# "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

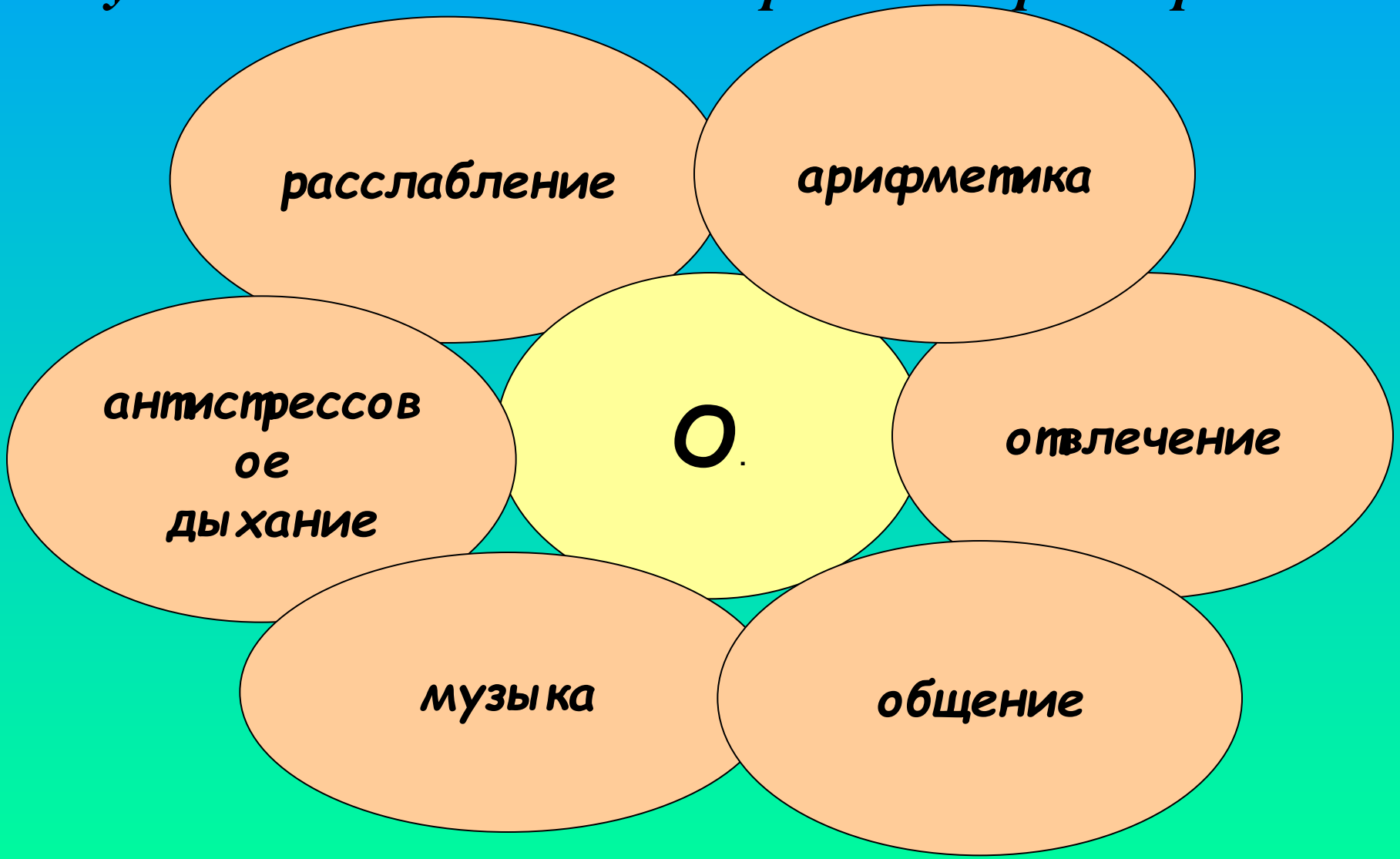
**Цели:**

- 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*



# *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 ощущения 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.***