

# Профилактика стрессов и укрепление эмоционального здоровья подростков

*Науменко Юрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой коррекционной педагогики и здоровьесберегающих технологий Волгоградского государственного института повышения квалификации работников образования*

Сегодня физиологами и гигиенистами основным фактором риска нарушения здоровья детей и подростков в школе признается стресс, который переживают школьники. При этом необходимо ясно осознавать, что вреден не сам по себе стресс, а неспособность ребенка позитивно пережить отрицательные эмоции. Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных патологий, особенно если ребёнок страдает хроническими заболеваниями. Другое свойство негативных аффективных состояний состоит в том, что негативные эмоции могут накапливаться и возможен «аффективный взрыв» из-за повторения травмирующей ситуации или отсутствия внешних раздражителей, на которых негативные эмоции могут получить разрядку.

Профилактика психосоматических расстройств и «аффективных взрывов» заключается в формировании у ребёнка различных способов «канализации» негативных эмоций, т.е. готовности «переадресовывания» негативных аффективных импульсов неживым объектам или «отыгрывания» без ущерба для своего здоровья и для здоровья окружающих.

Такая профилактика должна быть связана с формированием речевых и моторных навыков выражения эмоциональных состояний. Человек с небогатым арсеналом средств для выражения эмоций вынужден подавлять их, что приводит к нарушениям взаимоотношений, к страхам, депрессиям, психосоматическим расстройствам. Функциональное назначение эмоций — информационное. Эмоции дают возможность сформировать субъективную картину мира и осознать своё место в ней. Но это произойдет только в том случае, если человек сможет отразить свои эмоциональные переживания. Эмоции также играют роль «сил быстрого реагирования», особенно в стрессовых ситуациях. Потребность в выражении эмоций существует у че-

ловека с самого раннего детства, и начинать учить ребёнка выражению своих эмоций нужно как можно раньше. Однако наиболее актуальной эта потребность становится в подростковом возрасте, поскольку подросток по-новому начинает осознавать себя в мире, на него обрушивается лавина новых чувств и переживаний, которые ему необходимо как-то осознать. Как выразить свои 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** — развитие способности младших подростков (5–7 класс) к эмоциональному самовыражению, 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, а второй — из вербализации своих переживаний, их «проигрывания», рисования и т.д. Каждое занятие длится 2 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 не является обязательной процедурой для педагога, но они могут дать ценную дополнительную информацию о подростке.

## **Задачи:**

- расширить представления подростков об эмоциональных состояниях;
- расширить эмоциональный опыт подростков;
- расширить арсенал проявления эмоциональных переживаний.

**Риски тренинга.** Для данного тренинга наиболее важно создание условий, при которых подростки смогут «отрешиться» от школьной ситуации, и обстановки, позволяющей подросткам настроиться на свои переживания и открыто говорить о них. Определяющую роль в этом будет играть мастерство педагога. Принципиальный момент тренинга — опора на личный опыт каждого участника по переживанию различных эмоциональных состояний.

**Ожидаемый результат:** 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;
- установление 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 уточняются назначение создания группы и общие правила 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 даёт задание: «Каждый из участников — по часовой стрелке — должен сделать своему со-

седу комплимент в форме прилагательного, который бы начинался на одну из букв имени этого соседа. Тебе сделали комплимент, затем ты должен преподнести комплимент своему соседу».

### II. Основная часть

Выявление знаний учащихся по проблеме особенности общения в социально-исторических общностях. Это могут быть сообщения учащихся. Затем проведение дискуссии: «Как и для чего люди знакомились на разных этапах развития общества?» Педагог просит 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».** Задача игры — познакомиться, не имея общего языка. Группа разбивается на пары. Каждый участник выбирает себе эпоху, народность, профессию (ремесло). В ходе игры учащиеся должны представиться и назвать своё имя. Затем проигрывается та же ситуация, но применительно к «нашему времени».

**Ролевая игра «Необычные приветствия».** Игра проводится в парах. Учащиеся приветствуют друг друга при помощи всех 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 с кем ассоциируется «заданный» ими человек.

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

## Занятие 1. Эмоции.

### Функции эмоций

#### Задачи:

- актуализировать представления о разных 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 — в течение 3 минут участники как можно больше должны узнать о своем партнере. 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: Что такое эмоции? Какие эмоции вы знаете? Как часто человек испытывает эмоции? Для чего нужны эмоции? Какие эмоции вы испытывали 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 с описанием ситуации. Задача — разыграть указанную ситуацию. 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 листок. Можно 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

моем внешнем поведении и в том, как я на самом деле отношусь к этой жизни, к себе, к друзьям?

### Мои чувства

	Мне хорошо	Мне плохо
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). Название карточек для первого конверта: «радость», «гнев», «обида», «стыд», «интерес», «страх», «удивление», «печаль», «любовь», «разочарование». Название карточек второго конверта: «смех», «слёзы», «ущажённое сердцебиение», «покраснение лица», «широко раскрытые глаза», «потливость», «вот это да!», «поцелуй», «битие 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

**Разбор домашнего задания.** Какие эмоции испытывали школьники в течение дня и как они выражались. **Дискуссия о способах проявления эмоций.** Вопросы: 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 предла-

гает 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 ее. 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 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 это «место» — «место концентрации радости». Теперь

закрасьте это место на своем рисунке подходящим цветом». Эта же последовательность действий воспроизводится с другими эмоциями (злостью, интересом, стыдом, удивлением, отвращением, удовольствием, виной). Все рисунки (контур 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 свое 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. Для удобства можно положить картинки перед собой, чтобы подростки увидели, что все картинки получились разные. Вопросы: 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 выразить её наибольшим количеством способов. Заполнение страницы в тетрадях-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 стресса 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 дает определение понятию «стресс»: «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 повинуется, то повелевает».

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

## О стрессе

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

## II. Основная часть

**Дискуссия «Как справляться со стрессом?»** 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 названо употребление алкоголя и других ПАВ как способ снять стресс, то учитель должен найти яркие 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 си-

туациях 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, вез-

де, 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, легким, 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 тетрадь-дневниках.

#### Мой стресс

Для каждого направления из списка выпишите ситуации, которые вы считаете стрессовыми. *Направления:* родственники, друзья, школа, здоровье, общество, милиция, деньги, алкоголь/наркотики, другое.

Для любых двух ситуаций заполни табличку.

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

## 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 произносит: «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.д. 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 быть как можно полезнее для окружающих людей, постарайтесь стать поддержкой друг друга».

**Работа в тетрадах.** Учащимся предлагается заполнить следующую таблицу.

### Любовь к себе

<p>Я должен чувствовать свою привязанность к кому-то, стремиться для кого-то сделать хорошее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я чувствую себя частью (<i>указать кого и почему</i>).</li> <li>2. Я хочу быть частью (<i>указать кого и почему</i>).</li> <li>3. Я могу стать частью (<i>указать кого и почему</i>).</li> </ol>
<p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я уникален, потому что (<i>указать почему</i>).</li> <li>2. Я талантлив, так как (<i>указать почему</i>).</li> <li>3. Я могу воспринимать новое (<i>указать почему</i>).</li> <li>4. Окружающие правильно воспринимают мою уникальность (<i>указать почему</i>).</li> <li>5. Для того чтобы окружающие правильно воспринимали мою неповторимость, я должен (<i>указать почему</i>).</li> </ol>
<p>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».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я считаю себя способным человеком (<i>указать почему</i>).</li> <li>2. Я могу контролировать себя (<i>указать почему</i>).</li> <li>3. Я считаю, что могу сказать «нет» (<i>указать почему</i>).</li> <li>4. Чтобы чувствовать себя более способным, я должен (<i>указать что и почему</i>).</li> </ol>
<p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что бы я хотел, чтобы было через 5 лет (<i>указать что и почему</i>).</li> <li>2. Что я могу сделать, чтобы двигаться в этом направлении (<i>указать что и почему</i>).</li> </ol>

### 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.

#### Хорошие слова обо мне

#### Мои хорошие дела для меня

### 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: «Чаще 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 тетрадах.** 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 приятными 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. Музыку следует подбирать соответственно настроению, а затем постепенно её характер меняется на мажорный. Не стоит брать сложных, объёмных произведений, следует отдать предпочтение романсам, песням.
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 одну из игр «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 постепенно теряет смысл жизни, у него обедняются чувства, он становится не-

уверенным в себе и его не покидает постоянная тревога; у него появляется «приобретение беспомощности». 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.

## **Занятие 5. Неприятные эмоции и способы их преодоления**

**Цели:**

- проследить механизмы возникновения неприятных эмоций;
- освоить способы преодоления неприятных эмоций.

### **I. Вводная часть**

Педагог предлагает привести примеры стрессовых ситуаций, пережитых в течение дня, и как их пытались преодолеть.

### **II. Основная часть**

**Дискуссия «Нужно ли понимать эмоциональное состояние окружающих?».** Вопросы: Насколько важно, чтобы другие люди понимали, какие ты испытываешь эмоции? Какие проблемы могут возникнуть, если другие не понимают, какие эмоции ты испытываешь (обида, прекращение взаимоотношений и т.д.)? Как показать другому человеку, какие ты испытываешь чувства?

Педагог должен особо подчеркнуть, что наиболее эффективный способ в таких ситуациях — разговор о своих чувствах. Причём говорить нужно от первого лица (Я-высказывание): «Я чувствую, что...», «У меня такое ощущение, что...», «Мне кажется, что...».

**Упражнение «Выход из конфликта».** Педагог предлагает разбиться на пары. Одна пара проигрывает обычное для подростков развитие конфликта. Другая пара проигрывает ту же ситуацию, но с Я-высказываниями. Можно предложить нескольким парам проиграть одну и ту же ситуацию. При обсуждении необходимо выяснить, какой паре удалось наиболее удачным способом выйти из конфликтной ситуации.

**Упражнение «Прости меня...».** Учащиеся разбиваются на две группы, образуя два круга — внешний и внутренний. Два круга начинают двигаться: один по часовой стрелке,



другой — против. По сигналу подростки останавливаются, поворачиваются друг к другу лицом. Участники, которые оказались во внутреннем круге, должны попросить за что-то прощения у подростков из внешнего круга. При этом подростки внешнего круга либо ничего не говорят, либо прощают. Затем внешний и внутренний круги меняются местами.

При обсуждении необходимо акцентировать внимание на том, что чувствовали учащиеся. Зачем просить прощения, что это нам даёт (*возможность начать обсуждать проблему, налаживание взаимоотношений*).

**Домашнее задание:** заполнить в тетрадь-дневниках следующую таблицу.

## Моя злость

<b>Ситуация 1.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).
<b>Ситуация 2.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).
<b>Ситуация 3.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).

## Занятие 6. Я и взрослые

### Цели:

- формирование представления о сотрудничестве со взрослыми;
- формирование уважительного отношения к мнению взрослых;
- формирование способов решения проблем в сотрудничестве со взрослыми.

### I. Вводная часть

**Игра-активатор «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.

### II. Основная часть

**Дискуссия «Я и взрослые».** Вопросы: С кем из взрослых людей вам приходится общаться изо дня в день? Чем отличаются манера обращения и содержание беседы с перечисленными вами взрослыми людьми? Что о вас думают и как относятся к вам эти взрослые? Нет ли противоречия между тем, что они думают о вас и как ведут себя с вами? Нет ли такого противоречивого отношения со взрослыми у вас?

**Упражнение «Я хочу попросить...».** Участники занятия делятся на подгруппы по пять человек и распределяют между собой роли: подросток, папа (мама), преподаватель, незнакомый взрослый человек, хорошо знакомый взрослый человек (например, сосед). Участник игры, исполняющий роль «подростка», должен по очереди попросить остальных участников помочь ему нарисовать в полный рост тело человека. Для проведения игры используются карандаши, маркеры, однотонные обои. При обсуждении необходимо обратить внимание на то, как взрослые отреагировали на столь необычную просьбу — о чём подумали и как себя повели в такой ситуации. Обязательно следует попросить «актеров» объяснить выбранную ими трактовку роли.

**Информация для размышления и обсуждения.** Понятие о форме обращения к различным категориям взрослых людей. Рассмотрение атрибутов взрослой и подростковой «картины мира» (интересы, заботы, род занятий и т.п.). *Вопросы для обсуждения:* Чем похожи и чем отличаются в отношении к жизни подростки и взрослые? Чему можно и чему не следует подражать подростку из мира взрослых?

### III. Закрепление

**Упражнение «Стенка на стенку».** Участники занятий делятся на две подгруппы. Одна подгруппа представляет интересы взрослых, другая защищает интересы подростков. Игра проходит в форме вопроса и ответа. «Подростки»

задают каверзный вопрос, касающийся взаимоотношений со взрослыми, а команда «взрослых» должна на него ответить. Затем в качестве «ответчиков» выступает команда «подростков» и так далее. Желательно, чтобы каждый из участников игры имел возможность задать и ответить на вопрос. *Примерные вопросы:* Зачем подростки носят такие широкие штаны?

Почему взрослые постоянно учат, как нам жить? и т.п. При обсуждении целесообразно акцентировать внимание учащихся на том, когда было трудно и когда легко принимать участие в обсуждении проблемы взаимоотношений со взрослыми. Почему возникли эти трудности?

**Домашнее задание:** заполнить в тетрадях-дневниках следующую таблицу.

### Мои неудачные встречи со взрослыми

<b>Ситуация 1.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).
<b>Ситуация 2.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).
<b>Ситуация 3.</b> (краткое описание)	Я подумал (что). Я почувствовал (что). Я отвечал (что и как). Результат был (какой). Я мог бы изменить свои мысли (какие и как). Результат мог бы быть (какой и почему).

## Занятие 7. Я и сверстники

### Цели:

- формирование представления о терпимом отношении к людям, чьи взгляды не совпадают с мнением большинства;
- формирование уважительного отношения к точке зрения другого человека;
- формирование навыков дипломатического разрешения спорных вопросов между сверстниками.

### I. Вводная часть

**Игра-активатор «Море волнуется».** Учитель произносит: «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.д. Дети должны замираться, изображая названную эмоцию. Выбираются самые удачные фигуры.

### II. Основная часть

**Обсуждение проблемы формирования групп в подростковой среде.** Вопросы: Каким образом можно поделить ребят вашего возраста, с которыми вы общаетесь изо дня в день? По каким признакам ребята объединяются в различные группы? Чем отличаются ваши отношения со сверстниками, которых вы отнесли к разным группам?

**Упражнение «Подписание мирного договора».** Учащиеся делятся на четыре подгруппы: «металлисты», «рэперы», «ботаники», «футбольные фанаты». Командам предлагается написать историю возникновения их группы, правила, по которым они живут в мире, девиз и кто может стать участником их «тусовки». Затем один из представителей каждой команды зачитывает этот своеобразный «устав» группы. Далее участники высказываются о том, что их больше всего раздражает в поведении ребят из другой группы. Заканчивается игра совместным сочинением мирного договора, под которым должны согласиться подписаться все участники игры. При обсуждении желательно акцентировать внимание на примерах реальных ситуаций противоборства между разными неформальными объединениями молодёжи.

**Вопросы для обсуждения:** Почему важно терпимо относиться к людям, чьи взгляды на жизнь и интересы не совпадают с мнением других людей? Почему подростки с негодованием относятся к сверстникам, которые каким-либо образом отличаются от них?

### III. Закрепление

**Упражнение «Сказка для взрослых».** Участники делятся на две команды. Каждая определяет сказку, которая станет основой для создания новой «сказки для взрослых». Педагог даёт задание: «Придумайте новый сценарий сказки, которую вы выбрали. Для этого поло-

жительные герои сказки должны примерить на себя маску злодея, а отрицательные — добродетели. В связи с этим, конечно, изменится сюжет сказки. Для начала определите, кто будет исполнять роли героев сказки. Постарайтесь наполнить сюжет многочисленными выяснениями отношений между «сильными» и «слабыми», «умными» и «глупыми». Отношения могут принимать характер унижения, оскорбления, глумления, издевательства и т.п.». После того как учащиеся придумали сюжет, команды по очереди показывают свою «новую сказку». При обсуждении важно услышать не только впечатление учащихся от игры, но и ощущения, которые они испытывали в ситуации «выяснения отношений». Возможно, кто-то приведёт примеры из жизни, когда он сталкивался с недоброжелательным отношением со стороны сверстников или взрослых людей. *Вопросы для организации дискуссии:* Как себя вести в ситуации «вымогания» денег, «придинок», шантажа и других «козней» сверстников? Какие черты характера, особенности личности человека определяют уживчивый и конфликтный стиль отношений с людьми?

**Упражнение «Наезд».** Участники делятся на три группы: первая команда, вторая команда и два эксперта игры. Перед началом игры педагог просит, чтобы внутри первой и второй команд учащиеся поделились на пары. Игра состоит из нескольких раундов (по числу пар в играющих командах). Педагог на каждый раунд задаёт проблемную ситуацию, связанную с «острыми» коммуникациями между подростками («выбивание» денег, шантаж, угроза физической расправы, вовлечение в драку, оскорбление и т.п.). От каждой команды в игре принимают участие по одной паре, т.е. раунд состоит из «выяснения отношений» между двумя парами, защищающими интересы своих команд. Перед началом «выяснения отношений» педагог определяет, какая из пар будет «наезжать» (кто нападающий и кто защищающийся в инсценируемой ситуации). Игру оценивают два эксперта, которые засчитывают баллы по двум пунктам: за конструктивный способ разрешения проблемы и за находчивость в деле обострения конфликта.

Первая команда		Вторая команда	
«Нападение»	«Защита»	«Нападение»	«Защита»

В начале игры только один представитель от каждой пары принимает участие в «завязке»

проблемы. Интрига игры состоит в том, что эксперт в любой момент разыгрывания ситуации может хлопнуть в ладоши, и участники пар должны сменить друг друга. Эксперты между собой договариваются, какой из команд они будут сигнализировать о смене участника игры. Таким образом, сюжетная линия «выяснения отношений» может состоять из взлётов и падений, успехов и неудач. При каждом новом раунде команды меняются ролевыми позициями — кто был нападающим, должен отразить противоположный характер «выяснения отношений». В конце игры эксперты суммируют баллы, полученные командами, и определяют победителя. При обсуждении основными вопросами должны стать трудности в выполнении задания.

**Упражнение «Ты мне нравишься тем...».** Участники встают в круг. Педагог бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» — и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившееся ему качество этого человека. Мяч должен побывать у всех участников.

## Занятие 8. Мифы об алкоголе и наркотиках

### Цели:

- сформировать потребность в здоровом образе жизни, расширяя представление о наркотиках;
- развивать установку поведения на отказ от наркотиков.

**Материал:** плакат с описанием мифов и реальности (можно заранее написать текст мелом на доске).

### I. Вводная часть

**Игра-активатор «Вам барыня прислала сто рублей».** Педагог говорит: «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, чёрного и белого не покупайте». Далее педагогом задаются любые вопросы, ученики могут отвечать как угодно, но не использовать слова «да» и «нет». Сказавший одно из этих слов становится ведущим.

### II. Основная часть

**Беседа «Что вы знаете об алкоголе?»** Учитель задаёт вопрос: Слышали ли вы положи-

тельную информацию об алкоголе? Ответы записываются на доске, которые может дополнить, вывешивая плакат с написанными мифами об алкоголе. Затем он предлагает

доводы, которые опровергают названную информацию, записывая их на доске напротив мифов. Таким образом, делается вывод о достоверности безвредности алкоголя.

### Мифы об алкоголе

Мифы	Реальность
Алкоголь снимает страх, нервозность	Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха и нервозности, постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе
Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком	Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать всё равно, и на трезвую голову их решать гораздо лучше
Пиво не алкоголь	Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как вино или водка
Алкоголь согревает	Он имеет весьма кратковременный эффект и может применяться как средство скорой помощи лишь при отсутствии другой возможности. Очень часто пьяные замерзают, пробыв длительное время на морозе
Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками	На первый взгляд это так. Однако «снятие тормозов» в конечном счёте приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки
Я всегда знаю меру, всегда смогу остановиться. У меня сильная воля, и алкоголиком я не стану	Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. И никогда начинающий пить не собирается стать алкоголиком. Подростки очень быстро становятся алкоголиками, поскольку на растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно
Употребление алкоголя — личное дело человека, и как, где и сколько он употребляет, никого не касается	Это не так, поскольку употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений и убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения («выяснение отношений»)
Алкоголь отрицательно отражается на здоровье только пьющего, а это его личное дело	Алкоголь влияет на потомство, и часто рождаются неполноценные дети

Беседа «Мифы о наркотиках». Учитель напоминает, что учащиеся уже знакомы с понятием «наркотики» и предлагает вспомнить значение понятия, сообщает, что существуют и мифы о наркотиках. Эти мифы очень опасны. Если человек убедится в несостоятельности их только после того, как станет употреблять наркотики, может быть уже поздно. Привыкание к наркотикам наступает очень быстро! Это крайне опасно для здоровья и жизни человека. Учитель предлагает учащимся обсудить, что они знают о наркотиках «положительного». Уточняя, что поддерживают эти мифы люди, заинтересованные в распространении наркотиков, они наживаются на этом и сами никогда не употребляют наркотики.

Далее на левой стороне доски записываются высказывания учеников, а против каждого мифа записывается его интерпретация.

### III. Закрепление

Учащиеся переносят таблицы в тетрадь. Педагог предлагает учащимся поработать в парах — **игра «Попробуй найти свой аргумент»**. Один в паре предлагает попробовать наркотик (аргументируя предложение), а другой находит аргументы для отказа. Затем пары меняются ролями. Обсуждаются все показанные в игре способы отказа. **Вопросы для мозгового штурма:** Просто ли сказать «Нет!» без объяснения? Отказаться и объяснить причины легче? Отказаться с предложением альтернативы легче? Проще ли будет просто уйти без объяснений или убежать? Может быть, легче использовать метод «заезженной пластинки» (на все уговоры повторять «Нет!»)? Легко ли просто проигнорировать предложение? Может быть, просто избегать опасных

### Мифы о наркотиках

Мифы о наркотиках	Реальность
Употребление некоторых наркотиков не опасно (например, гашиш и анаша)	Употребление любых наркотиков вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжёлым последствиям, даже преступлениям. Употребление любых наркотиков раньше или позже может вызвать зависимость, по крайней мере, психологическую. Наркотики негативно влияют на многие внутренние органы, в первую очередь на мозг
Употребление наркотиков престижно, это помогает попасть в круг избранных	Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые и друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников
Алкоголь — удел «низших», примитивных людей, а наркотики употребляет «элита»	Как алкоголь, так и наркотики действуют на мозг человека, ведут к его деградации, причём многие наркотики делают это быстрее, чем алкоголь
Наркотики способствуют творчеству	В состоянии наркотического опьянения у человека происходит «эмоциональный взрыв», и действительно, ему кажется, что он делает что-то гениальное. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестаёт заниматься творчеством в реальности
Многие пробовали наркотики, а потом бросили	Бросить употреблять наркотики очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс ломки. От психической зависимости избавляться тяжело, как и от любой привычки. Полностью избавиться от наркотической зависимости удалось немногим людям
Наркотики позволяют снять напряжение, расслабиться, улучшить настроение	Период подъёма в опьянении быстро сменяется напряжением, состояниями апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, длящихся значительно дольше
Я всегда буду знать и в любой момент смогу бросить употреблять наркотики	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приёмов. Безопасной дозы просто не существует.

ситуаций? Правильно ли объединиться с кем-то, кто придерживается твоего мнения?

В конце обсуждения делается вывод о том, что ситуаций способов отказа существует очень много. Можно предложить дома потренироваться говорить «Нет!» в подходящих ситуациях. Уметь отказываться необходимо!

### Занятие 9.

#### Умение отвечать за своё здоровье

Цели:

- формировать у учащихся потребности в здоровом стиле жизни;
- обучать активной позиции в выборе здорового образа жизни.

#### I. Вводная часть

Учитель предлагает учащимся сыграть в *игру «Здоровье и барьеры»* — придумать про-

грамму борьбы с вредными привычками, разрушающими здоровье. Он предлагает вообразить, что ученики попали в страну, где люди ведут неправильный образ жизни: едят нездоровую пищу, употребляют алкоголь, наркотики, много курят, ведут малоподвижный образ жизни. Исследования медиков показывают, что число больных растёт, среди них всё больше детей и подростков, но никто не помнит, что такое здоровый стиль жизни. Правительство этой страны готово реализовать любые эффективные предложения за здоровый образ жизни. Все предложения учащихся записываются на доске, а затем выбираются наилучшие. Никакие критические замечания по поводу предложений не принимаются.

#### II. Основная часть

Учитель предлагает классифицировать все предложения по критериям: информационные мероприятия; мероприятия по преодолению

вредных привычек; мероприятия, поддерживающие тех, кто ведет здоровый образ жизни.

**Учитель предлагает учащимся обсудить вопросы:** В каком возрасте нужно начинать профилактическую работу? Полезна ли запугивающая информация? Если да, то в какой мере? Нужно ли контролировать работу создателей рекламы? Нужны ли телепередачи и фильмы, посвященные здоровью? Нужна ли научно-популярная литература о здоровом образе жизни? Должны ли медики помогать людям, не желающим отказаться от вредных привычек? Нужны ли административные меры для борьбы за ЗОЖ? С какими профилактическими мероприятиями вы знакомы, кроме уроков, проводимых у вас в школе? Подумайте, станете ли вы приучать своих детей к здоровому стилю жизни?

## **Занятие 10. Заключительное**

**Цели:** получить обратную информацию от учащихся и оценить степень эффективности проведенного тренинга.

**Материалы:** листы с текстом анкет на каждого учащегося.

### **I. Вводная часть**

**Вступительное слово учителя:** «Мы провели с вами много уроков, посвященных здоровью и борьбе с вредными привычками, которые разрушают здоровье. Сегодня я хочу предложить вам проверку не только своих знаний, но и отношения к этому вопросу». Затем учащимся предлагается тест об особенностях привычек и образа жизни подростков. Ребята предупреждают, что заполнение анкеты несложное, что нет неправильных ответов, потому что каждый выражает свою позицию и тем самым отвечает за себя. Ребятам можно сообщить, что анкетирование анонимное, а результаты будут использованы при организации досуга в школе.

### **II. Основная часть**

Заполнение анкет.

#### **Анкета**

1. Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с... (укажите 2–3 проблемы).

2. Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за (отметьте 2–3 варианта): любопытства; стремления приобщиться к чему-то рискованному; подражания сверстникам; угроз или давления старших; влияния кино, телевидения, книг; незнания последствий; стремления получить удовольствие; свободного времени; одиночества; горя, болезни близких; попытки решить свои проблемы с противоположным полом; желания отвлечься от повседневных забот; напряженных отношений с родителями).

3. Я считаю, что наркоман — это человек, который... (закончите предложение как вы считаете).

4. Напиши наиболее известные тебе наркотические вещества.

5. Как они тебе стали известны? (отметь ответ) От сверстников; из средств массовой информации; из случайных разговоров на улице, в клубе, в школе; в семье; на уроках в школе.

6. Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению: алкоголь; азартные игры; наркотические вещества; кофе; компьютерные игры; никотин; сладости; Интернет.

7. Отметь цветом своё отношение к наркотикам: красный; зелёный; чёрный; оранжевый; синий; голубой; жёлтый; фиолетовый; серый.

### **III. Заключение.**

Учитель тоже заполняет анкету вместе с учащимися и предлагает обсудить её результаты. □