

## **Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности**

Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности. Электронная публикация: Педсовет. орг. - 2010

*В Президентской инициативе «Наша новая школа» определены направления развития общего образования, среди которых создание условий для раскрытия способностей каждого ребенка, подготовка к жизни. В образовательном процессе приоритет должен быть отдан индивидуальному подходу, минимизирующему риски для здоровья школьников.*

*В статье предложен один из вариантов решения поставленной задачи.*

*В авторской концепции понятие «риск» трактуется в русле системной методологии, где оно связывается с процессом принятия решений. В теории принятия решений рассматриваются следующие основные ситуации: определенность, риск, неопределенность и неточность. В статье раскрыто их содержание и обосновано, что источником рисков нередко является неточная (некорректная) информация, на основе которой принимаются решения и строится образовательный процесс.*

*Проблема личностного развития и здоровья рассматривается во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности.*

*Термин «стресс» достаточно популярен в современном образовании и связывается со здоровьесберегающей деятельностью. Однако его значение при этом, как правило, сужено только отрицательным значением, что нередко становится источником рисков при выборе управленческих решений. Предлагаемая программа строится на авторской методологии формирования стрессоустойчивости, где стресс рассматривается как комплексный процесс, по-разному влияющий на личностное развитие, эффективность жизнедеятельности и здоровье человека.*

*Программа направлена на формирование механизмов стрессоустойчивости — компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, выбора индивидуальных способов управления стрессом. Предложенная программа включает описание технологических этапов формирования стрессоустойчивости и фрагмент тренинга (сценарии трех уроков). На ее основе педагог может разработать технологию образовательного процесса, направленного на освоение предметных компетенций.*

*Доступность изложенного материала позволяет использовать его для самообразования, организации и проведения классных часов. Процедуры занятий и технологические элементы могут быть встроены учителями-предметниками в структуру своих уроков.*

*Данная статья была размещена в мае 2010 года на сайте Педсовет.орг и имеет сертификат электронной публикации.*

*Авторская технология создания программ, минимизирующих риски для здоровья школьников в образовательном процессе и полное описание тренинга стрессоустойчивости, содержится в книге «Стрессоустойчивость школьника: знания X здоровье = успех» (есть на сайте Tistress).*

***«К каждому ученику – индивидуальный подход,  
минимизирующий риски для здоровья школьников»  
Президентская инициатива «Наша новая школа»***

## **1. Пояснительная записка**

В Президентской инициативе «Наша новая школа» определены направления развития общего образования. Школьники уже в школе должны иметь возможности раскрыть свои способности, подготовиться к жизни. В образовательном процессе должен стать приоритетным индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья школьников.

Решение названной задачи встроено в образовательные стандарты второго поколения, включающие три группы требований: к структуре образовательных программ, к условиям реализации образовательных программ и к результатам их освоения. Принципиальным отличием нового образовательного стандарта является усиление ориентации на результаты образования как системообразующий компонент конструкции стандартов [6].

В системной методологии понятие «риск» связывается с процессом принятия решений [2]. В теории принятия решений рассматриваются следующие основные ситуации: определенность, риск, неопределенность и неточность (некорректность). Например, в отношении здоровьесбережения их значение определяется тем, на основе какой информации принимается решение школой, учителем или самим школьником и тем, как понимается здоровье и здоровьесберегающая деятельность или среда [9; 14].

Каждую из ситуаций можно описать следующими характеристиками:

- Ситуация определенности характеризуется наличием полной информации о значении результатов (выхода) и о состоянии школьников в различных ситуациях учебного процесса. Например, учитель точно знает, что школьники подготовлены к освоению следующей учебной темы, что им интересен урок, и действует соответствующим образом.

- Ситуация риска характеризуется известными значениями результатов (выхода) и относительной вероятностью возможных состояний. Например, учитель знает, что в классе есть ученики, которые «теряются» при ответе у доски и с учетом этой индивидуальной особенности выбирает стратегии взаимодействия. При этом существует риск вероятности ошибочного выбора.

- В ситуациях неопределенности значение результатов может быть известно, но нет никаких сведений о вероятности состояний. Например, введение новой непробированной технологии; непредсказуемость возможности получения работы по специальности после окончания учебного заведения.

- В ситуациях неточности события определены нечетко и их трудно классифицировать.

Нередко понятия неопределенности и неточности отождествляются. Однако для рассматриваемой проблемы представляется важным осознавать разницу между ними. Понятие неопределенности означает случайный характер известных событий, в то время как неточность связана с неточным (некорректным) описанием и плохим определением события или какого-либо понятия. Например, автор одной из концепций психологической безопасности образовательной среды, в качестве принципа, на который следует опираться при ее создании, формулирует принцип «опоры на развивающее образование, главная цель которого не обучение, а личностное развитие, развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер личности» [1]. При этом возникает неоправданный риск потери профессиональных ориентиров в педагогической среде, так как под обучением в педагогической науке понимается «совместная целенаправленная деятельность учителя и учащихся, в ходе которой осуществляется развитие личности, ее образование и воспитание» [5], а новые образовательные стандарты опираются на теоретические положения концепции Л.С.Выготского, который обосновал ведущую роль обучения в развитии [3].

В традиционном образовательном процессе, ориентированном на знания, не учитывалось состояние школьника, порождаемое отношением к приобретаемым знаниям; не учитывались имеющиеся возможности и образовательные потребности. Формирование личностных качеств и осваиваемых в процессе обучения компетенций носило стихийный характер. Поэтому риск потери здоровья, связанный со школьным обучением, был неоправданно велик.

Современное образование совершает поворот к личности ребенка [3]. Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья, с моей точки зрения, возможны в том случае, если у школьника в процессе учебной и внеучебной деятельности формируются *компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня*; удовлетворять актуальные потребности и решать задачи возрастного развития как в стенах образовательного учреждения, так и за его пределами; быть адаптированным к меняющимся условиям внешней среды на всех этапах возрастного развития. Однако выполнению данного условия мешают существующие в образовательной системе противоречия, среди которых я выделяю следующие:

- между потребностью в осознании влияния на личностное развитие и здоровье условий образовательной среды и отсутствием научно обоснованной системы критериев и показателей в арсенале педагога, использованием неточных критериев и показателей [8; 9];

- между потребностью личностного развития и формирования здоровья школьников в процессе образовательной деятельности и недостаточным уровнем личностно-деятельностной компетентности педагогических кадров.

В этой связи возникает необходимость введения в образовательный процесс методических разработок и технологий, которые направлены на преодоление названных противоречий.

Проблема личностного развития и здоровья в данной работе рассматривается во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности. В авторской концепции под стрессоустойчивостью понимается обобщенное личностное свойство, которое выражается в способности человека противостоять стрессовым факторам, возникающим на пути его духовного роста и самосовершенствования, обеспечивает высокую эффективность жизнедеятельности и здоровье (эмоциональное, нравственное и физическое благополучие). Под стрессоустойчивостью школьника в учебной деятельности понимается обобщенное личностное свойство, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус ребенка в течение учебного времени [7; 8; 9;10]. Критерием эффективности формирующей работы в авторской концепции определено повышение эффективности деятельности (улучшение школьной успеваемости, результатов контрольной работы, поведения в ситуациях обучения и общения) при здоровом эмоциональном тонусе (удовлетворенность результатами деятельности, преобладающий положительный эмоциональный фон, активность, хорошее самочувствие) [7,15; 10, 90]. Стрессоустойчивость проявляется единством субъектно-деятельностных и личностных характеристик и, я считаю, может рассматриваться в качестве интегрального критерия качественного образования.

Решение проблемы формирования здоровья и личностного развития в образовательной практике во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности представляется наиболее оптимальным и органичным по следующим причинам:

1. Определенность проявлений стресса позволяет с высокой степенью достоверности оценить аффективные состояния субъектов образовательного процесса и их влияние на личностное развитие, эффективность деятельности и здоровье.

2. Стресс вызывает одинаковые изменения в организме взрослого и ребенка, поэтому знание стрессовых проявлений и значения стресса для жизнедеятельности человека поможет ребенку и взрослому определить способы оптимального взаимодействия, лучше понять друг друга и в нужную минуту прийти на помощь.

3. Формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого на практике осуществляется осознанный поворот человека к самому

себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

4. При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

Таким образом, создание в образовательной среде условий для формирования стрессоустойчивой личности соответствует назначению образования и стоящим перед ним задачам. При этом осуществляется переход от профилактики вредных привычек и средовых влияний, основанной на передаче знаний об их губительной связи со здоровьем, к передаче знаний и созданию условий для формирования поведения и развития личностных качеств, которые становятся барьером для вредных привычек и влияний. Т.е. формирование и укрепление здоровья становится неотъемлемым свойством образовательной среды.

## **2. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности**

Формирование стрессоустойчивости осуществляется по двум направлениям:

- оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий);
- развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных предметов, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Условия формирования [9; 10; 12]:

- формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, а является органическим компонентом образовательной среды;
- наличие возможностей для удовлетворения потребностей школьников;
- формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования;
- индивидуальный подход к каждому ученику;
- существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе;
- наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний;
- высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

Стержневым принципом и обязательным условием формирования стрессоустойчивости является лично-ориентированный подход к ученику как самостоятельной ценности.

Разработанная модель отражает суть стрессоустойчивости как обобщенного личностного свойства, наличие стрессовых факторов в образовательной среде и оптимизацию их влияния, включающую ряд организационных психолого-педагогических мероприятий [7,17; 9,53].

### **Учебно-тематический план программы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового и старшего школьного возраста**

(Общая продолжительность - 30 часов)

№ п/п	Цель занятия	Кол-во часов	Вид занятия	Примечания
1.	Диагностический этап Оценка стрессоустойчивости. Получение информации, необходимой для формирования субъектами образовательного процесса (учителями, родителями и самим школьником) :	4 часа	Диагностическое тестирование, мониторинг	Для повышения эффективности предлагаемого курса желательно специальное
2.	Консультационный этап Совместная разработка со школьниками, педагогами или родителями условий, необходимых для достижения планируемых личностных преобразований на основе результатов диагностического исследования		Практико-ориентированный урок с элементами и тренинга	изолированное помещение, позволяющее выполнять динамические групповые процедуры.
3.	Формирующий этап (формирование компонентов стрессоустойчивости) 1. Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Повышение познавательной компетентности: осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач. Осознание собственной индивидуальности. 2. Повышение познавательной компетентности, развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления, Формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления. 3. Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении. 4. Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения. 5. Повышение познавательной компетентности. Формирование уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия.	24 часа  2 часа  4 часа  2 часа  4 часа  4 часа	Тренинг с элементами и видеотренинга	Необходимое оборудование: телевизор, видеокамера и видеомagneфон.

	6. Повышение познавательной компетентности. Развитие рефлексии и способности к саморегуляции.	4 часа		
	7. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности. Подведение итогов.	4 часа		
4.	Контрольный этап Повторная диагностика. Оценка динамики личностных преобразований.	2 часа		

### 3. Тренинг стрессоустойчивости

Цель тренинга: формирование у школьников компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

#### Задачи:

1. Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

2. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и лично приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.

3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

Ожидаемый результат: изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.

В процессе формирования стрессоустойчивости школьниками осваиваются следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности, мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

Понятие «тренинг» для предстоящих занятий выбрано не случайно. Его однозначное определение отсутствует, поэтому необходимо уточнить смысл, который оно приобретает в данном случае. Тренингом называют самые разные приемы, средства, формы и способы в практической психолого-педагогической практике, которые активно внедряются в образовательный процесс в настоящее время. Под этим понятием могут подразумеваться воспитание, обучение, тренировка, дрессировка. Тренинг может определяться как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью или «средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия». Однако в этих определениях акцентируются лишь процессуальные характеристики, не исключая принудительный характер не только участия в тренинге, но и происходящих личностных изменений. Под тренингом в данном случае

понимается многофункциональный метод преднамеренных изменений и самоизменений психологических феноменов конкретного человека и группы в целом с целью гармонизации жизнедеятельности и отношений. При таком понимании подчеркивается субъект-субъектный характер отношений в процессе занятий, осознанный выбор направления своего развития и самосовершенствования его участниками.

Предлагаемый тренинг организуется в форме уроков, имеющих следующие особенности:

- организация занятий по типу фокус – группы, в которой все участники, включая ведущего (учителя или психолога), являются одновременно экспертами, имеющими возможность влиять на содержание и ход занятий;
- создание условий, обеспечивающих каждому участнику возможность развития механизмов своего функционирования как личности и одновременное освоение таких компонентов, как целеполагание, анализ, моделирование, необходимых для решения учебных и жизненных задач. На некоторых этапах компоненты учебной деятельности становятся предметом осознания и отработки, создавая возможность для переноса сформированных механизмов непосредственно в образовательный процесс. При этом появляется возможность наблюдать ожидаемые эффекты в реальной практике;
- использование телесноориентированных и релаксационных процедур, которые могут использоваться на уроках физкультуры, а некоторые и в процессе изучения учебных предметов (например, после контрольной работы или окончания урока);
- предварительная актуализация опыта, необходимого для создания мотивационной заинтересованности и эффективного усвоения теоретической информации.

#### Принципы проведения занятий и методические рекомендации:

##### *1. Безопасность.*

Безопасность достигается доброжелательной атмосферой, принятием каждого школьника, добровольностью участия в предлагаемых процедурах, положительным характером обратной связи, конфиденциальностью информации, получаемой в ходе тренинга.

##### *2. Соответствие возрастным возможностям.*

Возраст школьников учитывается при постановке целей, подборе упражнений, определении времени, необходимого для формирования того или иного компонента. Компетентности и способности, повышающие стрессоустойчивость, неразрывно связанные друг с другом, формируются как на специализированных уроках, так и органично вплетаются в тематику других занятий.

##### *3. Универсальность.*

Сценарии отдельных уроков, элементы их содержания могут быть включенными в контекст различных учебных предметов.

##### *4. Комплексность.*

В тренинге используются различные подходы к преодолению стресса, что дает возможность каждому школьнику выбрать наиболее подходящие для себя.

##### *5. Рефлексивность.*

Совместное обсуждение целей и задач предстоящей деятельности, происходящих изменений.

*6. Включенность.* Учитель – активный участник всех процедур, кроме тех, где требуется обеспечение безопасности.

Предлагаемая технология может быть реализована в системе дополнительного образования, в качестве факультативного (элективного курса) педагогом или психологом.

Технологические процедуры можно объединить в следующие блоки, которые включены в каждое занятие:

1. Мотивационный. Использование психодиагностических методик, методов самоанализа, самонаблюдения. Создание групповой атмосферы. Создание стрессовых ситуаций.

2. Информационный. Предоставление школьникам необходимого объема теоретической информации.

3. Практический. Использование психотехнических игр, упражнений, элементов видеотренинга.

5. Контрольный. Моделирование ситуаций, требующих использования приобретенных умений и навыков, с последующим анализом. Самооценка происходящих личностных изменений (движения к цели), оценка групповой работы.

Для повышения эффективности предлагаемого курса желательно специальное помещение, изолированное от посторонних людей и шума. Помещение должно быть просторным, достаточным для того, чтобы все участники могли сесть в круг и при этом оставалось место для выполнения динамичных групповых игровых процедур. Для выполнения телесноориентированных и релаксационных упражнений необходимо иметь коврики.

В условиях классно-урочной реализации программы возможно использование предлагаемых упражнений на уроках физкультуры, но некоторые из них могут быть встроены в контекст урока и использоваться для снятия напряжения после контрольной работы, изучения сложного учебного материала и т.п. Эффективность некоторых процедур существенно повысится, если будут использоваться видеозаписи. Поэтому желательны телевизор, видеокамера и видеомэгафон. Ниже приводятся сценарии занятий для школьников подросткового и старшего школьного возраста. Предлагаемая программа может быть использована в общей системе формирования стрессоустойчивости школьников.

Каждое занятие – это мини технология, которая может быть реализована в форме классного часа. Процедуры занятий могут быть встроены учителями – предметниками в структуру своих уроков.

## ***УРОК ПЕРВЫЙ:***

### ***СТРЕСС - ЭТО СОЛЬ ЖИЗНИ***

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других –  
вот залог счастья и успеха в любой области деятельности  
Ганс Селье

***Цель:*** формирование мотивации на самопознание и саморазвитие.

***Задачи:*** групповое сплочение; формирование познавательной компетентности по проблеме стресса; осознание сущности стресса как неспецифической реакции, его значения для жизненной успешности и здоровья; осознание индивидуальности каждого участника.

#### ***1. Создание групповой атмосферы***

Учитель с учетом информации, полученной от участников в процессе индивидуальных встреч, рассказывает о задачах и правилах работы группы, организуя диалог, чтобы убедиться, что его правильно понимают:

Учитель: «На предстоящих занятиях мы познакомимся с таким явлением как стресс и его значением для человека; узнаем, как можно управлять собой и своими эмоциями в повседневной жизни или исключительных обстоятельствах; постараемся разобраться в своих отношениях с окружающими и понять от чего зависит то или иное отношение к нам. Мы будем расширять границы своей жизненной компетентности, приобретать необходимые знания и опыт, выполняя игровые упражнения. Не существует рецептов «правильного поведения» в тех или иных случаях, но, зная себя, свои возможности и потребности, можно освоить такие поведенческие модели, которые нам больше подходят или конструировать собственные. Мы будем помогать друг другу в этом!»

***Упражнение:*** «Снежный ком»

Это упражнение является важным даже в группе, где все знакомы друг с другом. Ведущему и ребятам необходимо представиться так, как они хотят, чтобы их называли на всем протяжении групповой работы. Это может быть свое имя в привычном варианте, либо уменьшительное. А



кто-то, может быть, захочет, чтобы его называли полным именем, чужим или каким-то прозвищем.

Методическое замечание: *следует обратить особое внимание на тех ребят, которые предпочитают называться другими именами.*

## **2. Обсуждение групповых правил**

Методическое замечание. *Обсуждение и принятие правил поведения имеет очень большое значение. Жесткие требования выполнять правила, непонятные для человека, нередко становятся мощным препятствием на пути удовлетворения потребностей и источником стресса. Поэтому нельзя спешить, относиться к этой процедуре формально, игнорировать недовольство или несогласие ребят. Этот процесс можно считать первым рабочим моментом группы, от которого зависит успешность дальнейшей работы.*

*Выбор оптимального варианта предполагает умение отстоять свое мнение, осознать смысл устанавливаемых правил. Именно в ходе обсуждения каждый может убедиться в важности своего мнения для присутствующих, задуматься: почему то, что важно для него, не имеет значения для других. Необходимо получить согласие каждого участника на выполнение правил. В этом случае они будут приняты каждым, не вызывая протеста или отторжения. Если по поводу какого-то правила согласие не достигнуто, его можно изменить. Осознание смысла принимаемых правил и своей ответственности за их строгое соблюдение - залог успешности дальнейшей работы! Эта эффективная процедура позволит учителю увидеть ценности каждого конкретного школьника, лучше его понять.*

Процедура разработки и принятия школьных (учебных) правил является важной не только для успешности тренинговой работы, но и в группах предшкольной подготовки, при переходе детей с одной ступени обучения на другую, введении нового предмета или при смене учителя

Учитель: «Для того чтобы занятия протекали эффективно, чтобы мы не мешали себе и другим, работая в группе, необходимо установить некоторые правила, которым мы будем следовать во время занятий. Несколько правил введу я, а вы дополните теми, которые посчитаете нужными».

Полученный в ходе обсуждения «свод правил» может быть следующим:

1. Активность. *Только от собственной активности зависит результат работы.*
2. Конфиденциальность. *За пределами группы можно рассказывать о себе, но не о своих товарищах.*
3. Безоценочное отношение друг к другу. *Нельзя оценивать поведение или высказывания своих товарищей, даже положительно.*
4. Искренность. *Если не лгать невозможно – лучше промолчать.*
5. Говорим только от первого лица: «Я думаю, я считаю...», но не: «Он сказал...»
6. Внимание к говорящему. *Не перебиваем друг друга!*
7. Добровольность участия в процедурах. *Не хочешь участвовать – отдохни (но помни о первом правиле)!*

Учитель в ходе тренинга внимательно следит за соблюдением правил всеми участниками. В процессе занятий их с общего согласия можно изменять или дополнять. Например, в конце занятия можно дополнить список требованием не опаздывать.

В конце обсуждения ребятам можно предложить высказать свое отношение к правилам. При этом можно еще раз изменить свое имя. Сделать это предлагается следующим образом. Подросток называет свое имя. После этого он высказывает свое отношение к правилам и называет самое важное с его точки зрения. Например, это может выглядеть так: «Я Маша. Я понимаю важность выбранных правил, но самым важным считаю правило быть искренним». Выбранное имя каждый записывает на листке и прикрепляет булавкой на грудь.

## **3. Групповое сплочение**

Упражнение: «Все-некоторые-только я».

*Цель:* создание атмосферы доверия и безопасности для каждого участника, возможности лучше узнать друг друга.

Все участники располагаются на стульях в кругу. Ведущий произносит любой признак, который может присутствовать у одного, двух или нескольких участников. Эти участники встают и меняются местами. Если у ведущего есть такой же признак, то он вместе со всеми старается занять свободное место. Тот, кто не успел это сделать, становится ведущим.

В ходе обсуждения необходимо обратить внимание школьников на следующие моменты:  
есть признаки, которые объединяют многих;  
есть признаки, которые ярко проявляют индивидуальность.

#### **4. Информационно-практический блок**

*Цель:* дать учащимся представление о том, что такое стресс и как он проявляется, подвести их к мысли, что стресс это не всегда плохо.

Учитель обращается к школьникам с вопросами: «Что такое стресс? Что мы представляем, когда слышим это слово?» Каждый в тетради пишет свои ассоциации. Затем по кругу участники зачитывают то, что получилось, составляется общий перечень ассоциаций, подбирается общее значение стресса для присутствующих. В ходе выполнения упражнения выясняются проявления стресса:

как мы видим, что человек испытывает стресс (поведение, физиологические реакции);

как мы чувствуем себя в стрессе;

какие мысли у нас возникают, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации?

Почему происходят подобные изменения? Это зависит от многих причин и, чтобы разобраться, нужно понять, что же такое стресс.

Понятие «стресс» стало популярным после опубликования в 1936 году книги Г.Селье. Одна из причин этого в том, что теория стресса как общего адаптационного синдрома, разработанная Г.Селье, находит объяснение реакциям человека на психотравмирующие ситуации, различные конфликты и заболевания.

Причиной стресса могут быть любые жизненные обстоятельства, всякая неожиданность, нарушающая привычное течение жизни. При этом не имеет значения, приятны или неприятны для человека происходящие события. Например, полученная на экзамене двойка или пятерка могут в равной степени вызвать стресс. Специфические реакции горя и радости совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – одинаково.

Различные факторы: необходимость сосредоточиться, усталость, страх, обида, холод и многое другое, которых достаточно и в школьной жизни – вызывают в организме комплексную реакцию, не зависящую от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент - на физиологическом уровне осуществляется непосредственная реакция мобилизации по определенному сценарию. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм старается обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие и дать отпор, сильнее ударить или убежать. Однако такая реакция оправдана, когда она адекватна внешней опасности и длится недолго. Но проявить физическую агрессию или убежать для современного человека в большинстве случаев означает вступить в противоречие с существующими правилами, нравственными нормами. В результате никакого действия не происходит, а возникшее напряжение и физиологические сдвиги - подготовка к действию, которое не произошло - остаются неустраиваемыми в организме. Если человек умеет избавляться от отрицательных последствий стресса, то это явление может иметь положительное значение в виде приобретенного пусть даже отрицательного опыта. Но этого чаще не происходит, и эмоциональное напряжение накапливается в мышцах. Еще в прошлом веке, рассуждая об эмоциях, И.М.Сеченов писал о «темном мышечном чувстве».

Фактически при стрессовой реакции происходит прерывание естественного биологического процесса, которое является чрезвычайным событием для психики. «Неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле и, как следствие, могут возникнуть различные болезни - гипертония, головная боль, желудочные спазмы и т.д. Для того чтобы избежать вредного действия стресса необходимо уметь определять это напряжение и знать, как от него можно избавиться, не причиняя вреда себе и окружающим. Овладение способами снятия накопившегося напряжения – один из способов борьбы с губительными последствиями стрессов. Не умаляя значения этого подхода, отметим, что эффективнее всегда бороться с причиной, чем со следствием.

Есть ситуации, которые объективно становятся источниками сильного стресса: потеря близких людей, болезнь, развод родителей и др.

Однако чаще человек страдает от психологического стресса, в основе которого лежат субъективные восприятия. Психологический стресс могут вызвать любые значимые жизненные обстоятельства: школьный урок, общение с друзьями, предстоящий разговор с родителями или учителем, школьные правила или отметки, покупка нового платья и т.д. Его причиной могут быть трудности или угроза - состояние ожидания какого-либо вредного, нежелательного воздействия. возникающего благодаря способности человека предвидеть не только реальные, но и лишь возможные столкновения с опасной для него ситуацией. Например, школьник испытывает стресс, думая о предстоящем экзамене, контрольной работе. Самостоятельным стрессовым фактором при отсутствии необходимой компетентности может стать угроза возможных стрессовых изменений, происходящих в организме (покраснение лица в ситуациях учебного взаимодействия, тремор рук при ответе у доски или во время игры на пианино на школьном концерте).

Будет неправильным считать, что стресс – это плохо. Действительно, в состоянии стресса могут наблюдаться ухудшение внимания, памяти, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерная двигательная активность, либо заторможенность и т.д. Вот как Лев Николаевич Толстой описывает в «Войне и мире» подмеченную им своеобразную реакцию на опасность. «Вследствие этого страшного гула, шума, потребности внимания и деятельности, Тушин не испытывал ни малейшего неприятного чувства страха, и мысль, что его могут убить или больно ранить, не приходила ему в голову. Напротив, ему становилось все веселее и веселее. Ему казалось, что уже очень давно, едва ли не вчера, была та минута, когда он увидел неприятеля и сделал первый выстрел, и что клочок поля, на котором он стоял, был ему давно знакомым, родственным местом...

Сам он представлялся себе огромного роста, мощным мужчиной, который обеими руками швыряет французов ядра...».

Но стресс и приумножает силы человека, мобилизуя его внутренние ресурсы для преодоления возникшего препятствия, достижения поставленной цели. Положительные эффекты проявляются в повышении работоспособности. Можно сказать, что в некоторых случаях стресс добавляет интереса к жизни, заставляет тянуться вверх, помогает быстрее думать и действовать. Именно стресс помогает достичь успехов в спорте, активизирует мыслительную деятельность, память, внимание.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, то, пытаясь преодолеть их, испытываем либо горечь неудачи, либо радость победы. Когда же проблем нет, мы зачастую испытываем утрату интереса и ощущаем апатию. Селье отмечал, что различным людям для счастья нужно различное количество стресса, подчеркивая его положительное значение и человеческую индивидуальность. Он полагал, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, и приравнивал его отсутствие к смерти. На последнем этапе своей деятельности Селье разделил понятие «стресс» на эустресс и дистресс. Эустресс - конструктивный, вызывающий активизацию познавательных процессов и самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс – деструктивный, разрушительный, имеющий тенденцию возникнув в одних условиях, распространяться и на другие, усиливая ещё более разрушительное действие. Например, обида или раздражение после ссоры с родителями или приятелем, остаются и тогда, когда школьник пришел

в школу, работает на уроке. При этом изменяется его восприятие того, что происходит вокруг. Школьнику начинает казаться, что учитель к нему придирается, одноклассники насмеяются. Результатом становятся новые конфликты. Но одноклассники – то и учитель не понимают причин его поведения, и вирус обиды может поразить и их.

В таблице 1 приводится в обобщенном виде положительное и отрицательное значение стресса [9,12-13].

Таблица 1. Положительное и отрицательное значение стресса для здоровья, жизнедеятельности и личностного развития человека

№	Положительное значение	Отрицательное значение
1.	Защита от вредных воздействий окружающей среды.	Разрушение организма, если нагрузка превышает возможности человека.
2.	Увеличение адаптационного потенциала человека за счет приобретения и накопления положительного опыта управления стрессом, успешного решения жизненных задач.	Формирование опасных условий функционирования организма в случае отсутствия знаний и условий для естественной разрядки возникающего при стрессе напряжения, накопление отрицательного жизненного опыта.
3.	Автоматическое реагирование при повторении угрожающей ситуации, если накоплен достаточный положительный опыт преодоления; снижение числа стрессовых факторов.	Снижение «порога чувствительности» к воздействиям внешней среды в случае длительного стрессового состояния; рост числа факторов, усиливающих стресс.
4.	Тренировка защитных сил организма, расширение границ его природных возможностей.	«Расточительное» расходование имеющихся жизненных ресурсов, «сужение» границ природных возможностей человека.
5.	Активизация ресурсных возможностей, повышение эффективности деятельности и поведения.	Снижение качества ресурсного потенциала, дезорганизация деятельности и поведения, дезадаптация.
6.	Возможность управления качеством своей жизни, взаимодействия с миром и собой за счет осознанного использования «сигналов» стресса.	Превращение «сигналов стресса» в дополнительный источник стресса при некомпетентном отношении к себе, своему организму и окружающим людям.
7.	Наблюдаемые стрессовые изменения могут стать индикаторами качества условий образовательного процесса, поводом для их коррекции.	«Заразительность стрессом», которая проявляется в том, что стрессовые изменения в поведении и деятельности человека становятся источником стресса для окружающих.
8.	Формирование эффективных стратегий самоорганизации жизни, деятельности и поведения за счет осознанного использования адаптационного потенциала.	Формирование разрушительных для здоровья стратегий поведения и деятельности, создание внутренних барьеров для самореализации и самосовершенствования.

9.	Формирование личностных качеств и способностей (механизмов стрессоустойчивости), которые создают внутренние условия для сохранения здоровья, самореализации и постоянного самосовершенствования.	Формирование дезадаптивной личности.
----	--	--------------------------------------

Важно уметь отделить переход стресса в дистресс, научиться использовать его положительное значение. Стресс управляет некомпетентным человеком. Для человека, наделенного сознанием и творческим мышлением вполне доступно изменить ситуацию.

Представьте себе две картины.

Первая. Посреди лужайки стоит громадный круглый стол. В самом центре стола – большой котел, из которого доносится аромат чего-то очень вкусного. Вокруг же расположились сытые праведники и весело смеются. В руках у них – двухметровой длины ложки. Именно из-за их длины они не могут кормиться сами, поэтому кормят друг друга и веселятся.

И точно такая же вторая картина, но вокруг стола стоят голодные грешники и горько плачут, хотя в их руках точно такие же ложки, однако, кормить друг друга им невдомек.

Кем стать – праведником или грешником? Выбор за каждым из нас!

Ожидаемый результат. Вывод: стресса не нужно бояться; необходимо развивать у себя способности и компетентности, которые помогают преодолевать трудности, достигая высокой жизненной эффективности, сохраняя здоровье.

Методическое замечание: информацию необходимо дать в сжатом виде, а по ходу тренинга дополнять и уточнять.

### **5. Практический блок**

Упражнение 1: «Напряжение – расслабление.»

Цель: знакомство с мышечными зажимами.

Упражнение выполняется стоя. Все участники встают прямо и сосредотачивают свое внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку ослабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Методический комментарий. Данное упражнение может выполняться на уроках после выполнения контрольных работ или по окончании урока.

Упражнение 2: «Тряпичная кукла и солдат».

Цель: достичь и почувствовать расслабление.

Упражнение выполняется в парах. Сначала один участник выпрямляется и вытягивается в струнку, как солдат, застывая в этой позе. Второй участник убеждается в том, что он «одеревенел» и дает команду расслабиться, став, таким же, как тряпичная кукла. Можно поболтать руками «тряпичной куклы». Такое чередование повторяется несколько раз. Затем участники меняются местами.

### **6. Обратная связь:**

Цель: отработка навыка рефлексии, контроль эффективности прошедшего занятия.

Критерий эффективности: осознание школьниками сущности стресса как неспецифической реакции, его неоднозначное влияние на успешность жизнедеятельности и здоровье; мотивация на дальнейшую работу.

Упражнение: закончить предложение: «сегодня я понял, что...»,

Участники «снимают» показания с «термометра значимости» (по 7-балльной системе оценивают, насколько значимы для каждого предстоящие занятия).

Методическое замечание: заканчиваем предложение в тетрадах, затем по кругу зачитываем

Ритуал окончания занятий: выйти в центр круга и высказать пожелание всем до следующей встречи.

**7. Домашнее задание:** фиксировать стрессовые ситуации в образовательном процессе и повседневной жизни.

## **УРОКИ ВТОРОЙ - ТРЕТИЙ:**

### **УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ**

Цель жизни выбирается не характером, а умом; и выбор, удачный или неудачный обуславливается тем умственным развитием, и теми знаниями, которыми обладает человек в то время, когда ему приходится выбирать.  
Д.Писарев

**Цель:** создание мотивации на самопознание и саморазвитие.

**Задачи:** формирование познавательной компетентности по проблеме стрессоустойчивости, осознание ее механизмов; развитие умений целеполагания; развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления.

#### **1. Создание групповой атмосферы**

Упражнение 1. Поздороваться каждому с каждым за руку.

Упражнение 2. Рефлексия прошлого занятия.

«Что мы узнали о стрессе? Испытывали ли мы стресс, когда здоровались? А сейчас?»

#### **2. Информационно-практический блок**

**Цель:** осознание многообразных проявлений стресса; классификация стрессовых факторов.

Упражнение 1. Анализ домашнего задания.

Методическое замечание. В ходе обсуждения домашнего задания учитель обращает внимание, какой смысл учащиеся вкладывают в понятие «стрессовая ситуация», что считают признаками стресса. Если наблюдается путаница в понятиях, то учитель обращает на это их внимание.

Понятие «стресс» заимствовано из техники, где обозначало внешнюю силу, приложенную к физическому объекту и вызывающую его напряженность. Поэтому под стрессом мы нередко понимаем как внешние события (экзамен, необходимость выбрать профиль обучения, ссору с приятелем), так и внутренние состояния (обида, гнев, боль и т.п.).

Под стрессом мы будем понимать - состояние психической напряженности, которое является реакцией на события, значимые для нас. Стресс – это комплексная реакция, которая проявляется на различных уровнях:

когнитивном – изменение восприятия, памяти, внимания, мышления;

эмоциональном – возникновение эмоционально - чувственных реакций и состояний (радость, интерес, гнев, тоска, беспокойство, тревожность, раздражительность и т.д.);

социально - психологическом – изменение активности общения (увеличение количества контактов или самоизоляция), конфликты с окружающими и т.д.;

физиологическом - напряжение мышц, нервный тик, изменение дыхания, цвета кожных покровов, работы органов пищеварения, повышение давления.

Причины, которые вызывают стресс, мы будем называть стрессовыми факторами. Без анализа конкретных причин возникновения какого – либо явления, трудно научиться им управлять.

Упражнение 2. Анализ причин возникновения стресса.

**Цель:** осознание внешних и внутренних причин возникновения стресса, различных способов преодоления стрессовой ситуации.

Участникам дается задание написать на листочках по одной стрессовой ситуации, с которой им больше всего хотелось бы справиться. Листочки перемешиваются и раздаются снова.

Каждый школьник зачитывает ситуацию, которая изложена на полученном им листке, оценивает, насколько она является стрессовой лично для него, какие ассоциации вызывает, и дает совет как с ней можно справиться. Другие участники высказывают свои варианты преодоления стресса.

Методическое замечание. Анализ причин возникновения стресса (стрессовых факторов) показывает, что есть такие, которые являются стрессовыми практически для всех (ответы у доски, экзамены и т.д.), но есть такие, которые вызывают стресс только у некоторых школьников. На эту особенность необходимо обратить их внимание. Необходимо также отметить, что проявления стресса сами нередко становятся его причинами, приводят к формированию никому не нужных качеств личности. Например, часто переживаемая обида приводит к развитию обидчивости.

Для того чтобы научиться управлять стрессом целесообразно классифицировать факторы. Для этого можно использовать классификацию, включающую следующие группы факторов: общие, обусловленные организацией жизнедеятельности; конкретные, связанные с выполнением различных видов деятельности; специфические, обусловленные взаимодействием с окружающими людьми; личностные особенности человека [12,10-22; 9,34-76; 10, 18-42]. Эффективным будет заполнение на протяжении занятий таблицы 2, в которой раскрываются причины стресса и условия их преодоления. Этот подход позволит не только школьникам лучше понимать своих одноклассников, но и учителю своих учеников, развивает толерантность.

Таблица 2. Условия снижения стрессового влияния

Группы факторов	Стрессовые факторы	Условия преодоления
Общие, обусловленные особенностями жизнедеятельности школьников		
Конкретные, обусловленные выполнением конкретных видов деятельности		
Специфические, обусловленные особенностями поведения и деятельности окружающих людей		
Личностные особенности		

Упражнение 3. Причины возникновения обиды и способы преодоления

Часто причиной стресса является обида. В каких ситуациях мы обижаемся? Что такое обида? Закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...».

Упражнение можно выполнить, отвечая по кругу, а можно письменно в тетрадях с последующим обсуждением, в ходе которого определяются причины обиды и условия преодоления. Например, среди стрессовых факторов и условий их преодоления, могут быть перечисленные в табл. 3. Полученные результаты заносятся в табл.2.

Табл.4.2. Причины возникновения обиды и условия преодоления

Стрессовые факторы	Условия преодоления
1. Неоправданные ожидания	Принятие других такими как они есть.

<p>Например, человек повел себя не так, как мы ожидали. Обида будет тем сильнее, чем сильнее ожидания.</p> <p>2. Воображаемое оскорбление, как результат сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека.</p> <p>3. Несоответствующее нашим представлениям поведение людей, которых мы считаем зависимыми от себя.</p>	<p>Адекватные требования к тем, кто нас окружает, ведь окружающие люди также как и каждый из нас, несовершенны!</p> <p>Прощение обидчика.</p> <p>Переключение с мыслью об обидчике на мысли о себе. Найди ответ на вопрос: «Почему это произошло?», Почему я нуждаюсь именно в таком поведении окружающих? Ответ на этот вопрос поможет выйти на свои комплексы и потребности. Главное при этом не впасть в новый стресс - комплексы есть у каждого -, а определить истинные цели – ценности, наметить пути для саморазвития и совершенствования.</p>
--	---

#### Упражнение 4. Самооценка.

*Цель:* развитие рефлексии, осознание своих слабых и сильных сторон.

Каждый участник получает карточку, на которой перечислены различные качества человека [10,116].

После предварительного обсуждения смыслового содержания некоторых качеств, учащиеся по 4-х балльной системе (3 – качество явно выражено; 2 - умеренно выражено; 1 - практически отсутствует; 0 - отсутствует) оценивают наличие перечисленных качеств у себя.

#### Упражнение 5. Взаимооценка.

Участники делятся на пары. Если возникают проблемы, то помогает учитель. Желательно, чтобы пары составили школьники, которые в меньшей степени общаются друг с другом;

Каждый участник получает вторую карточку, такую же, как в предыдущем упражнении.

В течение 3 минут участники проводят взаимное интервью. По окончании они оценивают наличие перечисленных в карточке качеств друг у друга.

Результаты оценки и взаимооценки сравниваются. В ходе обсуждения определяются возможные причины обнаруженных несопадений.

#### Упражнение 6. Формирование модели стрессоустойчивой личности.

В ходе обсуждения определяются личностные качества, которые мешают преодолению стресса и которые препятствуют переходу стресса в дистресс, составляются портреты стрессоустойчивой и нестрессоустойчивой личности.

#### Упражнение 7. Самодиагностика.

Школьникам необходимо по 4-х балльной системе (3 – качество явно выражено; 2 - умеренно выражено; 1 - практически отсутствует; 0 - отсутствует) оценить наличие перечисленных качеств у себя. Подсчитывается количество баллов, набранных при оценке качеств стрессоустойчивой и нестрессоустойчивой личности. Выявляется взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки.

*Методическое замечание:* модель стрессоустойчивой личности в процессе занятий может корректироваться.

#### Упражнение 8. Самопрезентация.

*Цель:* повышение самооценки.

Каждый по кругу называет качество, которое считает наиболее значимым. Затем по кругу каждый представляет себя, характеризуя этим качеством так, как будто оно у него есть, при этом необходимо уточнить положительную роль этого качества для себя.

Например: если участник назвал в качестве желаемого качества коммуникабельность, то дальше он произносит: «Я - Олег, я отличаюсь коммуникабельностью, это помогает мне



чувствовать себя уверенно». Высказывание необходимо произнести так, чтобы окружающие в это поверили.

Упражнение 9 «Подари подарки». Каждый участник «дарит подарки» трем любым участникам. Те, кому дарят подарки, могут их принять, а могут отказаться от них, но сделать это нужно так, чтобы не обидеть дарящего, а его задача не обижаться в случае отказа. Среди участников могут оказаться такие, которые не получают подарки, их задача оценить ситуацию не обижаясь.

Упражнение 10 «Кто это?».

Цель: снятие эмоциональной напряженности, тревожности, развитие навыков моделирования, умения предвидеть результат.

Участники делятся на группы по три человека. Каждая группа загадывает одного из трех участников по следующим параметрам: кем он не является, что ему не нравится, кем он не хочет быть, что он не умеет делать. Задача остальных участников отгадать о ком идет речь.

### **3. Информационно-практический блок**

Цель: определение личностных механизмов стрессоустойчивости.

В ходе предыдущей работы школьники убедились в том, что одну и ту же ситуацию стресса можно преодолеть разными способами.

Для стрессоустойчивых людей характерны конструктивные способы преодоления, связанные с умением регулировать свое поведение, состояние и деятельность. Они предполагают активность, умение адекватно оценить ситуацию и собственные возможности, выбрать конструктивный способ преодоления стресса.

Можно выделить следующие этапы процесса овладения стрессовыми ситуациями:

1 этап. Интерпретация и оценка ситуации. При этом оцениваются ее требования, степень угрозы (благополучию, здоровью, статусу); собственные возможности, их соответствие требованиям. Например, когда учитель смотрит в журнал и выбирает «жертву» для ответа у доски, школьник оценивает вероятность того, что вызовут именно его; свои предметные знания; их соответствие тем, которые требуются, чтобы хорошо ответить. В результате может возникнуть страх, что вызовут именно его, либо желание проявить активность и вызваться ответить самому. Нередко на этом этапе причиной стресса становимся мы сами. Например, неуверенный в себе школьник может испытывать страх ответа у доски, даже, если нет причин для беспокойства.

2 этап. Оценка стрессовых изменений в организме и степень их возможного влияния на результат. У школьника, испытывающего страх, может усилиться сердцебиение, потоотделение, нарушиться дыхание, наблюдаться дрожь («от страха коленки дрожат»), теряется концентрация, и он может запутаться при ответе. Но похожие изменения и результат могут быть и у школьника, испытывающего чрезмерную радость в предвкушении отличной отметки («от радости в зобу дыханье сперло»).

3 этап. Адаптационный процесс. Адаптация может принимать активную форму противодействия стрессору, преодоление стрессовой ситуации, либо пассивные формы приспособления и ухода от стрессового воздействия с привлечением механизмов психологических защит.

Преодоление стресса предполагает сознательные действия и свободный выбор, в результате которых приобретает комфортное состояние, т.е. по сути происходит адаптация к изменившимся условиям. Конструктивное преодолевающее поведение, т.е. ориентированное на решение возникающих проблем, повышает возможности человека, способствует самоактуализации, совершенству, реализации потенциальных возможностей и включает:

постановку цели;

поиск и рассмотрение возможных способов достижения цели

определение необходимых ресурсов для реализации каждого из способов и определение возможных последствий;

осознание своих возможностей и выбор наиболее приемлемого варианта;

определение критериев движения к цели в ходе практической реализации выбранного способа;

практическую реализацию принятого решения.

*Методическое замечание:* необходимо обратить внимание школьников, что этапы решения учебных и жизненных задач аналогичны этапам преодоления стресса.

Адаптация может принимать форму ухода от стрессового воздействия с привлечением механизмов психологических защит, идея которых принадлежит З.Фрейду. Защитные механизмы – это совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм и неприятных переживаний, стараясь вместе с тем сохранить в целостности сложившийся образ «Я». Например, «невидение» объективных проблем. Существуют различные точки зрения на возникновение психологических защит. В соответствии с одной из них механизмы психологических защит развиваются как способы компромиссного сосуществования человека с миром и собой и способствуют эффективной адаптации, предохраняя организм от разрушения [15; 16]. Но существует противоположная точка зрения, согласно которой психологические защиты являются непродуктивным, вредоносным средством решения внутриличностного конфликта, ограничивающим оптимальное развитие личности, ее собственную активность. Они помогают избавиться от раскогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохранить сознание от нежелательных содержаний, устранить тревогу и напряженность. Но это неосознаваемые процессы, автоматические, не учитывающие долговременной перспективы. Цель в данном случае достигается путем уступок, самообмана или невроза личности. В соответствии с третьей точкой зрения, механизмы защиты могут только на короткое время ослабить тревогу. Их использование для борьбы с тревогой возможно только как временное средство, пока не найдено рационального способа решения проблемы.

*Упражнение 1.* Критерии конструктивного преодоления.

*Цель:* осознание значения стрессоустойчивости для здоровья и личностного развития.

*Методическое замечание.* В ходе обсуждения необходимо создать условия для осознания школьниками значения своей субъективной позиции в выборе способов преодоления стресса. Их конструктивность определяется осознанностью целей, свободным выбором способов преодоления и прогнозированием настоящих и будущих результатов.

Школьник, столкнувшийся с агрессивностью одноклассников, может изменить свое поведение, которое стало причиной конфликта или отношение к происходящему; может обратиться за помощью и повлиять на их поведение посредством других людей; может поменять школу, а может гнать прочь все тревожные мысли, не замечая нарастающей агрессивности. Но он может развить в себе такие способности, которые вызовут уважение окружающих, только для этого необходимо время. Какой из способов поведения конструктивный? Это зависит от конкретных ситуативных обстоятельств и потребностей. Если он страдал от того, что не принят этой группой сверстников, то изменив ситуацию с помощью других людей, вряд ли добился их расположения и дружбы. А заблокированная потребность может привести к еще большему стрессу. Если выбранный путь не привел к состоянию благополучия, значит он неконструктивен. Но не будет конструктивным и первый путь, если школьник «подстроился» под ценности той группы сверстников, которую презирал. Ведь в результате формируется конформное, затрудняющее самореализацию поведение, деструктивные личностные черты.

*Методическая рекомендация:* Необходимо обсудить практические жизненные ситуации, которые показывают, что отсутствие стресса в некоторых случаях может также препятствовать конструктивной активности и самореализации.

По результатам обсуждения и предыдущей работы школьники формулируют понятие стрессоустойчивости.

*Упражнение 2.* Участникам необходимо закончить предложения: «Мне трудно, когда...», «Я злюсь, если...»; «Меня радует, когда»; «Мне не нравится, если...».

*Упражнение 3.* «Учимся ставить цели».

*Цель:* развитие навыков целеполагания.

Одним из механизмов стрессоустойчивости является способность человека к целеполаганию, развитие умения ставить адекватные цели. Цель является ориентиром в деятельности, определяет ее смысл и позволяет оценить успешность. Школьникам предлагается заполнить карту «Карта моих целей» [12; 8].

Инструкция: «Эта карта поможет вам составить план достижения своих целей. Представьте, что цель – это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте – это те места, которые вам придется посетить на своем пути. Сейчас в парах вы обсудите, что хотели бы изменить в своем поведении и каждый запишет это желание рядом со словом «цель».

Справиться с этой задачей участникам помогут результаты предыдущего упражнения. Например, если школьник написал: «Я злюсь, когда меня обижают», то одной из его целей может быть следующая: «Хочу научиться справляться с обидой».

После обсуждения в парах и определения целей в процессе группового обсуждения, каждый участник определяет остановки, необходимые на пути к главной цели. Эти остановки наносятся на карту целей. Аналогичную карту, конкретизируя цели и задачи тренинга, составляет учитель. На каждом занятии участники должны отмечать, какие остановки остались позади. Карта составляется по прошествии нескольких занятий, поэтому должна включать и те остановки, которые «уже проехали».

Методическое замечание: цели школьников, пришедших на занятия, являются ориентирами в предстоящей работе не только для них, но и для преподавателя. В процессе дальнейшей работы на каждом занятии учащиеся должны отмечать на картах свое продвижение, корректировать или изменять маршрут. Скорость следования по маршруту является критерием эффективности совместной работы.

#### **4. Практический блок.**

Цель: расширение арсенала средств преодоления стрессовых ситуаций.

Есть ситуации, которые можно преодолеть самому. Но часто мы оказываемся в условиях, когда не хватает своего опыта или по каким-то другим причинам нужно обратиться за помощью. (Возможно, такие ситуации были названы в предыдущем упражнении). Это могут быть ситуации, связанные с учебой, взаимоотношениями с родителями или другом и т.д. Умеем ли мы это делать? Что для этого нужно?

Упражнение 1: «Прошу помочь».

Цель: определение алгоритма обращения за помощью, осознание ценности коммуникативной компетентности.

Участники делятся на пары. Каждая пара получает карточку с описанием ситуации, которую сложно решить самому школьнику (например, не понял учебный материал, которого нет в учебнике; необходимо срочно вернуть книгу своему знакомому, но ты уезжаешь; поссорился с приятелем). На основе приобретенных знаний каждая пара должна разработать конструктивный вариант решения поставленной задачи и представить его на групповое обсуждение.

В ходе обсуждения необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Можно ли выделить общие качества тех, к кому мы обращаемся за помощью?

Почему нам могут отказать?

Как на это можно реагировать?

Можно ли избежать отказа в просьбе?

Методическая рекомендация: учащихся необходимо подвести к мысли, что одним из механизмов стрессоустойчивости является компетентность в общении.

Упражнение 2. Перекат напряжений.

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую. Затем, постепенно расслабляя эту руку, полностью перевести напряжение на левую ногу, поясницу и т.д.

Упражнение 3. Зажимы по кругу.

Участники идут по кругу, напрягая по команде левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение сначала слабое, но постепенно нарастает до

максимально возможного, которое удерживается в течение 15-20 с, а потом по команде сбрасывается.

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям в своем теле, продолжая двигаться по кругу. Затем участник должен вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим) и постепенно напрягая тело в этом месте, довести его до предела, сбросив через 15-20 с, и, после этого напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

### **5. Обратная связь.**

Цель: отработка навыка рефлексии, контроль эффективности прошедшего занятия.

Критерий эффективности: осознание индивидуальности способов преодоления стресса и возможностей развития стрессоустойчивости.

Упражнение: закончить предложения: «Скорость моего продвижения по маршруту составляет...»

«Сегодня я понял, что...»

Ритуал окончания занятий: высказать пожелание всем до следующей встречи.

**6. Домашнее задание:** 1. Использовать способы конструктивного преодоления стрессовых ситуаций при решении учебных задач.

2. Обратиться не меньше трех раз за помощью к разным людям.

3. Повторять упражнение с собственными зажимами 3-5 раз каждый день.

### **.Список литературы**

1. Баева И.А. Концептуальные основы и принципы создания психологической безопасности образовательной среды // Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 1995 г.). Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. – С.35-36.
2. Гиг Дж., Ван Прикладная теория систем: пер. с англ. – М.: Мир, 1981.- С.262.
3. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект /Рос. акад. образования; под ред. А.М.Кондакова, А.А.Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008. – С.4 (Стандарты нового поколения).- ISB 978-5-09-019046-6.
4. Годфруа Ж. Что такое психология. – М.: Мир, 1992.
5. Педагогический энциклопедический словарь / Гл.ред. Б.М.Бим-Бад; редкол.: М.М.Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – С.175.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
7. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. М: ПАО МО.-2004.-23 с.
8. Тихомирова Т.С. Коммуникативное развитие школьников в образовательном процессе / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2009. №8. – С.256-264.
9. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания х здоровье = успех.- Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- 124 с.
10. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.- М.: ПАО МО, 2004.–179 с.
11. Тихомирова Т.С. Технология как способ развития качества образования. /Стандарты и мониторинг в образовании.- М.: Русский журнал, 2006. № 3.– С.3-8.
12. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. *Методическое пособие.* – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.

13. Тихомирова Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс. Пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников.- М.: СИП РИД, 2003.- 40 с.
14. Тихомирова Т.С./ Сайт <http://www.tistress.booknavigator.ru>
15. Филиппов В. «Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути решения»./Материалы круглого стола на тему «Современная школа и здоровье детей». 2003. Info@ruscenter.ru
16. Хорни К. Собрание сочинений в трех томах. – т.1. – Москва: «Педагогика», 1997.
17. Эриксон Э. Идентификация.- М., 1997.