

"Ты не одинока"

Стресс - важнейший фактор выживания, дающий человеку силы противостоять невзгодам, отвечать на вызовы судьбы, не мириться с обстоятельствами, бороться и не сдаваться.

Евгений Гольдман

ПРОГРАММА

занятий по развитию ребенка
с элементами психологического тренинга

Цель: снижение стрессового состояния

Задачи:

- сохранение психологического здоровья учащейся;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса после получения душевной травмы;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций
- вовлечение в различные виды деятельности

Этапы программы

- **1 этап** - индивидуальная работа с учеником (совместно с психологом)
- **2 этап** - вовлечение учащегося в работу в классе (работа кл.рук.)
- **3 этап** - закрепление результатов

1 этап – индивидуальная работа с учащимся

Цели:

повышение
самооценки

обучение
способам
снятия стресса

развитие
творческих
навыков

Занятия 1 этапа

- ✓ Занятие 1 *Психология эмоций*
- ✓ Занятие 2 *Память*
- ✓ Занятие 3 *Внимание*
- ✓ Занятие 4 *Мышление и воображение*
- ✓ Занятие 5 *Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния*
- ✓ Занятие 6 *Физиология развития. Дыхательные упражнения*
- ✓ Занятие 7 *Психорегуляция*

*Свои внутренние ресурсы для снятия или
уменьшения действия стрессовых факторов*

расслабление

арифметика

**антистрессов
ое
дыхание**

О.

отвлечение

музыка

общение

2 этап – вовлечение в работу

коллектива

- ✓ Подготовка презентаций к классному часу «Моя модель из 1800 деталей» Подготовка и проведение классного часа «Укрощение строптивых эмоций»
- ✓ Выступление на уроке чувашской литературы на тему «Женская красота», «Кто виновен в несчастьях Елены?»
- ✓ Подготовка танцевальных номеров группы «НОН»
- ✓ Классный час «Умеете - ли вы любить»
- ✓ Участие в конкурсе «Лучший пользователь ПК»
- ✓ Участие в конкурсах «Сердце матери», «Письмо ровеснику в Южную Осетию»

Вовлечение в работу коллектива выполненные О. проекты

- Классный час на тему «Укрощение строптивых эмоций»
- Презентация по творчеству М. Сеспеля
- Программа развития учащегося 10 класса
- Стихотворение О.

Несколько советов, которые должны помочь снять стресс:

- ✓ **Дышите глубже: вдохните через нос, задержите дыхание, выдохните через рот.**
- ✓ **Делайте аэробные упражнения каждый день.**
- ✓ **Погуляйте, пускай недолго, если у вас плохое настроение.**
- ✓ **Получите удовольствие от успокаивающего качества воды: поплавайте или примите душ или ванну.**
- ✓ **Найдите время пообщаться со своими друзьями и членами семьи.**
- ✓ **Поиграйте со своим питомцем.**
- ✓ **Послушайте веселую музыку или поиграйте на своем любимом музыкальном инструменте.**
- ✓ **Почитайте вдохновляющую книгу, спойте песню, прочитайте стихотворение.**
- ✓ **Будьте чаще на природе.**
- ✓ **Избегайте черно-белого мышления, несколько вещей в жизни безнадежны**
- ✓ **Думайте позитивными мыслями.**
- ✓ **Ограничьте просмотр печальных новостей по телевизору.**
- ✓ **Выбирайте свои «схватки» – все проблемы решить невозможно.**
- ✓ **Запишите свои цели и план их достижения.**
- ✓ **Проведите время в тишине и одиночестве, чтобы поразмышлять.**



Выводы и заключения

Проблема вывода ребенка из стрессового состояния является наиболее важной для развития самого ребенка и для развития коллектива класса. Ощущая себя нужным и понятым окружающими, у ребенка появляется ощущение комфорта и благополучия, что в свою очередь является основой для дальнейшего развития.

При совладании со стрессом появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит к удовлетворению жизни и развитию личности.