

**Серия: инновационные психолого-педагогические  
технологии**

**В.И. Долгова  
Е.Г. Капитанец  
О.А. Кондратьева**

**«Психология безопасности личности»  
для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования**

**Москва - 2025**

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Д64

**Д64 Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А.  
«Психология безопасности личности» для учащихся 10-  
11 классов учреждений общего образования. — М.  
Издательство Перо, 2025. — 82 с.**

**ISBN 978-5-00270-290-9**

*Рецензенты:*

доктор медицинских наук, профессор О.Ф. Калев, г.  
Челябинск

доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко,  
заместитель директора по вопросам теории и методики воспитания  
и дополнительного образования МУДПО «Учебно-  
информационный методический центр Копейского городского  
округа», г. Копейск.

В учебно-методическом пособии раскрыты феномен  
психологии безопасности личности, предложена программа  
«Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов  
учреждений общего образования, разработаны две программы  
формирования эмоциональной устойчивости личности..

Рекомендуется всем субъектам психолого-педагогического  
образования.

**ISBN 978-5-00270-290-9**

© Долгова В.И., 2025  
© Капитанец Е.Г.  
© Кондратьева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(ИНиДО)**

СОГЛАСОВАНО:

Первый проректор ФГБОУ ВО  
«ЮУрГГПУ»

\_\_\_\_\_ А.Н. Богачев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022  
г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»  
\_\_\_\_\_ Т.А.

Чумаченко  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_  
2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Психология безопасности личности»  
для учащихся 10-11 классов учреждений общего  
образования**

**Уровень программы – базовый  
Направленность программы – социально –гуманитарная**

**Москва 2025**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность программы**

На современном этапе развития системы образования особое значение приобретает целенаправленная работа со старшеклассниками, направленная на личностное и профессиональное самоопределение. Одной из инновационных форм работы со старшеклассниками явилось создание психолого-педагогических классов, позволяющих привлечь к обучению по направлению подготовки бакалавров 44.03.02 Психолого-педагогическое образование наиболее подготовленных студентов. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования выступает элементом системы непрерывной специализированной подготовки обучающихся в учреждениях общего и среднего образования, ориентированной на продолжение образования в вузах педагогической направленности. В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы для учащихся профильных классов созданы благоприятные условия для пропедевтики профессиональной психолого-педагогической деятельности и личностного развития.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования предоставляет возможность обучающимся ознакомиться с содержанием деятельности педагога-психолога, осуществить первичную самодиагностику профессионально важных качеств личности, а также сформировать компетентность в области психологии безопасности.

### **1.2. Цель реализации программы**

**Цель:** создание условий для пропедевтики профессиональной психолого-педагогической деятельности и личностного развития обучающихся.

#### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у обучающихся компетенций в области психологии безопасности личности как

базы для последующего профессионального и личностного самоопределения.

2. Сформировать психологическую готовность обучающихся к выбору профессии посредством изучения содержания деятельности педагога-психолога.

3. Развивать умения и навыки психологически безопасного взаимодействия у старшеклассников.

4. Стимулировать обучающихся к углубленному изучению психологии, самопознанию и саморазвитию.

### **1.3 Планируемые результаты обучения:**

В результате изучения программы, обучающиеся будут знать:

- содержание профессиональной деятельности психолога и требования к его личностным характеристиками;

- теоретико-методологические основы психологической безопасности личности в социальном взаимодействии;

уметь:

- анализировать проблемы психологической безопасности личности с позиции современных научных исследований;

- применять психологические знания в интерпретации проблем профессионального и личностного самоопределения;

владеть

- системой психологических понятий для решения задач профессионального и личностного самоопределения;

- методами обеспечения психологической безопасности личности в социальном взаимодействии;

- навыками профессионального и личностного самопознания и саморазвития.

### **1.4 Категория обучающихся: учащиеся 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений.**

**1.5 Форма обучения:** очно-заочная.

**1.6 Режим занятий:** 1 раз в неделю, 1 час в день.

**1.7 Трудоемкость программы:** 72 часа (модули 1,2 в 10 классе – 36 часов; модули 3,4 в 11 классе – 36 часов).

**1.8 Сроки освоения программы:** 72 недели (модули 1,2 в 10 классе – 36 недель; модули 3,4 в 11 классе – 36 недель).



**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Психология безопасности личности» для учащихся 10-11**  
**классов учреждений общего образования**

Наименование разделов, курсов, модулей	Все го ауд. час ов	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля	
		Лекции	Практические и лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Трудоемкость		
<b>Модуль 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА (10 класс)</b>							
1.1 Психология как наука и профессиональная деятельность	1	1		1	2	Таблица «Соотношение житейской и научной психологии»	
1.2 История становления и развития психологической науки и практики	3	2	1	1	4	Мультимедийная презентация по теме «История становления и развития психологической науки и практики».	

1.3	Психологическая работа в различных отраслях деятельности	2	1	1	1	3	Таблица «Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности»
1.4	Основные виды деятельности практического психолога	2	1	1	1	3	Таблица «Характеристика видов деятельности практического психолога»
1.5	Профессионально важные качества психолога	2	1	1	2	4	Проблемная дискуссия
1.6	Самопрезентация «Мой развивающий маршрут»	1		1	1	2	Зачет
<b>Итого по модулю</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>

**Модуль 2. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
(10 класс)**

2.1	Психология безопасности	1	1		1	2	Эссе «Моя психологическая безопасность»
2.2	Проблема личности в психологии	1	1		1	2	Эссе «Мои личностные ресурсы»
2.3	Самооценка и	2	1	1	1	3	Самоанализ

	уровень притязаний						«Мой портрет глазами других людей (я, мои друзья, мои сверстники)»
2.4	Формирование эмоциональной устойчивости личности	2	1	1	1	3	Информационный буклете: «Инструкция по управлению эмоциями»
2.5	Психологическая защита личности	2	1	1	1	3	Самоанализ «Моя психологическая защита»
2.6	Саморегуляция психической деятельности	2	1	1	1	3	Информационный буклете для школьников «Как справиться с волнением во время экзамена»
2.7	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность»	1		1	1	2	Зачет
<b>Итого по модулю</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>Модуль 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ</b>							

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (11 класс)							
3.1	Психологическая безопасность общения	1	1		1	2	Информационный буклете для школьников «Психологическая безопасность общения»
3.2	Агрессия: психологическая проблема или сильная сторона?	2	1	1	1	3	Информационный буклете для школьников «Профилактика агрессии»
3.3	Разрешение и профилактика конфликтов	2	1	1	1	3	Информационный буклете для школьников «Правила поведения в конфликте»
3.4	Буллинг	2	1	1	1	3	Информационный буклете «Формирование безопасной образовательной среды»
3.5	Психологическое влияние на личность	1	1		1	2	Мультимедийная презентация «Методы психологического

							воздействия »
3.6	Технологии защиты от негативных воздействий	2	1	1	1	3	Сообщение «Технологии и защиты от негативных воздействий»
3.7	Итоговая конференция «Психологическая безопасность взаимодействия»	1		1	1	2	Зачет
<b>Итого по модулю</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>

**Модуль 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКА – САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (11 класс)**

4.1	Профессия: определение, классификация, признаки	1	1		1	2	Мультимедийная презентация по теме «Профессия : определение , классификация, признаки»
4.2	Профессиональный тип личности	2	1	1	1	3	Сообщение: связь темперамента с выбором будущей профессии,

							преимущество выбора профессии по темпераменту
4.3	Психологическая готовность к выбору профессии	1	1		1	2	Информационный буклеть «Первые шаги выбора профессии», «Мотивы выбора профессии», «Пути выбора профессии»
4.4	Стратегия выбора профессии	2	1	1	1	3	Самоанализ выбора профессии
4.5	Профессионаография	2	1	1	1	3	Профессионаограмма педагога-психолога
4.6	Технологии профессионального самоопределения	2	1	1	1	3	Самоанализ профессионального самоопределения
4.7	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»	1		1	1	2	Зачет
<b>Итого по модулю</b>		<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>ВСЕГО ПО</b>		<b>45</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	

<b>ПРОГРАММЕ</b>		<b>5</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	
------------------	--	----------	--	----------	----------	--

**3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**«Психология безопасности личности» для учащихся 10-11**  
**классов учреждений общего образования**

<b>№ п/ п</b>	<b>Наименова- ние темы</b>	<b>Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах</b>	<b>Содержание</b>
<b>Модуль 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА (10 класс)</b>			
1. 1	Психология как наука и профессиональная деятельность	Лекция, 1 час	Житейская, научная, прикладная, академическая, практическая психология. Принципы и методы научной психологии. Психология как профессия: принципы, методы, этика.
		Самостоятельная работа, 1 час	Таблица «Соотношение житейской и научной психологии»
1. 2	История становления и развития психологической науки и практики	Лекция, 2 часа	Психологические знания в античности. Психологические знания в эпоху средневековья, Возрождения, Просвещения. Становление психологии как науки. Современные тенденции развития психологии.
		Практическое занятие, 1 час	Составление и защита презентации по перечисленным вопросам: Психологические знания в античности. 2. Психологические знания в

			эпохи средневековья, Возрождения, Просвещения. 3. Становление психологии как науки. 4. Современные тенденции развития психологии.
		Самостоятельная работа, 1 час	Мультимедийная презентация по теме «История становления и развития психологической науки и практики».
1. 3	Психологическая работа в различных отраслях деятельности	Лекция, 1 час	Специфические характеристики психологического знания. Фундаментальная и прикладная psychology. Научная и практическая psychology.. Дифференциация и интеграция современной psychology. Отрасль. Основания для выделения самостоятельной отрасли. Психологическая работа в различных отраслях psychology.
		Практическое занятие, 1 час	Анализ работы психолога в различных отраслях деятельности
		Самостоятельная работа, 1 час	Таблица «Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности»
1. 4	Основные виды деятельности	Лекция, 1 час	Психодиагностика. Псychологическая помощь: психокоррекция, психотерапия,

	практического психолога		психологическое обучение и просвещение, психологическое консультирование, психопрофилактика и психогигиена, профориентация.
	Практическое занятие, 1 час		Анализ видов деятельности практического психолога.
	Самостоятельная работа, 1 час		Таблица «Характеристика видов деятельности практического психолога»
1.5	Профессионально важные качества психолога	Лекция, 1 час	Профессиональные качества психолога. Этика профессиональной деятельности психолога. Личностные качества психолога.
		Практическое занятие, 1 час	Круглый стол. Обсуждение профессионально-важных качеств психолога. Этика профессиональной деятельности психолога. Личностные качества психолога.
		Самостоятельная работа, 2 часа	Подготовка к участию в проблемной дискуссии
1.6	Мой образовательный маршрут	Практическое занятие, 1 час	Зашита мультимедийной презентации по теме: «Мой образовательный маршрут»
		Самостоятельная работа, 2 часа	Мультимедийная презентация

		тельная работа, 1 час	по теме: «Мой образовательный маршрут»
<b>Модуль 2. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (10 класс)</b>			
2. 1	Психология безопасност и	Лекция, 1 час	Понятие психологической безопасности. Структура психологической безопасности. Критерии психологической безопасности. Личностные ресурсы психологической безопасности.
		Самостоя тельная работа, 1 час	Эссе «Моя психологическая безопасность»
2. 2	Проблема личности в психологии	Лекция, 1 час	Индивид, личность, индивидуальность: понятия и характеристика. Психологическая структура личности. Субъект деятельности. Детерминанты развития личности.
		Самостоя тельная работа, 1 час	Эссе «Мои личностные ресурсы»
2. 3	Самооценка и уровень притязаний	Лекция, 1 час	Понятие о самооценке в психологии. Я – концепция. Структура самооценки. Виды самооценки. Уровни самооценки. Уровень притязаний. Соотношение самооценки и уровня притязаний. Коррекция

			самооценки
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (определение самооценки и уровня притязаний). Методы психологической коррекции самооценки
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ «Мой портрет глазами других людей (я, мои друзья, мои сверстники)»
2. 4	Формированье эмоциональной устойчивости личности	Лекция, 1 час	Эмоции, их роль в психической деятельности. Классификация эмоций. Феномен «эмоциональная устойчивость» в научных исследованиях, основные подходы к его рассмотрению. Становление и развитие (волевого, эмоционального, когнитивного, мотивационного) компонентов эмоциональной устойчивости.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: диагностика самочувствия, активности, настроения по методике САН. Методы формирования эмоциональной устойчивости личности
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить буклет: «Инструкция по управлению эмоциями»
2. 5	Психологическая защита личности	Лекция, 1 час	Психологическая защита личности: определение и функции. Механизмы психологической защиты. Копинг-поведение

		Практическое занятие, 1 час	Практикум: диагностика психологической защиты личности по методикам "Опросник Плутчика-Келлермана-Конте", «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман Методы формирования конструктивной психологической защиты личности
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ «Моя психологическая защита»
2.6	Саморегуляция психической деятельности	Лекция, 1 час	Общее представление о саморегуляции. Виды саморегуляции. Особенности психической саморегуляции. Методы саморегуляции. Способы саморегуляции
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой. Методы саморегуляции психической деятельности
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклете для школьников «Как справиться с волнением во время экзамена»
2.7	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность	Практическое занятие, 1 час	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность»
		Самостоятельная работа	Подготовка к итоговой конференции «Моя

	ь»	работа, 1 час	психологическая безопасность»
<b>Модуль 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (11 класс)</b>			
3. 1	Психологическая безопасность общения	Лекция, 1 час	Понятие «общение», его функции и виды. Стороны общения. Помехи в общении, коммуникативные барьеры. Понятие безопасного общения. Критерии безопасного общения. Условия безопасного общения в современном обществе.
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклеть для школьников «Психологическая безопасность общения»
3. 2	Агрессия: психологическая проблема или сильная сторона?	Лекция, 1 час	Понятие агрессия. Психологические теории возникновения агрессии. Классификация видов агрессии. Факторы агрессивного поведения. Превентивные меры и управление агрессией
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басс-А. Дарки. Методы профилактики и коррекции агрессии
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклеть для школьников «Профилактика агрессии»
3.	Разрешение	Лекция, 1	Понятие конфликт. Причины

	3	и профилактика конфликтов	час	конфликтов. Структура и динамика конфликта. Классификация конфликтов. Стили разрешения конфликта. Профилактика конфликта.
		Практическое занятие, 1 час		Практикум: опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной). Технологии эффективного поведения в конфликте. Деловая игра «Волшебный город»
		Самостоятельная работа, 1 час		Составить информационный буклете для школьников «Правила поведения в конфликте»
3. 4	Буллинг	Лекция, 1 час		Понятие буллинг. Насилие в образовательной среде. Структура буллинга. Виды буллинга. Признаки буллинга. Стадии школьного буллинга. Последствия буллинга для жертвы. Факторы, способствующие буллингу. Психологическая специфика кибербуллинга. Профилактика буллинга.
		Практическое занятие, 1 час		Практикум: опросник «Качество межличностных отношений в образовательной среде (КМЛО в ОС)» Г.С. Кожухарь, В.В. Ковров. Технологии преодоления школьного буллинга
		Самостоятельная работа, 1		Составить информационный буклете «Формирование безопасной образовательной

		час	среды»
3. 5	Психологич еское влияние на личность	Лекция, 1 час	Понятие влияния. Особенности психологического влияния. Виды психологического влияния. Манипуляция. Методы психологического воздействия
		Самостоя тельная работа, 1 час	Составить мультимедийную презентацию «Методы психологического воздействия»
3. 6	Технологии защиты от негативных воздействий	Лекция, 1 час	Защита от психологического воздействия. Информационно- психологическая безопасность личности. Угрозы информационно- психологической безопасности. Способы противостояния психологическому воздействию
		Практиче ское занятие, 1 час	Практикум: способы противостояния психологическому воздействию
		Самостоя тельная работа, 1 час	Составить мультимедийную презентацию «Технологии защиты от негативных воздействий»
		Практиче ское занятие, 1 час	Итоговая конференция «Психологическая безопасность взаимодействия»
3. 7	Итоговая конференци я «Психологи ческая безопасност ь взаимодейст вия»	Самостоя тельная работа, 1 час	Подготовка к итоговой конференции «Психологическая безопасность взаимодействия»

<b>Модуль 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКА – САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (11 класс)</b>				
4. 1	Профессия: определение , классификация, признаки	Лекция, 1 час	Понятие профессия, специальность. Признаки профессии. Классификация профессий. Социально-педагогическая деятельность: сущность, содержание и специфика.	
		Самостоятельная работа, 1 час	Мультимедийная презентация по теме «Профессия: определение, классификация, признаки»	
4. 2	Профессиональный тип личности	Лекция, 1 час	Личность и профессия. Типы личности: реалистический (практический), интеллектуальный, социальный, стандартный (конвенциональный), предприимчивый, артистический. Их характеристика	
		Практическое занятие, 1 час	Диагностика профессионального типа личности, Тест Д.Голланда по определению типа личности	
		Самостоятельная работа, 1 час	Сообщение: связь темперамента с выбором будущей профессии, преимущества выбора профессии по темпераменту	
4. 3	Психологическая готовность к выбору профессии	Лекция, 1 час	Понятие психологической готовности к выбору профессии. Слагаемые успеха. Интересы и склонности. Способности и профессиональная	

			пригодность. Рынок труда. Ошибки в выборе профессии
		Самостоятельная работа, 1 час	Разработка информационного буклета «Первые шаги выбора профессии», «Мотивы выбора профессии», «Пути выбора профессии»
4.4	Стратегия выбора профессии	Лекция, 1 час	Модель профессионального выбора Е.А. Климова Условия выбора профессии: хочу, могу, надо
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Составление формулы выбора профессии «Хочу, могу, надо»
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ выбора профессии. Проанализируй свои желания, стремления, интересы, способности, возможности здоровья
4.5	Профессиография	Лекция, 1 час	Профессиография: определение, цели, задачи. Методы сбора эмпирических данных в профессиографии, методы изучения профессиональной деятельности, методы профессиографического исследования. Профессиограмма педагога-психолога.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Составление профессиограммы педагога-психолога.
		Самостоятельная работа, 1 час	Составление профессиограммы педагога-психолога

		час	
4. 6	Технологии профессионального самоопределения	Лекция, 1 час	Технологии профессионального самоопределения: диагностика, профориентационная работа
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Диагностики профессионального самоопределения: «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина), Опросник для определения профессиональной готовности (Л.Н. Кабардова), Методика «типа мышления» (Г. РЕЗАПКИНА), Методика «профиль» (модификация «Карты интересов»), Опросник профессиональных склонностей, Методика профессиональной ориентации. Игры и упражнения на профориентацию.
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ профессионального самоопределения. Провести самодиагностику профессионального самоопределения по методике «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина)
4. 7	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»	Практическое занятие, 1 час	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»
		Самостоятельная работа, 1 час	Подготовка к самопрезентации «Мой образовательный маршрут»

--	--	--	--

## **4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Итоговая аттестация по программе осуществляется на основании результатов текущей аттестации (положительная оценка выполнения контрольных заданий по каждой теме).

Текущая аттестация проводится в форме эссе, мультимедийной презентации, самоанализа, составления информационного буклета и таблицы, дискуссии.

### **4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля**

**4.1.1 Эссе** — это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания – тире.

Этапы написания эссе:

- 1) написать вступление (2-3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы);
- 2) сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
- 3) дать комментарии к проблеме;
- 4) сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;

5) написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

Рекомендуемый объем эссе – не более 2 страниц формата А4.

Критерии оценивания:

1) Соответствие теме;

2) Логичность структурирования информации;

3) Аргументация авторской позиции, в том числе с применением научных понятий;

4) Соответствие требованиям жанра и нормам русского языка.

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.2 Мультимедийная презентация** – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенных для демонстрации проделанной работы в период практики.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

На слайде можно разместить любые текст, рисунок, схему, видео- аудиофрагмент, анимацию, 3D-графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

– структуризация материала по теме;

– составление сценария реализации;

– разработка дизайна презентации;

– подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);

– подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);

– тест-проверка готовой презентации.

Требование к оформлению слайдов. Стиль оформления должен быть единым. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной. Для фона слайда выбирать холодные

тона. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов (один для фона, один для текста, один для заголовка). Для фона и текста используют контрастные цвета.

Требования к предоставлению информации.

К содержанию информации. Используются короткие слова и предложения. Количество предлогов, наречий, прилагательных минимизировано. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

К объему информации. Общее количество слайдов 15–17. На одном слайде не стоит представлять большой объем текстовой информации (не более 3-х фактов, выводов, определений). Ключевые пункты отображаются по одному на отдельных слайдах. Для обеспечения наглядности используются таблицы, диаграммы, рисунки и др.

Примерная тематика презентаций:

1. История становления и развития психологической науки и практики
2. Мой образовательный маршрут
3. Профессия: определение, классификация, признаки
4. Методы психологического воздействия
5. Технологии защиты от негативных воздействий

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.3 Самоанализ** - письменное размышление обучающего о результатах деятельности, предполагающее осмысление собственных действий, слов, чувств и отношений, разложение их взаимосвязанные элементы с целью определения мест, требующих корректировки. Обучающийся применяет собственный опыт для интерпретации данных, приобретенных в период выполнения практического задания.

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.4 Информационный буклет** – это вид внеаудиторной самостоятельной работы, связанный с интерпретацией, анализом и обобщением информации, полученной из первоисточников и представленной в виде творчески оформленного продукта.

Буклет – это произведение печати, изготовленное на одном листе, и сложенное при помощи параллельных сгибов один или несколько раз в несколько страниц-полос.

Цель буклета - привлечь внимание аудитории и уложить максимум необходимой информации в минимум печатной площади.

#### Общие требования

1. Правильно составленный буклет должен включать в себя 3 основных блока: информативный материал, визуальный ряд, контактную информацию (сведения об авторе).

2. При отборе информации для буклета необходимо помнить о соответствии заданной теме и выбранной целевой аудитории, для которой предназначен буклет.

3. Необходимо правильно определить оптимальный объем информации – ее должно быть достаточно для раскрытия темы, но не должно быть слишком много, что повлечет за собой уменьшение размера шрифта и негативно скажется на «читаемости» текста.

4. Выбранная информация должна быть достоверна и современна. Если материал вызывает у автора сомнения, а проверить его не представляется возможным, лучше не включайте такие сведения буклет.

5. Информация должна быть изложена точно, ясно и кратко, без излишней терминологии.

6. В качестве ключевых точек используются броские заголовки/подзаголовки. Длинные тексты не вызывают интереса.

7. Для разработки буклета используется один из программных средств: Microsoft Word, Microsoft Publisher, Microsoft Word.

#### Критерии оценивания:

1. Содержательность и полнота представления проблемы;
2. Реализация принципа наглядности;
3. Обоснованность выводов, доказательность;
4. Логичность структурирования информации.

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.5 Таблица** – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в

памяти в нужный момент. Составление таблиц становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию. Таблицы позволяют достичь как ситуативного, так и долгосрочного эффекта в осмыслении понятий и категорий психологии.

Для заполнения таблицы используйте основы конспектирования. При работе с заполнением таблицы используем формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленный шаблон.

Таблица 1 - Соотношение житейской и научной психологии

Основные характеристики	Житейская психология
Источник получения знаний	
Уровень обобщения знаний	
Способы получения знаний	
Способы передачи знаний	
Приемы проверки знаний	

Критерии оценивания:

1. Умение определить самое главное, существенное в учебном материале, обобщить и классифицировать информацию.

2. Владение теоретическими знаниями по данной проблеме.

Оценка: зачтено/не зачтено.

Таблица 2 - Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности

Отрасли психологии	
педагогическая психология	
медицинская психология	
социальная психология	
специальная психология	
спортивная психология	
юридическая психология	
космическая психология	
психология труда	

Критерии оценивания:

5. Качество выполнения задания;
6. Содержательность и полнота анализа;
7. Реализация принципа наглядности;
8. Качество проведения обсуждения:
9. Обоснованность выводов, доказательность;
10. Логичность сообщений.

Оценка: зачтено/не зачтено.

Таблица 3 - Характеристика видов деятельности практического психолога

Вид деятельности	Характеристика
психологическая диагностика	
психологическая коррекция	
психологическое консультирование	
психологическая профилактика	
психологическое просвещение	

Критерии оценивания:

1. Качество выполнения задания;
2. Содержательность и полнота анализа;
3. Реализация принципа наглядности;
4. Качество проведения обсуждения:
5. Обоснованность выводов, доказательность;
6. Логичность сообщений.

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.6. Проблемная дискуссия** (от лат.*discussio* – рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы.

Дискуссия обеспечивает активное включение учащихся в поиск истины; создает условия для открытого выражения ими своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия.

Критерии оценивания участия в дискуссии:

1. Информированность и подготовленность учащихся к дискуссии, свободное владение материалом, привлечение различных источников для аргументации отстаиваемых положений;
2. Правильное употребление понятий, используемых в дискуссии, их единообразное понимание;
3. Корректность поведения, недопустимость высказываний, задевающих личность оппонента;
4. Установление регламента выступления участников;
5. Полная включенность группы в дискуссию, участие каждого учащегося в ней

Оценка: зачтено/не зачтено.

**4.1.7. Проект** – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проекта «Мой образовательный маршрут»:

- выбор проблемы;
- постановка целей;
- постановка задач (подцелей);
- информационная подготовка.

Общественная презентация – защита проекта.

Оценка: зачтено/не зачтено

Критерии оценивания:

Логичность - достаточное обоснование выбора образовательного маршрута.

Целостность - проблема представлена полно, ее значимость достаточно обоснована.

Коммуникативная компетентность – обучающийся владеет материалом проекта, корректно отвечает на вопросы.

Информационная компетентность - на основе изученной информации сделаны выводы и обобщения, использованные в практической части.

#### **4.2. Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета, на основании выполнения на положительную оценку заданий из форм текущего контроля.

Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании (зачет) по каждому модулю. Оценка: зачтено/не зачтено.

## **4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Основная литература**

1. Вишняков И.А. Введение в профессиональную деятельность педагога-психолога : учебное пособие по дисциплине «Введение в психолого-педагогическую деятельность» / Вишняков И.А.. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2102-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105280.html>
2. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с. Режим доступа:URI: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334>
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э.Ф.. — Москва : Академический проект, 2020. — 330 с. — ISBN 978-5-8291-2723-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110036.html>
4. Психологическая защита и копинг-поведение/монография. / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева. — М.: ПЕРО, 2020. — 226 с. Режим доступа:URI: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/9157>
5. Светлов В.А. Современное введение в конфликтологию для бакалавров и специалистов / Светлов В.А.. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 391 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20716.html> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Ступницкий В.П. Психология : учебник для бакалавров / Ступницкий В.П., Щербакова О.И., Степанов В.Е.. — Москва : Дашков и К, 2020. — 518 с. — ISBN 978-5-394-03461-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111038.html> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **5.2 Дополнительная литература**

7. Бунькова И.П. Социальная психология : учебное

- пособие для СПО / Бунькова И.П.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 69 с. — ISBN 978-5-00175-123-6, 978-5-4488-1523-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121374.html>
8. Введение в психологию. Ч. 1 : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов / С.А. Шароглазова [и др.].. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2017. — 193 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101633.html>
9. Виговская М.Е. Психология делового общения : учебное пособие для бакалавров / Виговская М.Е., Лисевич А.В.. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2021. — 139 с. — ISBN 978-5-394-04357-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102278.html>
10. Волкова Е.Н., Волкова И.В. участниковый буллинг: результаты теоретических и эмпирических исследований: Монография. - Нижний Новгород: Мининский ун-т, 2017.
11. Зинченко, Ю. П. Методологические проблемы психологии безопасности. Личность, общество, государство : научная монография / Ю. П. Зинченко. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 952 с. — ISBN 978-5-9217-0050-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27373.html>
12. Джакупов С.М. Общая психология. Введение : учебное пособие / Джакупов С.М.. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 162 с. — ISBN 978-601-04-0912-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58405.html>
13. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика : учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О.. — Москва : Академический проект, 2020. — 189 с. — ISBN 978-5-8291-2724-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110079.html>
14. Игнатенко М.С., Семикин В.В., Королева Н.Н. и др. Девиантное поведение детей и участников в современных социокультурных условиях: учебное пособие Санкт-

- Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 184 с. Режим доступа:  
URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428248>
15. Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения субъектов образовательной среды / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева. — М.: Перо, 2021. — 147 с. Режим доступа:URI:  
<http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/11039>
16. Медведева Т.Н. Интегральная индивидуальность старшеклассников с различными учебными интересами. Теория, диагностика и проблемы профессионального самоопределения : монография / Медведева Т.Н.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2011. — 115 с. — ISBN 5-89469-017-X. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47872.html>
17. Медведева Т.Н. Формирование профессиональной направленности современных старшеклассников : учебно-методическое пособие / Медведева Т.Н.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 106 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47909.html>
18. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение : учебное пособие / Пахальян В.Э.. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 245 с. — ISBN 978-5-4487-0219-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76800.html>
19. Першина Л.А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Першина Л.А.. — Москва : Академический проект, 2020. — 255 с. — ISBN 978-5-8291-2814-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110048.html>
20. Психология развития личности : учебное пособие / И.В. Казакова [и др.]. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-8268-2246-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116215.html>
21. Разомазова А.Л. Психология делового общения : учебное пособие для СПО / Разомазова А.Л.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 67 с. — ISBN 978-5-00175-122-9,

978-5-4488-1521-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121372.html>

22. Светлов В.А. Введение в единую теорию анализа и разрешения конфликтов : учебное пособие / Светлов В.А.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 279 с. — ISBN 978-5-4486-0411-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79616.html>

### **5.3 Интернет-ресурсы**

23. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
24. <http://ebs.cspu.ru>
25. <http://www.iprbookshop.ru>

## 5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Лекционная аудитория и аудитория для проведения практических занятий	Лекции, практические занятия, дистанционная работа слушателей	<p>1. Лекционная аудитория, компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, PTZ - камера, микрофонный массив, громкоговоритель, ноутбуки для работы на практических занятиях.</p> <p>2. Лицензионное программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Microsoft Windows 10 64-х</li><li>– Microsoft Windows 10 32-х</li><li>– Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)</li><li>– 7-zip</li><li>– Adobe Acrobat Reader DC</li><li>– Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</li><li>– K-Lite Codec Pack</li><li>– Zoom Rooms</li></ul>

		– Виртуальная обучающая среда Moodle
--	--	---

## ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ I

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость личности.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.

2. Принцип «я – высказываний».

3. Принцип конфиденциальности.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 10 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

### Занятие 1

#### «Знакомство с группой и с самим собой»

Цель: создание доверительной обстановки, повышение стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Материалы и оборудование: лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры).

Упражнение 1 «Автопортрет».

Цель: познакомить участников тренинга друг с другом.

Техника проведения: упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. Например: «Сергей — высокий мальчик, 15 лет, у него красивого телосложения, у него темные волосы и карие глаза и т.д.». После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Участники могут задать три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая в третьем лице.

Инструкция: здравствуйте ребята, мне бы хотелось познакомиться с вами поближе. Поэтому предлагаю по кругу каждому описать свою внешность в третьем лице тремя словами. Потом по второму кругу описать свои черты характера в третьем лице тремя словами.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 2 «Ветер дует».

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание доверительной обстановки в группе.

Техника проведения: игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога. Психолог предлагает по команде: «Ветер дует на того...» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то кто-то не успевает сесть — он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Инструкция: сегодняшний день мы начнем с необычного упражнения. По команде: «Ветер дует на того...» встаньте те, у кого есть указанный признак, и нужно быстро стараться занять другой свободный стул. Кто не успевает сесть, придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы.

Примеры признаков: «ветер дует на того, у кого светлые волосы... дома есть кошка... кто любит читать детективы...»

сегодня пришел в брюках... дома на стене висит хотя бы одна картина... и т. д.».

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 3 «Тело и настроение».

Цель: избавление от негативных эмоций.

Техника проведения: участники повторяют за психологом упражнение.

Инструкция: сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, шире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам?

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 4 «Стрессовые ситуации».

Цель: разобрать, какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять.

Техника проведения: психолог предлагает разделиться на 2 группы и проработать предложенные участниками стрессовые ситуации.

1 группа перечисляет все возможные стрессовые ситуации. Например, шум в классе, суета на уроке, недопонимание родителей, постоянное невыполнение домашнего задания – все это стрессовые ситуации.

2 группа – что помогает противостоять стрессу, ищет выход из этой стрессовой ситуации.

Инструкция: для следующей работы – разделитесь на 2 группы. Первая группа придумывает стрессовую ситуацию, а вторая ищет выход из этой ситуации. Потом меняемся ролями.

Теоретическое разъяснение.

Любую тревогу нужно перевести в моторный компонент. Тревожно на душе — не надо есть пирожные. Лучше выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвигаться. Тревога — древнейшее ощущение, которое возникает при какой-то опасности. В древности человек убегал от опасности. Вот и нам надо перевести тревожные ощущения в мышечные движения».

Помните, что очень важны Сон и Отдых. Того, что сон — лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.

Найдите время для любимого занятия. У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.

Если тяжело, обращайтесь за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.

Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Возникали ли трудности при выполнении задания? Что вы можете вынести из этого упражнения?

#### Упражнение 5 «Улыбка фараона»

Цель: повышение устойчивости к стрессу.

Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на повышение устойчивости к стрессу.

Инструкция: в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### Упражнение 6. Притча «О бабочке»

**Цель:** рефлексия.

**Основная мысль:** каждый человек – хозяин своей судьбы.

**Техника проведения:** психолог читает притчу, анализ притчи.

**Инструкция:** в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

(Психолог спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни).

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

**Анализ:** Ваши впечатления по проведенному упражнению?  
Что вы можете вынести из этого упражнения?

Упражнение 7. «Чему Я научился»

**Цель:** формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

**Материалы:** лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

**Техника проведения:** предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

## **Занятие 2** **«Принятие эмоций»**

Цель: снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.

Материалы и оборудование: мяч, лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), платок (повязка на глаза), музыкальный проигрыватель.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать с приветствия. Давайте по кругу по очереди поприветствуем друг друга, подчеркивая индивидуальность участника. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

**Анализ:** понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### **Упражнение 2 «Невербальное общение»**

**Цель:** настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

**Техника проведения:** психолог совместно учащимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

**Инструкция:** сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем.

После того как предмет возвратится к отправителю, психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

**Анализ:** легко ли было выполнять упражнение? Возникали ли трудности при выполнении задания? Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

#### **Обсуждение домашнего задания.**

#### **Упражнение 3 «Два барана»**

**Цель:** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

**Техника проведения:** психолог разбивает детей на пары. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед тулowiще, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам проделать упражнение, которое называется «Два барана». Мы разбиваемся на пары. Я читаю фразу, вы после нее упираетесь ладонями и лбами в партнера. Ваша задача противостоять друг другу и не сдвинуться с места.

Начнем: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 4 «Вежливый сосед».

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Техника проведения: психолог предлагает участникам по кругу передавать мяч и называть друг друга необидными словами. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Инструкция: ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзвалками можно пользоваться). Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 5 «Пара ласковых».

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).

Техника проведения: группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит выплыть на него всю злость. После потока

"высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему выплыть всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение 6 «Достань звезду».

Цель: снятие чувства тревоги, рефлексия.

Материалы и оборудование: музыкальный проигрыватель.

Техника проведения: участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

Инструкция: сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. «Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постараитесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Вздохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!».

**Анализ:** понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 7 «Чему Я научился»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

**Материалы и оборудование:** лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

**Техника проведения:** предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

**Инструкция:** сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

### **Занятие 3**

#### **«Тренинг на повышение эмоциональной устойчивости участников»**

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья учащихся через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Упражнение 1 «Настроение».**

**Цель упражнения:** рассказать о своём настроении.

**Ход проведения:** каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

**Рефлексия:** сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

Эти упражнения тренируют устойчивость нервной системы и увеличивают скорость адаптации при изменении внешних условий. Освоив эти упражнения, человек перестаёт быть

«заложником эмоций», приобретает уверенность, что в каждой ситуации может контролировать эмоции.

**Упражнение 2 «Нарисуй и передай».**

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (например, хлопок в ладоши), начинайте рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ: понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением? Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**Упражнение 3 «Шарик».**

Цель: овладение навыкам мышечного расслабления.

Инструкция: одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, ещё сильнее замыкая нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде. Как же достичь расслабления? Представьте себя в какой-нибудь стрессовой ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туга надутым шариком. А теперь, развязите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе произносим: с-с-с-с-...).

Обсуждение: что вы теперь чувствуете? Повторите упражнение еще раз.

**Упражнение 4 «Молодец!»**

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

**Инструкция:** Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний – внутренний. Образуйте два круга: внутренний и внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего; встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает - загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, всё равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас чувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!».

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам ещё нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока ещё не можете быть совершенны.

По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

**Анализ:** Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?» Чему вы научились у своего партнера? Заключительный этап. Ребятам предлагается послушать притчу.

**Притча о колодце.**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика,

он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

#### Обсуждение притчи.

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посыпать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

#### Упражнение 5. «Массаж по кругу».

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик, кладут руки на плечи впередистоящего и, начиная движения по кругу, минут друг другу плечи, имитируя движения массажа.

Рефлексия: «Мне сегодня...» участники по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось на тренинге. С какой эмоцией уходишь с тренинга?

В конце занятия, психолог раздает участникам группы памятки с рекомендуемыми упражнениями для участников на эмоциональной устойчивости:

«Настройка на определенное эмоциональное состояние». Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

«Устойчивость через положительный настрой». Отложи дела на пару минут и выпиши на листочек пять мыслей, которые беспокоят тебя прямо сейчас. Напротив каждой из них напиши более позитивную формулировку.

«Приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

«Использование роли». В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

**«Дыхание».** Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

**«Мысленная тренировка».** Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

Упражнение 6 «Назойливая муха».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.

Упражнение 7 «Чему Я научился».

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

## Занятие 4

## **«Как быть с эмоциями»**

Цель: актуализация опыта и знаний участников, относящихся к эмоциональной сфере.

Упражнение 1 «Какого я цвета?».

Цель: актуализация опыта и знаний участников об эмоциях.

Инструкция ведущего: «Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменилось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

2. Знакомство с техниками эмоционального контроля (теоретический блок).

Цель: развитие навыков контроля эмоциональной ситуации.

Инструкция ведущего: «Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?

Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля?» (Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

«На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в

другие, более сложные чувства: гнев, страх, радость и печаль. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.

В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться, и страдать.

Итак, мы сейчас познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться, в будущем на работе и на прочих важных делах».

Информация для ведущего: Участникам группы предлагается ознакомиться с техниками и отработать любую из них (например, упражнение «Я - высказывания»)

### 1. Техника «Отложить на потом».

«Если что-то произошло неприятное, или не так удачное чем мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

### 2. Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степенинейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

### 3. Техника «Воспоминания об успехе».

«Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».

#### 4. Техника «Конструктивная коммуникация»

«Выражать свои эмоции следует четко по общей формуле: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z (ситуация)». Принимайте во внимание следующее:

четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);

выскажите свои эмоции от первого лица;

определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции; выражайте четко, что вам необходимо;

избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

Упражнение 3 «Я – высказывания».

Цель: научиться формулировать «Я»-сообщения в повседневном общении.

Требуется: бланк с таблицей «Обидные высказывания - Я-высказывания» (таблица 3.1), ручки на количество участников.

Инструкция ведущего: «Мы сейчас попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций.

В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка)».

Бланк к упражнению «Я – высказывания»

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я-высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого	

человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
...	
...	

Группе предлагается разделиться на пары. Одним предлагается составлять Ты-высказывания, а другие должны как можно быстрее заменить их на Я-сообщения. Потом пары меняются местами.

#### Упражнение 4 «Война и мир».

Цель: развитие навыков самоконтроля эмоций.

Требуется: листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги. Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету "десять!" все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны.

Инструкция для ведущего: по выполнению этого задания, некоторые участники могут попросить дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы: хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

«Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый

день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

#### Упражнение 5 «Копилка обид».

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Требуется: блистеры от киндеров-сюрпризов на количество участников, полоски бумаги размером 2\*15 см на количество участников.

Инструкция ведущего: «Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?»

Невыражение негативных эмоций – это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в однобоком понимании того, «что есть культурный-воспитанный-вежливый-цивилизованный, а также – сильный человек».

Что же делать с негативными эмоциями? Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.

Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:

Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится», «Мне это не нравится».

Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём – нравится, а вот это – не нравится».

Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это – стыд, это – отчаяние, это – омерзение, это – негодование».

Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Работают такие способы: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Главное понять: бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек».

участникам предлагается сделать «копилку» из блистеров киндеров-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на усмотрение участника. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид». Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных, это в знак новой жизни – жизни без обид.

#### Упражнение 6 «Чему Я научился».

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание. Написать анализ дня тренинга: что понравилось; что узнали нового; какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

## Занятие 5

### «Ситуации тревоги и способы ее преодоления»

Цель: дать представление о тревожности и обсудить способы расслабления.

Методическое оснащение: бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

Ход занятия.

Вводная часть.

Группа садится в круг.

Упражнение 1. Разминочные упражнения.

Цель: снижение мышечного напряжения, настрой на работу.

Закройте глаза и одну-две минуты глубоко дышите, прислушайтесь к своему сердцебиению, сконцентрируйтесь на дыхании и ощущении разливающейся по телу энергии и спокойному ритму сердца. Расслабьте мышцы горлани, чтобы не подавлять издаваемые звуки. Поднимайтесь со своих стульев и одновременно, постарайтесь сказать звук «Ка- аа-аааар». Попробуйте ещё раз это сделать беззвучно и с закрытым ртом.

Упражнение 2. «Встреча» (работа в паре).

Цель: научить выражать эмоции.

Встреча продолжается около трех минут. Правила: будь открытым, честным, говори о своих чувствах (а не соображениях), живи настоящим. Затем встаньте за спину своего собеседника и расскажите о нем от его лица.

Вопрос участникам: что было приятнее слушать о себе или рассказать, о соседе?

3. Информационный блок. Тревожность, ее признаки.

Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. Тревожность характерна для больных людей и некоторых здоровых, перенесших психические травмы и является отражением неблагополучия личности. Тревожный подросток, находясь в

постоянном напряжении, более предрасположен к употреблению ПАВ. Нашей задачей с вами является формирование навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуации тревоги. Тема нашего занятия «Ситуации тревоги и способы её преодоления». Давайте с вами вместе назовем признаки, по которым можно определить, что подросток в данный момент находится в состоянии тревожности.

Упражнение 4. Мозговой штурм «Признаки состояния тревожности».

Цель: выявить признаки состояния тревожности участников.

Красное или бледное лицо;

Дрожащий голос;

Холодные руки;

Потные руки;

Дрожащие руки;

Перебирание предметов;

Откусывание ногтей;

Учащенное сердцебиение;

Сухость во рту;

Неприятные ощущения в животе и т.д.

Тревожность – характерный признак участников с отклоняющимся поведением, в том числе злоупотребляющих табак, алкоголь, наркотики.

Наша с вами задача быть внимательными к ребенку, увидеть эти признаки и вовремя и тактично помочь ребенку выйти из этой ситуации тревоги.

Упражнение 5. Работа по группам (4 – 5 чел.)

Цель: определить ситуации тревоги и способы ее преодоления.

Встали в круг. Разделились на 4 группы – апельсин, груша, яблоко, киви. Сели по группам. Упражнение «Ситуации тревоги и способы ее преодоления».

С позиции участника. Как подросток реагирует на тревожные ситуации, и как справляется с ними?

Задание 1. Обсудить в группах ситуацию, вызывающую тревогу, описать ее.

Задание 2. Найти рецепты снятия тревоги, либо ее преодоления; зарисовать, написать ее.

**Задание 3. Защитить свою работу.**

Примечание: заранее заготовить карточки с ситуациями, вызывающими тревогу, а группе нарисовать ее или разыграть.

Ситуации тревоги:

Контрольная работа;

Директор вызывает к себе в кабинет;

Предстоит неприятный разговор с родителями по поводу «2»;

Разговор с подругой по поводу клеветы (обиды).

Выводы защиты выносим на доску.

Вопросы к защите от аудитории.

**Дискуссия:** участники постоянно находятся в ситуации оценивания как со стороны педагогов и родителей, так и со стороны сверстников. Отсюда их постоянное пребывание в тревожной ситуации и постоянное желание справиться с теми негативными чувствами, которые сопровождают их. А вот какие пути участники выбирают для того, чтобы справиться с негативными чувствами и преодолеть тревожное состояние и почему, мы сейчас с вами и обсудим.

К чему в большей степени прибегают участники, чтобы снять тревожность?

Друзья, подруги.

Общение с родителями.

Психолог, которому доверяет.

Классный руководитель.

Сигареты.

Алкогольные напитки.

Физическая нагрузка.

Почему они прибегают к таким методам снятия тревожности?

Вывод. Потому что все эти способы приводят к снятию напряжения и покоя. Участники возвращаются в круг на свои места.

**Упражнение 6. «Самопрограммирование».**

Цель: вспомнить способы саморегуляции организма.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда

Вы справились с тревожными состояниями, каким способом Вы это сделали. Кто хотел бы поделиться?

#### Упражнение 7. «Мозговой штурм».

Цель: ознакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения.

Существуют естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их проговорить. Это – (проговаривают участники семинара):

Смех, улыбка, юмор;

Размышления о хорошем и приятном;

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

Наблюдение за пейзажем за окном;

Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

Вдыхание свежего воздуха;

Чтение стихов;

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Мы с вами рассмотрели естественные приемы, которые помогают эффективно справиться с трудностями в жизни, напряженностью и усталостью. Но в силу, каких – то причин иногда мы не можем применить данные приемы, и мы хотели бы вооружить Вас искусственными приемами регуляции тревожного состояния. Для усиления эффекта здесь использованы слова «именно сегодня».

#### Упражнение 8 «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание. Написать анализ дня тренинга: что понравилось; что узнали нового; какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

### **Занятие 6** **«Значение эмоций в жизни человека»**

Цель: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека.

Упражнение 1. Разминка «Я люблю...»

Цель: включить учеников в активную деятельность, сплотить классный коллектив.

Ход упражнения: Участникам предлагается продолжить предложение «В свободное время я люблю...». 1 ученик называет, что он любит – или занятие, или учебный предмет и т.п., а 2-ой ученик становится рядом с ним, присоединяясь к его высказыванию, со словами: «И я тоже».

Упражнение 2. «Продолжи предложение»

Цель: формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений.

Участникам выдаются листочки, на которых им необходимо продолжить предложения:

Закончи следующие предложения.

Люди испытывают чувства....

Радости, когда

Гордости,

когда\_\_\_\_\_

Беспокойства,

когда

Смущения, когда

Стыда,  
когда \_\_\_\_\_

По завершении работы участники по желанию зачитывают свои записи.

Упражнение 3. Работа с притчей Н. Пезешкияна «Легкое лечение».

Цель: осознание значения переживаемых чувств, эмоций.

Участникам предлагается прослушать притчу Н. Пезешкияна «Легкое лечение».

Обсуждение. О чём рассказывает эта история? Почему Авиценне удалось быстро вылечить больного?

Вывод: переживаемые чувства могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на состояние человека.

Упражнение 4. Рисунок «Чувства полезные и вредные».

Цель: проектная проработка чувств.

Участникам предлагается подумать и нарисовать, какие чувства, живущие в них, являются вредные, а какие полезные. Рисунок может быть выполнен с помощью символьических, условных изображений (солнечки, сердечки, цветочки), после выполнения названия чувств можно подписать.

Упражнение 5. «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили,

работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание. Написать анализ дня тренинга: что понравилось; что узнали нового; какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

## Занятие 7

### «Мои эмоции»

Цель: осознание учащимися важности эмоций в жизни человека изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний.

Упражнение 1. Разминка «Цвет моего настроения».

Участникам предлагается определить, какого цвета у них сейчас настроение. Запомнить цвет настроения.

Упражнение 2. «Где живут мои эмоции?».

Цель: ознакомление с особенностями телесного проявления эмоций.

Участникам предлагается работа с картой «Где живут мои эмоции?». Участникам необходимо закрасить каким-то одним цветом каждый из домиков. После того как домики раскрасили, участники раскрашивают схематическое изображение человека.

Данное упражнение имеет диагностическое значение. Необходимо обратить внимание на то, все ли цвета задействованы при раскрашивании домиков, на адекватность подбора цвета. На распределение цветов, обозначающих чувства внутри силуэта человека.

Упражнение 3. «Скульптура»

Цель: Ознакомление с особенностями телесного проявления чувств.

Каждому участнику предлагается «вылепить» из самого себя скульптуру под названием «бодрость, уверенность, жизнерадостность».

Можно потренироваться дома перед зеркалом.

Запомнить позу и мимику. Затем они должны «надевать и носить» эту позу три раза в день, отслеживая возникающие при этом чувства. Особенно важно это делать в самые неподходящие моменты: когда расстроен, рассержен или обижен, и обязательно запоминать или записывать, какое чувство возникает при принятии позы бодрости.

Упражнение 4. «Цветомедитация».

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Упражнение 5 «Фантом».

Цель: вспомнить эмоции.

На листах ребята рисуют контурное изображение человека.

Можно попробовать изобразить в нем собственные состояния «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т.д. Для этого нужно подобрать карандаш соответствующего эмоции цвета и заштриховать им ее «локализацию». Каждый рисует столько человечков, сколько успеет за отведенное время (примерно «локализовать» 5–6 эмоций).

Работа в кругу: А сумеем ли мы расшифровать нарисованное?

Каждый показывает своих человечков, называет цвет и эмоцию и дает словесное описание – как вы это ощущаете.

Упражнение 6. «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

## **Занятие 8**

### **«Властелин эмоций»**

Цель: расширение знаний участников об эмоциях человека, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

### Упражнение 1 «Чудо - ключ».

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: ведущий предлагает участникам немного подвигаться. участники стоят в кругу, держат друг друга за руки. Между первым и вторым висит веревочка со связанными концами, к одному из них привязан ключ. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим участником. Третий - повторяет действия второго и так по кругу. Во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Когда упражнение завершено, нужно оставить ключ в зоне видимости в качестве символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что мы одна команда».

### Упражнение 2 «Передай маску!»

Цель: развитие навыка спонтанного реагирования.

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску. (Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения)

### Упражнение 3 «Мохнатое настроение»

Цель: отреагирование эмоций, формирование доверительных отношений в группе.

Ход упражнения: участники сидят в кругу, в центре которого лежит пучок разноцветной синельной (мохнатой) проволоки, атласные ленты. участникам необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга (количество элементов в образе настроения может быть в неограниченном количестве, любых цветов).

Рефлексия: Какое твоё настроение сегодня? Каким оно цветом? Что это цвет значит для тебя? В какой части тела находится твоя эмоция настроения?

### Упражнение 4 «Эмоциональная планета»

Цель: активизация группового взаимодействия, сплочение группы, расширение эмоционального опыта участников.

Инструкция: участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

Как название планеты связано с её образом жизни?

Кто проживает на планете?

Как вы встречаете гостей?

Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Рефлексия: были ли трудности в отделении личных границ на планете? Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён? Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы? Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

Упражнение 5 «Выражение настроения».

Цель: Данное упражнение позволяет выразить свои эмоции через тело, развивает воображение, позволяет экспериментировать с образом собственного «Я».

Инструкция: А сейчас все присутствующие должны будут двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Я прошу участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым они пришли на тренинг, и выразить его походкой.

Затем изобразите походкой другие состояния и настроения:

очень уставшего человека;

счастливого человека,

получившего чудесное сообщение;

перепуганного человека;

лунатика, бредущего с открытыми глазами;

человека с нечистой совестью;

гения, получившего Нобелевскую премию;

предельно собранного человека;

канатоходца и др.

Упражнение 6. «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

### **Занятие 9**

#### **«Эмоциональный мир и наше настроение».**

Цель тренинга: формирование и развитие позитивного, навыков самопознания, восприятия мира, эмоциональной саморегуляции.

Упражнение 1. «Здравствуйте»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Ход упражнения: сейчас я предлагаю Вам поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторялось, ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю сердечко по кругу и так, пока оно не вернется ко мне.

– Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением. Эволюция, по-видимому, наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим. Эмоция – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения. Существуют 6 уникальных эмоций: Грусть, Злость, Отвращение, Страх, Счастье и Удивление. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши

действия, и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими конямы в наше прошлое. Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте «Ваши эмоции». Время работы 2 минуты.

#### Упражнение 2 «Ваши эмоции».

Цель: развитие способности к распознаванию собственных эмоций.

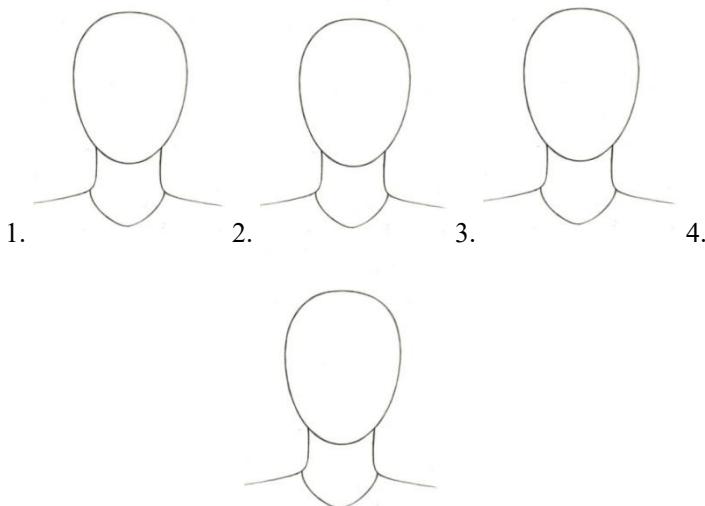


Рисунок 1 - Стимульный материал к упражнению «Ваши эмоции»

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт, вам нужно не просто нарисовать нос, глаза, губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое обиженным. То есть задача проста, четыре лица должны выражать четыре разные человеческие эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. Первое лицо – радость, Второе лицо – грусть, Третье лицо – злость и Четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те четыре лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут о вашем характере и ваших чувствах.

Первое лицо, Радость – если вы сделали основной упор на Улыбку, сделав её широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, Грусть – если вы постарались передать грусть с помощью Рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, Злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно, и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, Обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на Печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

Ресницы – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению.

Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск.

Нос – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

#### Упражнение 3 «Шарик».

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Ход упражнения: Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случиться с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (он улетит). Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону). Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Участники выполняют задание) Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того, чтобы не навредить окружающим людям и себе.

#### Упражнение 4 «Ведро мусора».

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материал: листы бумаги, ручки, ведро для мусора.

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Ход упражнения: Представьте себе жизнь без такого ведра, когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства. «Я обижаюсь на ...», «Я сержусь на ...», и тому подобное. После

этого участники рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

#### Упражнение 5 «Источник».

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Ход упражнения: Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. (Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст). Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает её благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, забота, всякого рода мысли уходят вместе с водой. Постепенно, вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. Поблагодарите источник!

Сохраните ту энергию, которую вы получили от источника, возвращайтесь по тропинке назад в наш зал, в наш круг и постепенно открывайте глаза.

Всем знакомы выражения: «Его лицо осветила улыбка», «Он буквально светится», «У нее лучистые глаза». И многим встречались люди, у которых такое свечение составляло как бы постоянный фон жизни. «Солнечные натуры»... Такие люди

весьма привлекательны, даже если и некрасивы. Они по-настоящему обольстительны, потому что излучают тепло и свет. Такое может произойти с каждым, и с вами тоже. Всегда и всюду, со всеми и каждым вы можете воспользоваться силой внушения, включить внутренний свет, излучать тепло. Внушайте себе, что внутри вас горит свеча, костер, солнце. Словом, в груди, голове, глазах, мозгу, душе горит и сияет некий источник тепла и света. И этот источник – вы сами. Вы греете и освещаете все вокруг. Вспоминайте свое состояние от проявленного к вам интереса, дружеского рукопожатия, симпатии, радости общения, любви к кому-то – в жизни у вас возникли эти ощущения по конкретным поводам. Вспоминайте их и «включайте» без повода, просто так, наступит момент, когда это состояние будет приходить к вам само, причем легко, естественно, непринужденно.

#### Упражнение 6 «Солнце».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе положительные качества.

Каждый участник берет лист бумаги и рисует солнце с лучиками (как в детстве). В кружочке пишет свое имя (любимое), а на каждом лучике свое положительное качество. Забирает это солнышко себе на память: «Когда будет грустно, посмотрите на этот рисунок, улыбнитесь, вспомните о том, какие вы хорошие».

#### Упражнение 7. «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Домашнее задание. Написать анализ дня тренинга: что понравилось; что узнали нового; какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

## **Занятие 10** **«Управление своими эмоциями».**

Цель: снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности.

Материалы и оборудование: лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), музыкальный проигрыватель.

### **Упражнение 1 «Приветствие»**

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать как обычно с приветствия. Давайте по кругу, по очереди приветствуем, друг друга необычным образом, подчеркивая ту черту характера или поведения, которая вам нравится в этом человеке. Например: «Я рад тебя видеть и мне нравится в тебе...» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

### **Упражнение 2 «Драка».**

Цель: расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение

агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на снятие эмоционального напряжения, представив определенную ситуацию.

Инструкция: представьте, что ваш друг или подруга вас сильно обидели. Вы страшно разозлились. (Попросить показать злость). Вам очень хочется задать другу (подруге) хорошую трепку. Поэтому ваши кулаки сильно сжимаются до такой степени, что даже косточки побелели. У вас сомкнулись челюсти. Вы чувствуете в них напряжение (это напряжение он должен почувствовать, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой вы даже затаили дыхание (попросить затаить дыхание на несколько секунд). Тут вы смотрите на своего друга (подругу) и вспоминаете, что однажды он (она) очень сильно выручили вас (помогли, спасли). В вашей голове промелькнула фраза: может не стоит драться? Вы выдыхаете и расслабляетесь. И вот теперь вы можете решать все вопросы спокойно.

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение 3 «Рубим дрова».

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на выплеск агрессии. Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Инструкция: кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### Упражнение 4 «Выколачиваю гнев».

Цель: обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом.

Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на выплеск гнева. Между участниками должно быть достаточное расстояние, чтобы они не задевали друг друга.

Упражнение энергозатратное. После него нужен перерыв: убрать растерзанные газеты (или боксерские груши, маты), привести себя в порядок, попить, отдохнуть. Следующее упражнение должно быть спокойным.

Инструкция: «Вы, наверное, знаете, что японцы первыми придумали таких надувных кукол, которые можно колотить, если ты очень зол. И при этом ты не ударишься, и тот, кого ты мысленно колотишь, не подаст на тебя в суд за членовредительство. Хорошо! Поколотил, душу отвел, и при этом все целы.

Ну вот... Японцам хорошо. А нам-то что делать, если очень уж достал нас какой-то человек? Мы же люди цивилизованные, да и в тюрьме сидеть не хочется. Получается, что мы должны весь этот гнев держать в себе. А мы уже знаем, что это вредно. Да и не всегда удается удержаться, и мы срываемся на кого-то, кто безопаснее, слабее. Фу, как стыдно! А что делать??!

А выход есть. Мы тоже можем колотить что-нибудь. Да еще не просто кулаками, а целой скалкой! Например, боксерскую грушу. Или обыкновенную кипу старых газет. Или старое одеяло, связанное валиком. Его мы можем еще пинать со всей силы.

Сейчас мы займемся выколачиванием своего гнева. Представьте предмет, который вы хотите колотить, потом мысленно возьмите в руки то, чем вы собираетесь колотить, закрывайте глаза, мысленно соберите весь свой негатив в руки и начинайте колотить свой предмет. Еще и кричать можете: «Вот тебе! Вот тебе!» Начали!»

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения? Поделитесь своими впечатлениями.

Теоретическое разъяснение.

«Гнев — самая опасная эмоция — и для самого человека, и для его окружающих. Но, с другой стороны, гнев — это нормальная человеческая эмоция, и мы имеем право его переживать. Поэтому дома всегда нужно иметь такой «валик для битья». Тогда нам не придется использовать для этого людей. А еще, когда мы будем злиться, мысль о валике для битья поможет нам сдержаться. Потом мы придем домой и... ох и достанется же этому валику!»

#### Упражнение 5. Притча «Моя жемчужина».

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности.

Материалы и оборудование: музыкальный проигрыватель.

Техника проведения: участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

Инструкция: душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крашат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плытем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только вы можешь взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее.

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать что-то важное! Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что вы уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она поведала? Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до

десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».

Анализ: понравилось ли вам это упражнение? Легко ли было выполнять упражнение? Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### Упражнение 6 «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Я чувствую после завершения тренинга ...

Я буду применять в повседневной жизни такие упражнения, как ....

Инструкция: наш тренинг подошел к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы усвоили, работая в группе за весь период тренинга. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

## **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ II**

Разработанная программа рассчитана для работы с участниками 14-15 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, один раз в неделю, на протяжении 2,5 месяцев. Длительность занятия 90 минут (1 час 30 минут).

Цель программы: формирование эмоциональной устойчивости личности.

Задачи:

-повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения;

-обучить методам и приемам регуляции эмоциональных состояний.

Срок реализации:1 раз в неделю, на протяжении 2,5 месяцев.

В основе программы лежат следующие принципы:

-принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;

-принцип системности;

-принцип комплексности методов психологического воздействия;

-принцип учета объема и степени разнообразия материала;

-принцип учета эмоциональной сложности материала;

-принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.

Программой предусмотрено использование медиативных технологий.

Основной метод – «Активное слушание».

Методы: тренинг, беседа, лекция, упражнения, активное слушание.

Активное слушание — способ ведения беседы, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь, чувства говорящего.

«Петля понимания» уточнение правильности понимания того, что сказал собеседник через использование фраз: «Если я Вас понимаю, то...», «Правильно ли я Вас понимаю, имеется в виду...». Раскрывая детально то, что Вам сказали. Пример: Как мне надоели эти уроки!!! Не хочу больше их делать!!!

Правильно ли я тебя понимаю, что ты просто устал и хочешь отдохнуть.

Метод переключения, паузы. При сильных эмоциях сторон друж к другу можно «случайно» уронить что-нибудь, чтобы переключить их внимание, либо перенести встречу на другое время, место. Если эмоции проявляются в рассказе одной из сторон, используется метод вентиляции эмоций: «Я вижу вас это сильно злит...».

«Парафраз» или отражение – повторение сказанного собеседником своими словами пример: Я ничего не успеваю! Тебе не хватает времени.

«Открытые вопросы» использование вопросов, предполагающих свободный ответ Пример: Объясни мне, пожалуйста, за что ты получил двойку по физике? Что ты собираешься делать, чтобы исправить своё положение?

«Я сообщение» проговаривание своих эмоций и чувств, которые Вы испытываете в связи с конкретным поступком человека или событием с использованием местоимений «Я», «Мне», «Меня». Пример: Меня очень огорчает; я расстроен.

«Резюмирование» обобщение сказанного, выделение главного в сказанном. Пример: Как мне все надоело! Меня никто не любит, я никому не нужен! Вчера посуду не помыл, в комнате забыл убраться, с мамой поссорился, она у меня телефон забрала и сказала, что не отдаст больше. Меня никто не понимает! Я устал! У меня ничего не получается! Ты просто поругался с мамой и из-за этого у тебя плохое настроение. Попробуй просто помириться.

Занятия имеют чёткую структуру, которые состоят из следующих 5 пунктов:

1.«Приветствие» помогает создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2.«Разминка» - помогает подготовить участников как физически, так и эмоционально. Также разминка выполняет функцию «завоевания вниманием аудитории»

3.«Основное содержание занятия» – комплекс упражнений и техник, направленных на осуществление заданных задач.

4.«Рефлексия занятия» проводится с целью получения обратной связи, чтобы ответить на такие вопросы: «зачем и почему мы научились?», «что запомнилось больше всего?».

5.«Ритуал прощания» - смысловое завершение занятий.

Правила тренинга:

1.Внимательно слушать друг друга.

2.Не перебивать говорящего.

3.Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений

4.Активно участвовать во всех упражнениях.

5.Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

6.Конфиденциальность.

7.«Здесь и сейчас».

8.Говорит «каждый сам за себя».

Вводное занятие

Цель: установление контакта, создание доверительной атмосферы.

Содержание работы: ознакомление с программой формирования, формами работы, сообщение целей и задач программы, а также создание условий для благоприятной работы.

Упражнения на знакомство

«Снежный ком».

Цель: знакомство друг с другом.

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов: «Меня зовут... Я умею делать так...»

Участники группы стоят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди назвать свое имя и показать, что особенного он умеет делать, сделав шаг вперед, внутрь круга. Первым начинает ведущий.

## **Занятие 1**

1.История становления понятия «устойчивость личности» (Л.И. Божович, В.Э. Чудновский).

2.Возникновение и развитие категории «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян, О.А. Черникова и др.).

3.Четыре подхода к рассмотрению феномена «эмоциональная устойчивость» (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко).

## **Занятие 2**

Ребята, прежде чем начать работать с вами сегодня, давайте я вам немного расскажу, что такое эмоциональная устойчивость и какими способами ее можно будет сформировать.

Эмоциональная устойчивость –это такое свойство личности, которое позволяет обладать стабильным уровнем эмоций, умением сориентироваться в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также это умение пережить сложную ситуацию жизни для себя без серьезных физических и психических потерь.

Получается, что если она развита на достаточно высоком уровне то человек более уравновешенный, степенный, четко взвешивает все риски при принятии решения не за действуя при этом эмоции, как говорится решает «холодным умом», что увиливает шансы на правильное решение. С таким человеком гораздо приятнее общаться.

Смотрите ребята, как оказалось, обладать такой устойчивостью в жизни не так уж и плохо. А значит можно говорить о том, что это очень полезное качество человека.

Проблема только лишь в том, что эмоциональная устойчивость развита не у всех людей, но я думаю, вы же мне в этом поможете разобраться?

А для начала предлагаю вам немножко разогреться и поучаствовать для этого в одном упражнении.

### **1.Упражнение «Возьми салфеток»**

Цель: первичная настройка группы, установление доверительной атмосферы.

Материалы: упаковка салфеток, стулья.

Инструкция: Участники приглашаются в круг и садятся на стулья. Затем произносятся слова: «На случай, если потребуется, возьмите сколько желаете салфеток», передает упаковку по кругу. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко - всего одну), обращается к группе «Представьтесь, пожалуйста, и расскажите столько фактов о себе, сколько салфеток вы взяли».

### **2.Упражнение «Испорченный телефон»**

Цель: развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедится, что «телефон» был полностью исправен.

### 3. Упражнение «Эмоциональные ноги»

Цель: знакомство с различными видами эмоций, способами их выражения, снятие эмоционального напряжения.

Проводится тематическая беда о видах эмоций, отрицательных и положительных, о том, когда и в каких ситуациях они возникают, каким образом участники выражают свои эмоции.

Инструкция: Отряд делится на группы. Каждая группа должна изобразить различные эмоции, используя только ноги.

Анализ упражнения:

-было ли вам легко или сложно изображать эмоции таким необычным способом?

-что было легче: изображать положительные эмоции или отрицательные?

-что вы при этом чувствовали?

## Занятие 3

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

### 1. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Задачи: повысить внутригрупповое доверие, содействовать самораскрытию и самопознанию участников тренинга.

Процесс- инструкция тренера: «Вам нужно выбрать одну из своих вещей и от лица этого предмета рассказать о себе (как о своем хозяине)».

Каждый участник по очереди рассказывает о себе от лица своей вещи.

Завершение: рефлексивные вопросы для группового обсуждения.

-Легко ли вам было говорить о себе от имени вещи?

-Удалось ли вам рассказать все, что хотелось?

-Понравилось ли вам слушать других участников?

## 2. Упражнение «Путаница»

Цель: сплочение группы.

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей.

Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

## 3. Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: побуждение рассказывать о своих заботах и проблемах.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и ты оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек.

Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взъярены, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые.

Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям, говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем

поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошоенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в

ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручет.

Дайте участникам возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

## **Занятие 4**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

### **1. Упражнение «Комplимент»**

Используется в начале занятий как приветствие. Обучающиеся садятся в круг и выполняют упражнение.

Цель: развитие коммуникабельности, добродушного отношения друг другу.

Инструкция: «Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»: обращение по имени. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему. Обсуждение и принятие групповых правил. Правила принимаются совместно. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

### **2. Упражнение «Передача энергии» (5 мин)**

Цель: обмен взаимополезной энергией.

Вообразите, перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.

Вообразите, источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.

Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по нашему телу.

### **3. Упражнение «Лимон»**

Цель: снятие мышечного напряжения.

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.

Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.

Повторите упражнение.

Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

4. Упражнение Телесно-ориентированное упражнение «Погода» (3 мин)

Цель: выработка состояния расслабления.

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

## Занятие 5

Лекция

Цель: ознакомить участников с понятием, сущностью эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость - это способность человека управлять своими эмоциями и строить психологическую устойчивость во время стрессовых ситуаций. Эта характеристика включает в себя умение контролировать свои эмоции, адаптироваться к изменениям, принимать неизбежные трудности и справляться с ними.

Эмоционально устойчивые люди обычно обладают следующими качествами:

Самоуважение: они уважают и ценят себя, что помогает им оставаться уверенными и адекватно оценивать свои возможности и достижения.

Эмоциональная осведомленность: они обладают возможностью распознавать и понимать свои эмоции, а также причины их возникновения. Это помогает им эффективно управлять своими эмоциями и предотвращать отрицательные эмоциональные реакции.

Гибкость: эмоционально устойчивые люди готовы принимать изменения и адаптироваться к ним. Они не ощущают опасности или стресса от смены обстоятельств и могут легко перестраиваться под новые условия.

Самоконтроль: они обладают способностью сдерживать свои эмоции и отложить их выражение до более подходящего времени или места. Они не позволяют своим эмоциям контролировать свои действия и решения.

Положительное мышление: эмоционально устойчивые люди обладают способностью видеть позитивные стороны в любой ситуации и сохранять оптимистический настрой. Они умеют воспринимать неудачи как уроки и возможности для роста.

Для участников особенно важно развивать эмоциональную устойчивость, так как их учебная и личная жизнь часто сопровождают стрессы и эмоциональные вызовы. Развитие этих навыков поможет им справляться с требованиями учебы, поддерживать хорошие отношения с коллегами и профессорами, а также улучшить их общую эмоциональную и психологическую благополучность.

#### 1. Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого эмоционального реагирования.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Если бы тебе сказали, что ты никогда никому не помогаешь...

Если бы тебе сказали, что себя ведешь, как будто ты самый главный...

Если бы тебе сказали, что с тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно забудешь...

Если бы тебе сказали, что ты не умеешь красиво одеваться...

Если бы тебе сказали, что у тебя скрипучий голос и он действует всем на нервы...

Если бы тебе сказали, что ты на всех смотришь волком...

Если бы тебе сказали, что у тебя напрочь отсутствует чувство юмора...

Если бы тебе сказали, что ты слишком высокого о себе мнения...

Если бы тебе сказали, что ты как не от мира сего...

Если бы тебе сказали, что ты плохо воспитан...

Если бы тебе сказали, что ты не умеешь договариваться...

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

2.Упражнение Ролевая игра «Сглаживание напряженных моментов»

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания напряженных моментов, возникающих из-за недопонимания друг друга.

Время: 40 мин.

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать напряженные моменты.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют недовольные стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

-Какие методы позитивного урегулирования ситуации были продемонстрированы?

-Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

-Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось отрегулировать напряженную ситуацию?

Примеры ситуаций:

2.Вы дали человеку дорогую вещь, а вам ее возвратили в испорченном виде

3.Вы уходите из дома, а к вам пришли родственники, которых вы давным-давно не видели

4.Вы слушаете интересный доклад, а вас отвлекают ненужными и глупыми комментариями.

5.Вы пришли на работу, ваш начальник говорит вам, что ваш внешний вид не соответствует общепринятым дресс-коду.

6.Вы ждете подругу в гости, она приходит не одна, а с совершенно незнакомым для вас человеком без предупреждения.

7.Вы являетесь главным приглашенным на празднике, но неожиданно меняете свои планы и туда не идете.

8.Ваш разговор с коллегой, где вы нелестно высказывались о начальнике, был подслушан и передан начальнику, при встрече с вами он потребовал объяснений.

9.Вам указывает начальник, что на работе вы занимаетесь не своими обязанностями, в ущерб своим прямым обязанностям, что вы скажете...

10.На работе аврал... Срочное задание, вы не успеваете всё сделать в срок. И вдруг вы обнаруживаете, что вам надо срочно ехать на два дня.

Обратная связь.

## **Занятие 6**

### **1.Упражнение «Космическая скорость»**

Цель: получение опыта разрешения стрессовых ситуаций, а также выработка группового решения.

Инструкция: «Передать в кругу в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева, мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

Усложнение: сделать то же самое, но на время;

«А быстрее можете?»; выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии;
- понимание идеи упражнения;
- понимание других участников;
- принятие решений;

-изменения в поведении;  
-изменение на эмоциональном уровне и степени активного участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора,

анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?
- Почему вы выбрали это решение?

## 2.Упражнение «Техника вежливого отказа»

Цель: повышение уровня готовности участников к адекватному поведению в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Предположим, к вам пришел рекламный агент с целью вынудить вас что-нибудь купить или еще с каким-то подобным навязчивым намерением. Вы торопитесь и, кроме того, совершенно не заинтересованы в том, что вам предлагается. Как быть? Выгнать – не удобно... А время идет... Рекламный агент специально обучен, действует расчетливо, используя все ваши слабые стороны. Нужно как-то решить эту проблему.

- У вас три цели: 1. Не потерять время.
2. Не выйти из себя.
3. Не поддаться на уговоры.

Предлагаем вам поиграть в эту игру в парах. Объединитесь, пожалуйста, в пары.

Один из вас – рекламный агент, другой – сопротивляющийся клиент. Стратегия агента: всеми способами пытаться «зацепить клиента», не давать ему возможность повторять один и тот же «заезженный отказ», пытаться тем или иным способом переиграть его. Стратегия клиента: отвечать таким образом, чтобы в ответе прозвучало «да» человеку: «Вы очень любезны», «Вы так внимательны и добры», и «нет» делу: «Спасибо, но я в этом не заинтересован». При попытках агента расширить каким-либо образом круг обсуждаемых проблем, чтобы все-таки навязать свою «игру» - применяется «принцип заезженной пластинки»: что бы ни говорил человек, ему с неизменной вежливостью повторяется одна и та же фраза, например, «Спасибо, но меня это не интересует». Если коротко, то схема поведения клиента может быть сведена к трем пунктам:

1. Что вам надо?
2. Спасибо, вы очень любезны.
3. «Заезженная пластинка».

Итак, попробуйте провести первый раунд этой игры.

Во втором раунде поменяйтесь местами: пусть клиент станет агентом и наоборот.

## **Занятие 7**

Цель: обучение участников конструктивным способам управления собственным поведением.

### **1. Упражнение «Правило правой руки»**

Цель: показать, как можно, находясь в состоянии осознанности, даже если испытываешь отрицательный избыточный потенциал, мгновенно изменить своё отношение к происходящему и вывести себя на благоприятную линию жизни.

На указательный палец левой руки, поднятый вверх, надавливаем ладонью правой руки. Задаем себе вопрос «Что меня давит», при этом приходит какое-то негативное чувство (переживание). Переворачиваем правую руку ладонью вверх, определяем противоположное - позитивное чувство, тому негативному переживанию, с которым работаем. Делаем вдох-выдох, и на ладони представляем образ позитивного чувства. Прикладываем образ к груди и фиксируем свои чувства и ощущения.

### **2. Упражнение «Проигрывание ситуаций» (работа в группах)**

Цель: развитие умений взаимодействия в группе, а также работы со своими эмоциями.

Сейчас вы будете проигрывать ситуации гнева, и стараться справляться с ними. Поработаем в группах.

Сейчас я раздам вам листочки, на которых будет написана ситуация. Ваша задача – отреагировать на ситуацию с помощью отрицательных эмоций, а потом, постараться вывести ситуацию на положительную волну.

Ситуации:

- ты долго работал и отлично выполнил домашнее задание, но когда вернулся с прогулки домой, увидел, что маленькая сестренка пролила на твою открытую тетрадь ярко-зеленую краску;

- твои одноклассники решили подшутить над тобой и положили на твой стул острую кнопку, а ты на нее сел;
- ты не справился с заданием и попросил одноклассника помочь тебе, а он сказал, что у него сейчас другие дела.

Кто желает показать результат своей работы? Какой выход из ситуации нашли вы? (разбираем ситуации совместно с учащимися).

Молодцы, ребята! Вы отлично поработали.

Рефлексия «Поделись улыбкой своей»

Предложить детям поделиться своей улыбкой, своим эмоциональным состоянием и нарисовать на смайлике (шаблоне) улыбку, соответствующую их настроению и приkleить на общий лист настроения.

И в завершении нашего занятия, я вам дарю «Лист гнева».

Вы его можете носить с собой и в случае раздражения, злости можете скомкать и швырнуть в угол. Примечание: в случае сильного раздражения комкать по пунктирным линиям.

Спасибо за работу!

### **Занятие 8**

1. Упражнение «Ветер дует на того, кто...»

Цель: снятие напряжения на начальном этапе занятия.

Описание игры. Стулья расставлены по кругу, участники занимают места.

Ведущий остается без места. Он произносит фразу: «Ветер дует на того, кто...» и дополняют ее каким-либо общим признаком. Например, «...кто родился зимой», «...кто любит читать детективы», «...у кого есть черный цвет в одежде» и т. д. Участники, кому соответствует предложенный признак, должны поменяться местами.

В это время ведущий старается занять любой освободившийся стул. Тот участник, который не успел пересесть на другое место и остался стоять, продолжает игру, произнося ту же ключевую фразу и новый признак. Ведущий может сказать: «Ураган!», тогда все должны встать со своих мест и найти себе новый стул.

2. Упражнение «Бабушка пошла на базар и купила...»

Цель: активизация внимания, настраивание на рабочий лад.

Описание игры. Участники образуют круг. Ведущий говорит: «Бабушка пошла на базар и купила старую кофемолку», показывает, как она будет молоть кофе (правой рукой крутит воображаемую ручку кофемолки). Рядом стоящий повторяет эти слова, крутит ручку (и т. д. по кругу). Ведущий комментирует следующее движение: «Бабушка пошла на базар и купила старый утюг» (гладит левой рукой, не переставая молоть). Следующие круги: бабушка купила старую швейную машинку (нажимать ногой на педаль), кресло-качалку (покачиваться) и, наконец, часы с кукушкой («ку-ку, ку-ку, ку-ку»). Все действия нужно выполнять одновременно.

3.Упражнение. Предлагаю познакомиться со способами регуляции эмоционального состояния.

Цель: развитие способности регуляции эмоционального состояния.

### 1 Управление дыханием.

Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает активность человека. Обычно, когда человек бывает расстроен, он начинает сдерживать дыхание. Освобождение дыхания – один из способов «выбросить из головы то, что вас беспокоит».

Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Закройте глаза, медленно и глубоко. На вдохе посчитайте про себя до 7, на выдохе – до 9.

Проделайте это пять-шесть раз, представляя, что все неприятности и беспокойства улетучиваются, потом медленно откроите глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

### 2 Управление мышцами, движением.

Умение расслаблять мышцы позволяет снять напряженность, быстро восстановить силы. Выполните следующее упражнение: сложите руки в «замок» за спиной, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки, сбросьте напряжение с кистей.

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака.

Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, что плохие чувства, мысли, все неприятности слетают с вас.

## **Занятие 9**

### **1.Упражнение «Ковер мира»**

Цели: отработка стратегии разрешения эмоционально напряженных ситуаций с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает участников отказаться от споров, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чём вы спорите? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба учащихся займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в наш «ковер мира». Я напишу на нем имена всех участников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему, участники символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда участники привыкнут к этому ритуалу, они начнут

применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст участникам внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем.

Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ игры:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

## Занятие 10

### 1. Упражнение «Дождь»

Цель: концентрация внимания участников, создание атмосферы групповой сплоченности, активного участия.

Упражнение состоит из восьми действий.

Один из участников начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье руками по бедрам.
4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.
5. Хлопанье руками по бедрам
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

### 2. Упражнение «Чемодан»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан»

складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но, если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит, следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

### 3.Упражнение «Подарки группе»

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Описание упражнения. Участники встают в тесный круг – так, чтобы касаться плечами своих соседей. Кладут руки друг другу на плечи. Ведущий вместе с участниками в этом же кругу. Он начинает медленно раскачивать его вправо-влево, сопровождая это рассказом: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Мы стоим на нем, нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту – скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим путем. Но сейчас, пока мы еще все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы

друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет не столько о материальных предметах («Дарю каждому по 10 рублей, после занятия подойдите, заберите»), сколько о неких «виртуальных» подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях.

Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег – из тренинга в реальную жизнь. Но, прежде чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу спасибо, пожелаем успехов и наградим себя за успешное плаванье аплодисментами!».

Психологический смысл упражнения. Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение. «Ну вот, наш тренинг подошел к завершению. Все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Тем не менее, если возникло желание добавить что-то еще, – сейчас есть такая возможность».

#### 4. Упражнение «Итоги тренинга»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Что принес вам сегодняшний тренинг?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Программа «Психология безопасности личности	3
Программа формирования эмоциональной устойчивости личности I	41
Программа формирования эмоциональной устойчивости личности II	82



9 785002 702909

**Учебно-методическое издание**

**Валентина Ивановна Долгова  
Елена Германовна Капитанец  
Ольга Александровна Кондратьева**

**«Психология безопасности личности»  
для учащихся 10-11 классов учреждений общего  
образования**

Издательство ПЕРО

Формат 84x106/16.

Бумага для множительных аппаратов.

Печать на ризографе.

Гарнитура «Times New Roman».

Уч.-изд. л. 8.

Тираж: 500

Отпечатано в типографии

Южно-Уральского государственного гуманитарно-

педагогического университета

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69

Телефон: (351) 216-56-16

