	<i>Моё внутреннее состояние было следующим:</i>
<i>Ситуация 2. (краткое описание)</i>	<i>Моё внутреннее состояние было следующим:</i>
<i>Ситуация 3. (краткое описание)</i>	<i>Моё внутреннее состояние было следующим:</i>

Занятие 3. «Стресс»

Цели:

- познакомить учащихся с понятием «стресс» и с понятием «саморегуляция» как чертой сильного характера;
- сформировать навыки расслабления.

Материал: релаксационная музыка.

I. Вводная часть

Беседа «Стресс и здоровье человека». Вопросы к ученикам: Кто может объяснить понятие слова «стресс»? Кто испытывает стресс? При каких обстоятельствах? Знаете ли вы, чем чаще всего вызывается стресс? (*Тревога, страх, неуверенность в себе, длительное напряжение.*) Как вы думаете, стресс это хорошо или плохо?

Учитель обобщает ответы и даёт определение понятию «стресса»: «Стресс — реакция организма при резких и сильных воздействиях на него, когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность. Он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникать дрожь

и т.д. В состоянии стресса человек плохо контролирует себя и действует неэффективно». Можно привести известное латинское изречение: «Управляй своим настроением, ибо оно если не повинует, то повелевает».

По итогам беседы учащиеся могут заполнить таблицу в тетрадях-дневниках.

О стрессе

Физиологические симптомы стресса	Эмоциональные симптомы стресса	Поведенческие симптомы стресса
Покрывать потом от несварения в желудке. Головная боль. Слабость. Окаменение. Учащённое/трудное дыхание. Боли в животе. Боли в спине. Диарея. Холодные руки/ноги. Чрезмерная сонливость. Подёргивания, судороги. Тошнота. Боль в сердце. Высокое давление. Боль в запястьях. Бессонница. Частое мочеиспускание. Язва, раздражение на языке, во рту Головокружение. Потеря веса. Простуда. Случайные головокружения (обмороки).	Раздражительность. Потеря концентрации. Смущение. Депрессия. Плач. Скачки мыслей. Беспокойство, тревога. Ночные кошмары. Мысли о самоубийстве. Мысли о несчастливой жизни. Крушение надежд. Расстройство планов. Частые перепады настроения. Злость. Самобичевание. Паника. Неугомонность, нетерпеливость. Ощущение своей ненужности. Ненависть к себе, к другим.	Барабанит пальцами. Грызет ногти. Шагает по комнате, расхаживает. Нервный смех. Опоздания. Агрессивность. Суетливость. Употребление алкоголя. Употребление наркотиков. Чрезмерная еда (жор). Чрезмерная диета. Скрипит зубами. Тербит волосы.

II. Основная часть

Дискуссия «Как справиться со стрессом».

Вопросы для дискуссии:

Знаете ли вы, как люди пытаются побороть тревогу и справиться с неприятными ощущениями?

Какие способы позволяют быстро восстановить контроль над собой?

Если среди ответов учащихся будет названо употребление алкоголя и других ПАВ как способ снять стресс, то учитель должен найти яр-

кие примеры и убедить учащихся, что употребление алкоголя и других ПАВ для снятия стресса — это добровольное безумие и только иллюзия снятия стресса. Основной вывод, к которому должны прийти учащиеся: справляться со стрессом позволяет саморегуляция как особая черта характера. Человек с сильным характером обязательно обладает саморегуляцией, которая позволяет ему не только эффективно действовать в ситуациях стресса, но и быть уверенным в себе и в своих силах.

Очень эффективным методом, снимающим напряжение и утомление, является аутогенная тренировка. Практически каждый человек может по собственной воле совершенно расслабиться и погрузиться на любое время в состояние спокойствия. Эти навыки относятся к элементам нашей культуры, умению быть здоровым.

Обучение расслаблению в форме совместных действий под контролем педагога. Учащиеся повторяют действия, которые им показывает педагог. Могут хором (но не громко!) повторять за ним слова. Обучение проводится под музыку. Предлагаются два варианта аутогенной тренировки, рассчитанные на учащихся младшего школьного и более старшего возраста.

1. Сядьте поудобнее в кресло, руки положите на колени, закройте глаза. Формула внушения: «На счёт «десять» мои руки станут тяжёлыми, крепко-накрепко прилипнут к ногам и я не смогу их поднять. Раз — руки начинают прилипать к ногам. Два — руки отяжелели. Три, четыре — руки плотно прижаты. Пять, шесть — руки крепко-накрепко прилипли. Семь, восемь — я не могу оторвать руки от ног. Чем больше я их отрываю, тем крепче они прилипают. Девять, десять — руки крепко-накрепко притянуты к ногам, и я не могу их поднять. (Пауза.) Раз, два — руки лёгкие, три, четыре — руки лёгкие, свободные и подвижные. А теперь со счётом «пять» руки станут лёгкими, подвижными и отлипают от ног. Я открываю глаза и у меня хорошее настроение. Я могу управлять своим настроением и своими эмоциями».

2. Поза та же, глаза закрыты. Формула внушения: «Со счётом «тринадцать» моя нервная система укрепитесь, тело станет лёгким, свежим и подвижным. Раз, два — каждая клетка моей центральной нервной системы сильная, спокойная и управляемая мною. Три, четыре — нервная система укрепились и успокоилась. Пять, шесть — нервная система сильная, спокойная и управляемая мною. Семь, восемь — я спокойный, сильный и уверенный в себе человек. Девять, десять — любой мой мысленный приказ будет мгновенно реализован моей психикой. Одиннадцать, двенадцать — я всегда, везде, даже в экстремальной ситуации найду правильное решение. Тринадцать — моя психика сильная, спокойная и управляемая мною. В любой момент любой мой мысленный приказ

будет всегда, везде и всюду реализован моей психикой. Со счётом «пять» тело станет свежим, лёгким, спокойным и я заканчиваю упражнение. Раз — тело лёгкое, свежее, спокойное. Два — руки и ноги лёгкие. Три — туловище лёгкое. Четыре — мысли приятные, свежие, спокойные. Пять — голова чистая, свежая, ясная. Я открываю глаза».

После окончания упражнения необходимо встать, встряхнуться, прогуляться по комнате.

III. Заключение

Обобщающая беседа «Могу ли я собой управлять?».

IV. Домашнее задание

Учащиеся заполняют страничку в тетрадях-дневниках.

Мой стресс

Для каждого направления из списка выпишите ситуации, которые вы считаете стрессовыми. *Направления:* родственники, с друзьями, в школе, здоровье, в обществе, милиция, деньги, алкоголь/наркотики, другое.

Для любых двух ситуаций заполни табличку.

<i>Ситуация 1. (краткое описание)</i>	<i>Почему это был стресс?</i>	<i>Как я поступил?</i>	<i>Что нужно было сделать, чтобы ситуация стала менее стрессовой?</i>
<i>Ситуация 2. (краткое описание)</i>	<i>Почему это был стресс?</i>	<i>Как я поступил?</i>	<i>Что нужно было сделать, чтобы ситуация стала менее стрессовой?</i>

Занятие 4. «Способы борьбы со стрессом»

Цели:

- закрепить понятия «стресс» и «стрессовая ситуация»; познакомить с понятием «приобретённая беспомощность»;
- продолжать обучение способам снятия стресса; развитие саморегуляции как черты характера.

Материал: релаксационная музыка, тетради для записи.

Ход занятия

I. Вводная часть

Игра-активатор «Море волнуется». Учитель говорит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Вместо слов «морская фигура» он вставляет названия разных эмоций, чувств, например: «фигура страха», «фигура обиды», «фигура гнева» и т.п. Дети должны замирать, изображая названную эмоцию. Выбираются самые удачные фигуры.

II. Основная часть

Обобщающая беседа «Способы снятия стресса». Педагог спрашивает учеников, смогли ли они воспользоваться методом расслабления,

с которым познакомились на прошлом занятии. Могут ли они рассказать, чем была вызвана потребность расслабиться? Педагог предлагает познакомиться с другими эффективными способами борьбы со стрессом: «Хорошо, когда вы знаете, что где-то в мире есть кто-то, кто вас понимает и готов выслушать. Очень показателен девиз одного известного психолога — заслужи любовь ближнего! Это и дружба, и любовь, и расположение. Для любого человека лучший способ достигнуть этой цели — стараться как можно полезнее быть для окружающих людей, стать поддержкой друг для друга».

Работа в тетрадях. Учащимся предлагает заполнить следующую таблицу.

Любовь к себе

Я должен чувствовать свою привязанность к кому-то, стремиться для кого-то сделать хорошее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я чувствую себя частью (<i>указать кого и почему</i>). 2. Я хочу быть частью (<i>указать кого и почему</i>). 3. Я могу стать частью (<i>указать кого и почему</i>)
Мне необходимо понять свою уникальность. Всем людям необходимо знать свою уникальность и осознавать, что у нас есть что-то, чего нет у других. Нам необходимо знать, что наша уникальность правильно воспринимается окружающими людьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я уникален, потому что (<i>указать почему</i>). 2. Я талантлив, так как (<i>указать почему</i>). 3. Я могу воспринимать новое (<i>указать почему</i>). 4. Окружающие правильно воспринимают мою уникальность (<i>указать почему</i>). 5. Для того, чтобы окружающие правильно воспринимали мою неповторимость, я должен (<i>указать почему</i>)
Мне необходимо чувствовать себя способным. Всем людям необходимо верить в свои силы, верить в то, что можем что-то сделать. Нам необходимо держать себя под контролем, чтобы совершить какие-то дела. Мы должны чувствовать себя комфортно, когда говорим «нет»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я считаю себя способным человеком (<i>указать почему</i>). 2. Я могу контролировать себя (<i>указать почему</i>). 3. Я считаю, что могу сказать «нет» (<i>указать почему</i>). 4. Чтобы чувствовать себя более способным, я должен (<i>указать что и почему</i>)
У всех людей должна быть цель в жизни. Каждому необходимо представлять, каким он хочет быть; что наша жизнь состоит из этапов и что мы имеем представление о том, что такое хорошо и что такое плохо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чтобы я хотел, чтобы было через 5 лет (<i>указать что и почему</i>). 2. Что я могу сделать, чтобы двигаться в этом направлении (<i>указать что и почему</i>)
Забота о себе	
У меня есть волшебная коробочка, в которую я сложу то хорошее, что я могу сказать о себе, — все хорошие слова и те дела, которые я могу сделать для себя. Время от времени я буду подсматривать в эту коробочку, чтобы поддержать себя в трудную минуту или напомнить, что мне нужно сделать	
<i>Хорошие слова обо мне</i>	<i>Мои хорошие дела для меня</i>
Я ХОРОШИЙ, УМНЫЙ, ТАЛАНТЛИВЫЙ!!!	

Обсуждение таблицы возможно только при добровольном согласии учащихся. При этом никаких (!!!) оценок не выносятся. Учащиеся делятся той информацией, которую сочтут нужной. Завершая эту часть, педагог делает следующий вывод: «Чаше говорите себе приятные слова о себе самом. Практикуйтесь в говорении себе приятного каждый день. Постарайтесь найти и поддерживать в себе хорошие черты».

После этого необходимо перейти ко второй части — формированию представления о приобретённой беспомощности. Педагог предлагает следующее определение: «Приобретённая беспомощность — особое состояние человека, вызванное неспособностью принять (попросить) эмоциональную поддержку от окружающих или неготовностью найти такую эмоциональную помощь в окружающем мире. В результате такой человек остаётся один на один со своими отрицательными эмоциями и не способен к позитивному жизнепрживанию».

Работа в тетрадях. Педагог предлагает выбрать из текста на доске те тезисы, которые, как кажется учащимся, помогут им справиться с плохим настроением, победить «приобретённую беспомощность».

Возможные тезисы:

1. Настраивайтесь только на хорошие мысли, и тогда они помогут вам справиться с плохим настроением и, как магнит, будут притягивать к вам людей.

2. Окружайте себя приятным цветом и цветами; чтобы погасить раздражение и гнев, избегайте красного цвета; если у вас плохое настроение или депрессия, не окружайте себя чёрной и тёмно-синей цветовой гаммой; выбирайте тёплые, яркие, чистые цвета; для снятия напряжения лучше подойдут нейтральные тона (мягкие синие и зеленоватые).

3. Растения способны вызывать различные ассоциации. Существенную роль играет зелёный тон, светло и тёмно-зелёная листва хорошо успокаивает.

4. Важная роль в снятии напряжения и стресса принадлежит музыке. Музыка следует подбирать соответственно настроению, а затем постепенно менять её характер на мажорный. Не стоит брать сложные, объёмные произведения, следует предпочитать романсы, песни.

5. Режим дня, хорошее питание, чередование активной работы с периодами отдыха, отдых на природе, достаточный по длительности сон, общение с друзьями, прогулки, занятия спортом, игры.

III. Закрепление

Учитель предлагает сыграть в игру «Помогу другу». Поговорите с близким человеком, попытайтесь с ним «проиграть» то или иное неприятное для него событие. Найдите выход и помните, что худа без добра не бывает. Если человек не научился расслабляться, он постепен-

но теряет смысл жизни, у него обедняются чувства, он становится неуверенным в себе и его не покидает постоянная тревога; у него появляется «приобретённая беспомощность». Жизненная стойкость человека — это способность преодолевать стрессовые ситуации без ущерба для здоровья». Затем ученики проигрывают ситуации «После двойки», «Предательство друга», «Проигрыш команды» и т.п.

Продолжение в № 1/2009

В первом номере журнала «Народное образование»

- **Стратегический анализ как основа управления инновационным процессом;**
- **Организационное консультирование как способ повышения квалификации педагогического мастерства;**
- **Экспертная оценка психологической безопасности образовательной среды.**