

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ГБУ ДПО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ,
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Учебно-методическое пособие

Ставрополь, 2020

УДК 37.013.77

ББК 88.52

Ф 796

Редакционная коллегия:

Боброва И.А. доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат педагогических наук

Францева Е.Н. доцент кафедры общей и практической психологии и социальной работы ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», кандидат психологических наук, доцент

Ф 796 Формирование стрессоустойчивости у подростков: учебно-методическое пособие / Ред. коллегия: Боброва И.А., Францева Е.Н. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2020. – 121 с.

УДК 37.013.77

ББК 88.52

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам-психологам образовательных организаций. Может быть использовано для повышения профессиональной компетентности широкого круга специалистов системы образования – учителей, классных руководителей, социальных педагогов, психологов, иных специалистов, ответственных за работу в области здоровья сберегающей деятельности, и осуществляющих воспитательно-образовательную работу с подростками.

Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Стресс и стрессоустойчивость: теоретические аспекты проблемы	
1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологической науке.....	5
1.2. Факторы, влияющие на развитие стресса в подростковом возрасте.....	8
1.3. Механизмы адаптации в стрессовой ситуации и формирование стрессоустойчивости у подростков.....	14
Раздел 2. Практические аспекты организации работы по формированию стрессоустойчивости в подростковом возрасте	
2.1. Диагностика проявлений стресса в подростковом возрасте.....	25
2.2. Способы формирования стрессоустойчивости у подростков и алгоритмы управления стрессом.....	39
Литература и интернет-ресурсы.....	118

Введение

Система образования, испытывающая в последние десятилетия инновационные изменения, является источником возникновения и развития различных стрессогенных ситуаций для всех участников образовательной деятельности.

В связи с возросшими требованиями в образовании возрастают и требования к психологическому развитию личности обучающегося. Сегодня для образовательных организаций особенно актуальными становятся задачи формирования самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно-нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь. Формирование представленных личностных особенностей возможно лишь тогда, когда обучающиеся способны справляться с любой ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние. Другими словами школьник должен иметь высокую стрессоустойчивость.

Несмотря на то, что проблема стрессоустойчивости достаточно широко освещена, все также остается актуальным вопрос о формировании стрессоустойчивости у подростков в современных социальных, образовательных и психолого-педагогических условиях.

В связи с этим, учебно-методическое пособие посвящено проблеме формирования стрессоустойчивости у подростков. Стрессоустойчивость формируется комплексно различными специалистами и включает в себя развитие стрессопродолевающего поведения подростков, организацию индивидуального подхода в обучении, помощь в решении актуальных задач, социализацию в обществе. Поиск новых методов и технологий преодоления стрессов в подростковом возрасте, расширения границ социальной адаптации, повышение эмоциональной устойчивости является необходимым и чрезвычайно важным.

РАЗДЕЛ 1. СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологической науке

Проблема стрессоустойчивости является актуальной в условиях усиления психоэмоциональных нагрузок, повторяющихся стрессовых ситуаций и быстро меняющихся условий жизни. Стрессоустойчивость личности всё больше приобретает значение основной составляющей системы здорового образа жизни. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности [27].

Поиск новых методов и технологий преодоления стрессов в подростковом возрасте, расширения границ социальной адаптации, повышение эмоциональной устойчивости молодежи является необходимым и чрезвычайно важным.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г.Селье и др. Проблема стрессоустойчивости в подростковом возрасте рассматривалась в трудах Л. И. Божович, А.И. Жукова, А.И. Захарова, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, Д.Н. Исаева, И.С. Кона. В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывают такие ученые, как Л. М. Аболин, Н.И. Бережная, В. А. Бодров, А. Ю. Маленова, А. А. Баранов, Б.Х. Варданян, Е. В. Лизунова, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.

Исследователи рассматривают стрессоустойчивость исходя из разных позиций. Так, под данным термином понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие.

В.А. Бодров отмечает, что стрессоустойчивость это свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [5].

Наиболее развернутое определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман: стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [16].

В исследованиях Н.И. Бережной, стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: психофизиологический (свойства нервной системы); мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональный компонент (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевой компонент (сознательная саморегуляция действий); информационный (профессиональная

подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению тех или иных задач); интеллектуальный (оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий) [4].

Стрессоустойчивость – это составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями. По мнению С.А. Анохиной, на стрессоустойчивость влияют две переменные – окружающая среда (т. е. характер воздействия стрессора) и особенности внутренней структуры личности подростка. Стрессоустойчивость проявляется в активном противодействии стрессовым факторам, приспособлении или уходе от стрессового воздействия, что в любом случае связано с личностным изменением [2].

Наиболее эмоционально стресс начинает осознаваться в подростковом возрасте. Это связано с возрастными психофизиологическими особенностями подростков, освоением социального пространства, апробированием социальных ролей, а также с кризисом идентичности личности, проявляющимся в пубертатном периоде. Данный кризис характеризуется:

- 1) физической акселерацией и половым созреванием;
- 2) эмоциональной нестабильностью, аффективностью и амбивалентностью;
- 3) озабоченностью социальным представлением о себе: уже не ребенок, но еще не взрослый;
- 4) необходимостью найти свое призвание, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям, требованиям общества [1].

Подростковый возраст характеризуется особой чувствительностью к рискам социальной среды. Именно в данном возрасте конфликтные ситуации, стрессы и дезадаптация в социальной среде могут привести к развитию психосоматических заболеваний и невротизации подростка. Необходимо отметить, что стрессоустойчивость свойственна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, адекватной самооценкой и низким уровнем тревожности.

На основании исследований, можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость:

- психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств);
- знание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния, осознание его последствий;
- жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения;
- личностные особенности (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям);
- умение строить межличностные отношения.

Следовательно, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются: физиологический; поведенческий; субъективный; социально-психологический и психологический фактор стресса.

Для формирования и развития стрессоустойчивости у подростков необходимо использовать различные формы психологической поддержки, а именно:

- проведение тренинговой работы направленной на развитие у подростков саморегуляции и психологической готовности к стрессу, формирование стрессопродолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я», саморегуляции и восстановления себя;

- индивидуальное консультирование подростков по возникающим психологическим проблемам;

- проведение психопрофилактических мероприятий, основанных на современных методах психологической коррекции стресса у подростков;

- консультирование и составление рекомендаций для педагогов и родителей;

- проведение просветительской работы, направленной на повышение профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов в вопросах стрессоустойчивости;

- обучение подростка использованию информационных потоков и управлению ими, что приводит к уменьшению столкновения с рисками и угрозами при помощи прогностического моделирования.

Процесс развития стрессоустойчивости подростков должен реализовываться с помощью повышения уровня эмоциональной саморегуляции, рефлексии результатов своей деятельности и носить систематический характер. Высокий уровень владения рефлексией позволяет подростку определить источник существующих трудностей, проконтролировать свои слабые и сильные стороны, увидеть пути преодоления возникающих проблем и скорректировать их.

Стрессоустойчивость подростков также формируется в учебной деятельности, именно поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтности учебной деятельности позволит решить и задачу формирования стрессоустойчивости. При формировании стрессоустойчивости у подростка, большое внимание должно уделяться развитию социальных навыков, позволяющих личности управлять стрессом, используя его позитивные возможности, с помощью чего сохраняется и укрепляется здоровье.

На сегодняшний день проблема формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте вызывает беспокойство, потому как большое количество стрессовых факторов плохо влияют как на здоровье, так и на учебную деятельность подростков, а профилактика стрессовых ситуаций осуществляется недостаточно. Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте будет обеспечивать эффективность деятельности и сохранит здоровье подростка.

1.2. Факторы, влияющие на развитие стресса в подростковом возрасте

В подростковом возрасте проблема стресса и стрессоустойчивости становится особенно актуальной. Кризис подростков, с одной стороны, и современные требования системы образования, с другой, создают подходящую среду для возникновения стрессовых ситуаций. Подростки очень подвержены стрессу и их симптомы практически не отличаются от симптомов у взрослых. Эмоциональное напряжение могут вызвать различные факторы, которые исследователи обозначают как стрессоры.

Стрессор – стрессогенный фактор, вызывающий состояние стресса – (синоним стресс-фактор, стресс-ситуация) – чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающие стресс. Стрессор – образовано от английского stress – давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение [8]. Выделяют следующие виды стрессоров (факторов):

– физиологические (чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов, и др.);

– психологические (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.)

Специалистами определены различные причины стрессов [35]:

1. Влияние окружающей среды (шум, загрязнения, жара, холод...).

2. Нагрузки (повышенной интенсивности):

– физические (мышечные);

– физиологические (болезнь, расстройство, травма, беременность);

– информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить);

– эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения);

– рабочие и учебные (значительные изменения на работе, трудности и конфликты в трудовой и учебной среде);

3. Монотония (однообразие) в деятельности и эмоциональных контактах.

4. Повседневные раздражители: отсутствие необходимых удобств, ссоры с окружающими, дискомфортная психологическая атмосфера в коллективе, затянувшиеся ожидания.

5. Отсутствие привычных, желаемых социальных связей, социальная изоляция, нарушение эмоционально значимых межличностных отношений.

6. Тяжелые жизненные ситуации: болезни, смерть близких людей, трудности, переживаемые близкими, потеря (или угроза потери) работы, стремительные изменения условий жизни.

7. Переломные этапы жизни: свадьба, развод, рождение детей, уход детей из дома, начало или окончание обучения, ситуации конкурса или испытания, новая работа, выход на пенсию, новое место проживания.

8. Материальная необеспеченность.

9. Ситуации неопределенности, ситуации конкретной угрозы.

По мнению М.М. Безруких, школьными стрессорами являются следующие [3]:

- завышенные требования со стороны родителей или педагогов;
- стрессовая тактика педагогического воздействия;
- неадекватные педагогические методики;
- проблемы с организацией учебного процесса;
- конфликты (с учителем, с одноклассниками, с родителями, которых учитель часто вызывает в школу «на ковер», с родителями одноклассников, которые считают, что ребенок является агрессором и обижает других детей...);
- отсутствие психологического сопровождения в школе.

Проблемы подростка.

В школе подросток сталкивается с самыми разными проблемами, негативное воздействие которых приводит к возникновению многих стрессовых состояний:

- проблемы, связанные с учебной деятельностью (неуспеваемость, сложность материала, загруженность учебной работой, подготовка к экзаменам, ГИА, ЕГЭ, контрольным; боязнь на уроке получить низкую оценку; ограничения во времени; авторитарный учитель и др.);

- конфликтная ситуация с учителем (подавляющий стиль взаимодействия, выговоры, учитель постоянно недоволен учеником, учитель раздражен поведением, учителя не устраивает готовность к занятиям ученика и т. д.; антипатия к учителю);

- буллинг (проявление насилия (физического, психологического, косвенного, «травля» в коллективе);

- кибербуллинг (жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.);

- отвержение подростка в классном коллективе (аутсайдерство, непохожесть на других, национальная и религиозная нетерпимость, межличностные конфликты и т. д.);

- проблемы связанные с планированием времени (тайм-менеджмент);

- романтические отношения (неоправданные ожидания, недостаток /переизбыток внимания от своего парня или девушки, запутанные чувства, разрыв отношений и др.).

Эти факторы могут привести к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении сензитивности, увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватки времени, повышенной утомляемости, спешке, проблемам в общении.

Стрессовые ситуации для подростка.

Отмечаются следующие стрессовые ситуации:

- *Трудная жизненная ситуация.* Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (в соответствии со статьей 1 Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации») – де-

ти, оставшиеся без попечения родителей; дети-инвалиды; дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии; дети – жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, оказавшиеся в экстремальных условиях; дети – жертвы насилия; дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях; дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующих специального педагогического подхода (специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа); дети, проживающие в малоимущих семьях; дети с отклонениями в поведении; дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи;

– *Попадание подростка в секту, асоциальную группировку.*

– *Чрезвычайные ситуации [33]:*

1) террористические и военные (боевые) действия;

2) природные (землетрясение, ураган, наводнение), техногенные (ремонт, ДТП, экологическая катастрофа) и социальные (опасные общественные противоречия, причинами которых могут быть экономические, политические, межэтнические, межконфессиональные проблемы; неблагоприятные социально-бытовые условия, безработица, политические и экономические кризисы, националистические настроения и пр.);

3) криминал: экономический ущерб (кражи, мошенничество, ограбление) и ущерб здоровью и достоинству (нападение хулиганов, побои, изнасилование);

4) заболевания (острые и хронические), эпидемии.

В своих исследованиях Т.Д. Молодцова [31] приводит рейтинг источников стресса, выделенных самими подростками (в порядке убывания значимости):

– учебные трудности (неуспеваемость, сложность материала, загруженность учебной подготовкой к экзаменам, контрольным);

– отношения с учителями (конфликты, подавляющий стиль взаимодействия, выговоры и т. п.);

– проявление насилия (физического, психологического, косвенного, «травля» в коллективе);

– неблагоприятная семейная ситуация (развод, скандалы, конфликты, хронические проблемы в отношениях, алкоголизм родителей, физические наказания, появление нового члена семьи и др.);

– отношения со сверстниками;

– ситуации, неблагоприятные для самоотношения (изменения внешности, фрустрация, низкий социальный статус, унижение со стороны окружающих).

Реалии современного мира приводят к дополнительным стрессовым ситуациям для подростка:

– ситуация с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19);

– переход на дистанционное обучение с использованием электронных ресурсов;

– временное нахождение дома на самоизоляции и карантине.

Учебная деятельность как источник стресса для подростков.

Учебная деятельность, как считал Л.С. Выготский, есть форма реализации способностей подростка. В учебной деятельности ребёнок включается в систему учебных отношений, приобретает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения. Вследствие этого, очень важно так организовать учебный процесс, чтобы вместе с уменьшением конфликтности учебной деятельности, решались и задачи формирования стрессоустойчивости.

Характерным для подросткового возраста можно назвать сосредоточенность на себе и своих проблемах. Выражается это в том, что для формирующейся личности очень важно внимание окружающих к его личности. Неравнодушное отношение сверстников и родителей к достижениям и удачам, они ищут понимания, одобрения, восхищения. У них достаточно сильная потребность в друзьях. Эмоциональная зависимость от взрослых может выражаться в необходимости глубокого понимания родителями, взрослыми.

В школе подросток сталкивается с самыми разными проблемами, негативное воздействие которых приводит к возникновению многих стрессовых состояний. Это может быть:

– отвергающее отношение со стороны одноклассников (аутсайдерство, буллинг, непохожесть на других, национальная и религиозная нетерпимость, конфликт и т. д.)

– боязнь на уроке получить низкую оценку (из-за заниженной самооценки, несправедливости учителя, неуверенности, тревожности, невыученного из-за лени урока и т. д.);

– отсутствие оптимальных взаимоотношений с учителями (учитель постоянно недоволен учеником, учитель раздражен поведением, учителя не устраивает готовность к занятиям ученика, или: из-за отношения ученика к учителю как носителю неприятности, несправедливости, ожидания от него только отрицательных оценок, наличие «смыслового барьера» и т. д.);

– предстоящие контрольные работы (нет уверенности в себе, боится родителей, ожидает неприятностей от школы из-за результатов контрольной и т. д.).

Негативное влияние различных стрессовых ситуаций сказывается на успеваемости ученика, его поведении, отношениях со сверстниками и педагогами, т. е. влечет за собой возникновение всех новых стрессовых ситуаций [9]. Каждый учитель требует от учащихся знания материала по своему предмету на достаточном уровне, что, с одной стороны, естественно, но, с другой стороны, желание школьника продемонстрировать отличные результаты по всем дисциплинам иногда, к сожалению, не обходится без ущерба для здоровья и эмоционального благополучия.

Наиболее значимым из педагогических факторов риска является стрессовая педагогическая тактика, поскольку стресс, испытываемый ребенком из-за

гонки, ограничения времени, неудач, неудовлетворенности взрослых (и педагогов, и родителей), длится бесконечно. Система окрика («Опять все тебя ждут!», «Опять ты не выполнил задание!» или «Ну что это за почерк!», «Ты опять не успел», «Совсем не стараешься»...) становится типичной и в конечном итоге приводит к сильнейшему стрессу. И действительно, «...динамическая соцреальность нашего времени помещает подростка в противоречивый контекст неоднозначных взаимоотношений»[30].

Как подчеркивает В.А. Бодров, микрострессы, которые по силе своего общего негативного влияния не уступают серьезным конфликтам, действуют практически ежеминутно. В такой системе «педагогических пощечин» и взрослые часто не видят ничего особенного. Но враждебное, скептическое, пренебрежительное а, нередко, подавляющее ребенка отношение учителя или грубое, несдержанное, излишне аффективное поведение невоспитанного или личностно измененного воспитателя, пытающегося справиться с детским коллективом «с позиции силы» – является очень трудной, а порой неразрешимой проблемой для ученика. Важно помнить, что авторитарный учитель, считающий знание своего предмета самой главной целью обучения детей, представляет серьезную опасность для психологического здоровья школьников. Поэтому крайне важно «жестко» контролировать работу таких педагогов [6].

Результаты исследований свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким педагогом, воспитателем, классным руководителем текущая заболеваемость в 2 раза выше, число возникающих неврологических расстройств в 1,5 – 2 раза больше, чем в классах со спокойным и доброжелательным педагогом (при равных условиях обучения) [6].

Одним из стрессовых факторов в школе является ограничение времени в процессе деятельности. В постоянном «цейтноте» школьник живет в течение 10 – 11 лет школьного обучения. Физиологам хорошо известен негативный эффект ситуации ограничения времени в процессе любой деятельности. При этом ограничение может быть связано как с увеличением объема и интенсивности учебных нагрузок, так и с технологией и методикой обучения.

Интенсификация учебного процесса идет различными путями. Первый, наиболее явный – увеличение количества учебных часов. Увеличение учебной нагрузки неизбежно нарушает режим, ведет к резкому сокращению сна и отдыха, вызывает утомление и тревогу. Есть второй вариант интенсификации – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала, что приводит к увеличению домашних заданий, и также к перегрузкам и утомлению [6].

Еще одним фактором риска для школьника является сам учитель. Он может владеть своим предметом, но может не знать ребенка, его индивидуальные особенности, его возможности. Школе остро нужен педагог, осознающий свою ответственность за эмоциональность школьника (а не только за знания), педагог, умеющий отстаивать (а в этом есть необходимость) интересы ребенка.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые провоцируют стресс, негатив-

но сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Был выделен следующий комплекс педагогических факторов риска (ранжированы в зависимости от силы влияния):

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- функциональная неграмотность педагога;
- отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни [7].

Влияние семьи на возникновение стрессовых состояний у подростка.

Различные проблемы в семье могут вызвать стресс у подростка:

- неблагоприятная семейная ситуация (финансовые проблемы, развод, скандалы, конфликты в семье между родителями, проблемы в отношениях, алкоголизм, физические наказания, появление нового члена семьи, болезнь членов семьи, конфликты с братьями и сестрами; воспитывает один родитель, родительское равнодушие, жестокость, отсутствие любви, ребенок нежеланный, является для родителя «обузой» и т. д.);

- семья относится к категории семей-мигрантов, вынужденных переселенцев, что усложняет её адаптацию в социуме;

- резкие перемены в жизни семьи (переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи (например, отчима, сводных братьев или сестер);

- переживание подростком сложной личной ситуации (беременность, совершение проступка и др.);

- переживание подростком утраты, потери, помещения в новую семью; травматических событий, физического или эмоционального насилия;

- постоянное давление на ребенка из-за неуспехов в учении (родители через ребенка самоутверждаются, компенсируют свои неудачи, жестко запрограммированы на успехи т. д.). Между тем, известно, что «для положительной мотивации к школьному обучению необходимо создавать для школьника «ситуацию успеха» [30];

- родительские сценарии (следует отметить, что у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения. Эрик Берн в своих книгах отмечал, что этот сценарий усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, невольно вовлекая его в свои проблемы. При этом ребенок впитывает в себя примеры родителей, а потом неосознанно копирует их в своей взрослой жизни).

Возникает вопрос: можно ли перестроить свой жизненный сценарий?

Ответ будет положительный при наличии трех условий:

- осознания человеком наличия такого сценария;
- сильной мотивации по его изменению;
- овладения определенными навыками саморегуляции.

Изменения, вызванные физическим и функциональным состоянием подростков, приводят к большей эмоциональности и чувствительности, которые плохо поддаются контролю. Если же контроль над ситуацией потерян, это может привести подростка к психологической зависимости от ситуации. Преобладание процессов возбуждения над торможением требует включения стратегий, предусматривающих активные формы управления стрессом и механизмы обучения стрессоустойчивости.

1.3. Механизмы адаптации в стрессовой ситуации и формирование стрессоустойчивости у подростков

Углубленное изучение психолого-клинических аспектов стресса показывает, что в возникновении и развитии стрессовых состояний имеет место сложное переплетение защитно-приспособительных механизмов [41].

Ученые и исследователи выделяют различные психологические механизмы (стратегии) адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить психическое здоровье подростка.

Способы адаптации к стрессовой ситуации включают:

1) защитные механизмы (неосознанные) – неосознанные действия человека, направленные на защиту своего собственного внутреннего мира от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности;

2) копинг-механизмы совладения со стрессом – сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, они бывают:

– конструктивные – различные способы саморегуляции (занятия спортом, контрастный душ, приемы саморегуляции, музыка, книги, хобби и пр.);

– неконструктивные – алкоголизм, наркомания, табакокурение и пр., все то, что может навредить человеку.

Д.А. Леонтьев [25] предлагает многоуровневую модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами. Это теоретическая модель, соотносящая ряд конструктов, описывающих в разных теоретических контекстах психологические процессы противодействия неблагоприятным воздействиям. Понятия резилентности, психологической защиты, совладания (копинга), посттравматического личностного роста рассматриваются как различные уровни реагирования на внешние неблагоприятные воздействия, связанные с различными категориями психологических ресурсов.

Понятие психологической защиты, или защитных механизмов личности, появилось в 1920-30-е гг. в работах З. Фрейда и А. Фрейд. В 1960-70-е гг. в контексте изучения стресса и способов реагирования на него, появилось понятие копинга (совладания), получившее широкое распространение. В отличие от психологических защит, которые допускают также скрытые влечения и способствует процессу ожидания, когда тревога может быть преодолена и без обязательного решения проблемы, процессы совладания целенаправленные, гибкие и адекватные реальности адаптивные действия.

В 1980-е годы, в контексте исследований развития ребенка, появилось новое понятие – резилентность (resilience или resiliency, иногда переводимое как устойчивость или упругость). В 1990-е годы, в контексте изучения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и его последствий, был описан феномен посттравматического роста (ПТР) (L. Calhoun, R. Tedeschi) – парадоксальной реакции позитивных изменений личности, наступающих вследствие травмы.

Психологическая защита.

Большой психологический словарь [8] следующим образом трактует понятие – защита психологическая (англ. defense mechanism) – система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Психологическая защита направлена, в конечном счете, на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа Я и образа мира, которая достигается: 1) устранением из сознания источников конфликтных переживаний или же 2) их трансформацией т. о., чтобы предупредить возникновение конфликта; 3) к механизмам психологической защиты относят также специфические формы реагирования (поведения), снижающие остроту переживания угрозы или внутриличностного конфликта на уровне изучения механизмов трансформаций угрожающего или конфликтогенного объекта в процессе его восприятия (т. н., перцептивная защита).

Всего описано более 20 видов механизмов психологической защиты. Основные из них: 1) вытеснение – устранение из сознания неприемлемых влечений и переживаний; 2) реактивное образование (инверсия) – трансформация в сознании эмоционального отношения к объекту на прямо противоположное; 3) регрессия – возврат к более примитивным формам поведения и мышления; 4) идентификация – бессознательное уподобление угрожающему объекту; 5) рационализация – рациональное объяснение человеком своих желаний и действий, истинные причины которых коренятся в иррациональных социально или личностно неприемлемых влечениях; 6) сублимация – преобразование энергии сексуального влечения в социально приемлемые формы активности; 7) проекция – приписывание другим людям собственных вытесненных мотивов, переживаний и черт характера; 8) изоляция – блокирование отрицательных эмоций, вытеснение из сознания связей между эмоциональными переживаниями и их источником.

Указанные механизмы психологической защиты играют важную роль в развитии личности подростка.

Использование любого механизма защиты может привести как к конструктивному, так и к деструктивному эффекту. Механизмы конструктивного характера позволяют адекватно переоценить ситуацию, обнаружить альтернативную цель, подобрать оптимальные средства для ее достижения, что будет способствовать удовлетворению желаний и потребностей, сохранению стабильности самооценки личности. Деструктивный

эффект состоит в искажении и отрицании реальности, что со временем может привести к патологическим изменениям личности, к агрессии, к девиантному поведению (наркомания, алкоголизм, курение), к социальной дезадаптации [13].

Для снижения деструктивного эффекта психологической защиты подростка педагог-психолог в рамках профилактической и коррекционной работы включает мероприятия, направленные на снижение уровня вербальной агрессии посредством обучения способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; снижение эмоциональной агрессии через обучение приемам регуляции своего эмоционального состояния; формирование осознания собственных эмоций, а также чувств других людей, развитие эмпатии; формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях; развитие индивидуальных личностных качеств подростка, раскрытие творческих ресурсов; формирование позитивного взаимодействия в семье и в классном коллективе.

Для реализации мероприятий используются следующие *методы*: метод арт-терапии, игровые упражнения, метод обсуждения и дискуссии. Формами организации деятельности выступают психологические тренинги, технология «мозговой штурм», сюжетно-ролевые игры, практикумы, круглые столы. Методы и приемы коррекции девиантного поведения и первых признаков девиации.

Коррекционная работа с подростками с девиантным поведением в рамках формирования стрессоустойчивости требует хорошо организованной системы социальных воздействий:

- коррекции произвольности в двигательной, эмоциональной сферах, поведении, общении с использованием психогимнастики, терапии через различные виды искусства, коррекция вербальной и невербальной сферы общения через коммуникативные и ролевые игры;
- коррекция нарушений путем привлечения к конструктивной деятельности;
- выработка адекватной самооценки; коррекция страхов, выработка внутренней позиции подростка;
- личностная коррекция; создание условий положительных стойких отношений с педагогами, родителями, сверстниками с целью выведения несовершеннолетнего из состояния отрицательной мотивации.

Копинг-стратегии. Совладающее поведение.

Копинг-стратегии – это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые личностью для преодоления стресса и совладания с ним. Термин был введен Л. Мерфи в 60-х годах XX и получил свое развитие благодаря психологу Ричарду Лазарусу, а затем и другим ученым, изучающим пути преодоления негативного воздействия стрессов на организм.

«Совладающее поведение» или, по-другому, «совладающие стратегии» (coping strategies) – это такое поведение или такие стратегии, которые представляют собой сознательные, рациональные пути «совладания» человеком

с жизненными проблемами и ситуациями, которые вызывают у него повышенный уровень тревоги. Такие стратегии имеют дело с источниками тревоги и отличаются от использования защитных механизмов (защитных стратегий поведения), которые, скорее, направлены на само состояние тревоги, чем на вызывающие его причины. Именно так «стратегии совладающего поведения» определяются в одном из современных популярных словарей по психологии (Ребер А. С., Ребер Е., 2001).

Совладание (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера. Большое количество исследований посвящено изучению, систематизации и сравнению эффективности разнообразных стратегий (способов, приемов, стилей) совладания, таких, например, как решение проблемы собственными силами, обращение за помощью к семье, обращение к религии, уход от проблемы, оптимизм, релаксация, юмор, обращение за помощью к друзьям.

Р. Лазарус и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) в своей тестовой методике стратегий совладающего поведения опираются на восемь преобладающих копинг-стратегий:

1. Планирование будущих действий, направленных на решение проблемы, критический анализ ситуации, разнообразные предпринятые усилия.

2. Конфронтационная стратегия. Попытки разрешить сложную ситуацию через конфликты, упорное отстаивание собственных интересов и враждебность. Используя эту стратегию в конфликтной ситуации, индивидуум испытывает трудности с планированием и часто плохо представляет последствия своих действий.

3. Принятие ответственности на себя. Переоценка собственной роли в возникшей ситуации и попытки исправить тяжелую ситуацию.

4. Самоконтроль. Индивидуум сохраняет хладнокровие, контролируя свои эмоции и действия.

5. Поиск положительных аспектов в результате возникшей стрессовой ситуации.

6. Обращение за помощью к окружающим: близкому окружению, широкой общественности – в зависимости от стрессового фактора.

7. Дистанцирование от проблемы, то есть отдаление от ситуации, уменьшение ее значимости при помощи разных способов.

8. Избегание проблемы, бегство от трудностей.

Опросник совладания со стрессом COPE, авторами которого являются К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver, 1989), предназначен для измерения следующих ситуационных копинг-стратегий:

– активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации);

– планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения);

- подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией);
- сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий);
- поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию);
- поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание);
- концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств);
- позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе);
- отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность);
- принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации);
- обращение к религии (обращение к помощи Бога, верование);
- использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия);
- юмор (шутки и смех по поводу ситуации);
- поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором);
- мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Стратегии совладающего поведения могут быть деструктивными (разрушающими): замыкание в себе; проявление и выражение агрессии в отношении ближайшего окружения (друзей, родственников); попытка дистанцироваться от проблемы, пустить все на самотек и пр. К позитивным стратегиям совладающего поведения относятся: стратегия поиска социальной поддержки; стратегия избегания вовлечения в асоциальные группировки и пр.

Агазаде Н.В.(2014) приводит сравнительные характеристики адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий (Таблица 1) [33].

Таблица 1

**Индивидуальные адаптивные
и дезадаптивные копинг-стратегии**

Индивидуальные адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии	
Индивидуальные адаптивные стратегии преодоления	Индивидуальные неадаптивные стратегии преодоления
Общая самопомощь	Общее пренебрежение к себе
Своевременное и достаточное питание	Неправильное питание
Достаточный сон	Недостаточный сон
Правильный баланс между работой и отдыхом	Поведение трудоголика

Здоровые удовольствия (чтение, музыка, общение и т. д.)	Зависимости (курение, алкоголь, наркомания и т. д.)
Поддержание рутины и порядка	Самолечение
Положительные отношения	Отсутствие планирования и самоорганизации
Укрепление системы социальной поддержки	Скептическое, разрушительное отношение
Эмоциональный обмен с другими	Игнорирование системы социальной поддержки
Поиск внешней поддержки у окружающих	Отказ от общения
Общение – быть в курсе событий и просвещать других	Отвержение внешней поддержки со стороны сверстников
Толерантность к другим	Агрессивное общение
Принятие реальности и поиск решения проблем (получение информации, поиск совета и решение проблем)	Чрезмерный контроль и критика, а также нетерпимость к другим
Готовность к неожиданным проблемам	Отказ, уклонение и эскапизм (бегство от действительности)
Переоценка ситуации и ресурсов	Конфликтное и импульсивное поведение
Принятие ситуации и совладание с ней	Нахождение виновных
Прием предложений и критики	Цинизм, черный юмор, обвинение выживших/жертв
Толерантность к культуре	Бесчувственное поведение и культурная нетерпимость/ негативизм
Использование специальных методов преодоления (глубокое дыхание, релаксация, медитация и т. д.)	Покровительство других
Подготовленность к дебрифингу (метод работы с групповой травмой)	Отказ от системы ценностей

Если подросток попадает в трудную ситуацию и не знает, как из неё выбраться, специалисту необходимо выяснить какими копинг-стратегиями подросток пользуется, насколько они эффективны; повышать ресурсы борьбы со стрессом подростка; научить применять новые стратегии поведения с помощью тренингов и психотерапии.

Первоочередной целью педагога-психолога в рамках позитивной стратегии совладающего поведения подростка является формирование позитивной Я-концепции – одного из основных копинг-ресурсов личности подростка [22].

Работа по формированию конструктивных копинг-стратегий должна проводиться в комплексе, семья также должна принимать активное участие в этом процессе. Среди основных факторов особо выделяется защищенность и эмоциональная устойчивость, уверенность в поддержке всех членов семьи. Родителям нельзя забывать о необходимости использования приемов критики и похвалы. Похвала, в свою очередь, будет способствовать формированию адекватной самооценки подростка, развивать стрессоустойчивость. Должны преобладать конструктивные копинг-стратегии, так подросток будет настраиваться на разрешение проблем, будет стараться прибегнуть к внутренним ресурсам, и побуждение на достижение успеха будет преобладать над побуждением избегания негативных последствий [14].

Психологическая резилентность. Жизнестойкость.

Способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям в психологии обозначают как резилентность. Психологическая резилентность (от англ. Resilience – упругость, эластичность) – Резилентность – это врожденное динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем. Несмотря на то, что это свойство врожденное, его можно развивать. В русском языке термин «resilience» представлен в нескольких вариантах: резилентность, жизнеспособность, жизнестойкость.

Данный феномен привлёк внимание многих исследователей, в том числе и отечественного психолога Д.А. Леонтьева. Понятие «hardiness» он перевёл на русский язык как жизнестойкость, что впоследствии придало данному термину особую эмоциональную окраску [26]. Так, в словаре А. Ребера под определением «устойчивый» понимается характеристика индивида, поведение которого относительно надёжно и последовательно. Противоположностью устойчивости служит «неустойчивость», то есть непредсказуемость и беспорядочность поведения и настроения, либо, вовсе его опасность для окружающих. Таким образом, понятие «жизнестойкость» включает в себя эмоционально насыщенное слово «жизнь» и психологически актуальное свойство «стойкость». В работах отечественных исследователей (Л.А. Александрова, 2003 и др.), отмечается, что жизнестойкость – интегральная способность, лежащая в основе адаптации личности. Ее компонентами являются:

- блок общих способностей, куда включаются: базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность человека;
- блок специальных способностей: навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции.

Жизнестойкость включает в себя три компонента: включенность, контроль, принятие риска.

К способам реагирования человека на стресс при выраженных показателях указанных компонентов жизнестойкости можно отнести:

- при высоком уровне включенности – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- при высоком уровне контроля – влияние на события, а не беспомощность;
- при высоком уровне вызова – стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль).

Внутренний ресурс подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций [44]. Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости у подростков и юношей представлены в Таблице 2. [21].

Таблица 2

Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости подростков и юношей

№ пп	Компоненты	Характеристика	Содержание и средства
1	Волевые качества	К волевым качествам относятся собственно волевые (целеустремленность, терпеливость); морально волевые (выдержка, решительность). Целеустремленность важна как усилие, подавляющее побуждения препятствующие достижению цели	Развитию воли способствует: включение подростка в различные виды деятельности, требующие интенсификации волевых усилий; самовоспитание подростком волевых качеств, использование психорегулирующих упражнений; формирование морального компонента воли, который помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, определяет смысл проявления воли. Для этой цели необходимо развивать такие волевые усилия как самоубеждение, самоодобрение, самоприказ; развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности, которым способствует помощь подростку в конкретизации цели и перспектив деятельности, соблюдение принципа доступности цели, использование эффекта соперничества, поддержание уверенности подростка в своих силах
2	Смысловая регуляция	Доминирование смысловой регуляции над другими регуляторными системами, что проявляется в независимости от социального давления, хорошим контролем над эмоциями; общий уровень осмысленности жизни	Смысловую сферу личности необходимо развивать по нескольким направлениям: а) иерархизация и структурное усложнение смысловой сферы, ее обогащение; б) распространение процессов осмысления за пределы наличной реальной ситуации в план воображения. Необходимо создавать подростку условия, в которых он «мысленно занимает определенную позицию в предлагаемых обстоятельствах, совершает воображаемые действия, проигрывает в идеальном плане различные варианты взаимоотношений с окружающими и таким образом получает возможность не только заранее представить, но и пережить смысл данной ситуации, предпринимаемых действий и их возможных последствий для себя и окружающих».

			<p>Данное направление связано с составлением подростком жизненных планов, способов их реализации;</p> <p>в) прогрессирующее опосредование смысловой сферы социальными общностями и их ценностями. Данный процесс развивает ценностную регуляцию поведения, усвоение и интеграцию в структуру личности подростков ценностей семейного окружения, малых референтных групп и других более крупных общностей. Данный процесс увеличивает удельный вес ценностей в смыслообразовании; г) развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним</p>
3	Социальная компетентность	<p>Способность личности к эффективной социальной деятельности, приносящей личностный и общественный результат. Быть социально компетентным означает умение добывать необходимую информацию о социальных взаимоотношениях и структурах, умение ею распоряжаться, налаживать контакты. Социальная компетентность характеризуется высокой степенью адекватности целей, средств и результатов</p>	<p>Социальная компетентность предполагает умение решать проблемы, возникающие в познании и объяснении социальных явлений, во взаимоотношениях людей, в оценке последствий своего поведения для группы, в практической жизни при выполнении социальных ролей, при ориентировке в среде проживания, в правовых нормах, при необходимости рефлексии собственных жизненных проблем, связанных с социальным окружением (В.В. Сериков). В рамках компетентного подхода предлагается строить и включать подростка в заранее заданные ситуации, продуцирующие социальную компетентность. Решение данной задачи обеспечивается использованием проектных методов обучения, увеличением удельного веса практико-ориентированных знаний и жизненно-практических умений, приобретением подростками опыта преодоления через создание в учебном процессе ситуаций, имитирующих жизненные проблемы и поиск их решения</p>

Программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике стрессовых состояний включает следующие *мероприятия*: диагностика по выявлению эмоциональной устойчивости/неустойчивости, специфики самоконтроля, социальной адаптивности/дезадаптивности, нервно-психической адаптации, самооценки, эмоционального комфорта; родительские собрания, классные часы, приглашение людей с ярким примером успешного преодоления жизненных трудностей с последующим обсуждением и анализом поведения в экстремальных ситуациях, обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей и т. д.

Американская психологическая ассоциация в 2014 году опубликовала 10 способов развития жизнестойкости:

- поддержание хороших отношений с членами семьи, друзьями и остальным окружением;
- избегание рассмотрения кризисов и стрессогенных событий как невыносимых проблем;
- принятие жизненных обстоятельств, которые нельзя изменить;
- постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижение;
- готовность предпринять решительные действия, оказавшись в неблагоприятной ситуации;
- поиск возможностей для самопознания после переживания потери;
- развитие уверенности в себе;
- сохранение долгосрочной перспективы и рассмотрение невзгод в более широком жизненном контексте;
- поддержание веры в многообещающие перспективы, позитивные ожидания и визуализация желаемого;
- забота о теле и духе, регулярные занятия спортом, внимание к собственным нуждам и чувствам.

Жизнестойкость подростка к стрессу связана с саморегуляцией, основанной на знании способов регулирования психических состояний. Волевая саморегуляция способствует большей устойчивости к неблагоприятным стрессорам. Люди с эмоциональной ригидностью более подвержены стрессам, неспособности легко и быстро изменить направление своих эмоций и произвольно их регулировать. Подростки отличаются разным уровнем жизнестойкости, те подростки, которые могут самостоятельно преодолевать стрессовые ситуации, переводя их в различные виды деятельности, более устойчивы к негативному влиянию внешних негативных факторов, таких как наркотики, курение и алкоголь.

Посттравматический личностный рост.

Термин посттравматический личностный рост (далее – ПТЛР) был предложен Р. Тедески и Л. Калхоун в 1995 году в рамках разработки опросника посттравматического личностного роста. Авторы под ПТЛР понимают субъективный опыт позитивного психологического изменения после воздействия на человека стрессора, несущего в себе угрозу жизни (Tedeschi, Calhoun, 1996). Исследователи считают, что преодоление психической травмы связано с перестройкой системы базисных убеждений и установлением согласованной картины мира, включающей в себя переосмысленный опыт травмы.

Стрессором ПТЛР могут быть самые разные события: аварии на транспорте, природные катастрофы, травматический опыт в межличностных отношениях, проблемы со здоровьем, различные кризисные ситуации. Кроме того, ПТЛР может наблюдаться не только у лиц, непосредственно переживших воздействие травматического стрессора. У тех, кто стал свидетелем страданий других, также может наблюдаться ПТЛР. Подтверждением этому являются признаки ПТЛР у врачей, медицинских психологов, спасателей, у детей или

родителей пациентов, страдающих терминальным заболеванием (Joseph, 2009).

Позитивные изменения, которые описываются людьми, переживающими ПТЛР, представлены пятью факторами: 1) отношение к другим; 2) новые возможности; 3) сила личности; 4) духовные изменения; 5) повышение ценности жизни. Эти пять факторов были определены Р. Тедески и Л. Калхоун в процессе разработки методики для оценивания выраженности ПТЛР (Tedeschi, Calhoun, 1996).

О том, что серьёзные жизненные потрясения могут иметь не только негативные, но и позитивные последствия, известно давно.

Большинство исследователей посттравматического роста сходятся во мнении, что процессы посттравматического роста затрагивают три важные жизненные области: 1) личностные изменения – мобилизуются скрытые возможности человека, изменяется самоощущение, укрепляется стойкость перед лицом настоящих и будущих жизненных испытаний; 2) изменения характера межличностных отношений в сторону большей близости и доверия; 3) экзистенциальный уровень изменений – осознание ценности жизни, пересмотр жизненных приоритетов, возрастание осмысленности жизни [42].

Посттравматический рост личности проявляется в том, что меняется отношение подростка к самому себе, к другим людям, меняется общая жизненная философия. В результате преодоления травмирующей ситуации и ее последствий подросток начинает чувствовать себя одновременно более уязвимым и более сильным, чем раньше, ему открываются новые возможности в жизни, о которых он не подозревал раньше.

Работа с посттравматическим личностным ростом может проводиться педагогом-психологом в процессе коррекционного взаимодействия с подростками, в том числе, на примере людей, которых называют «сильные духом» или знакомства с произведениями художественной литературы.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Диагностика проявлений стресса в подростковом возрасте

Использование специальных диагностических методик является частью профилактической работы с подростками. Оценка стрессоустойчивости позволяет узнать о наличии у них ресурсов, чтобы при необходимости использовать их в сложных ситуациях и сохранять при этом удовлетворительное качество жизни.

Тест на определение стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге, адаптированный для детей

Инструкция. Перед Вами бланк теста стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге. Пожалуйста, постарайтесь вспомнить все события, ситуации произошедшие с Вами в течение года.

Внимательно прочтите весь список ситуаций. Потом повторно прочитайте каждый пункт.

Отметьте галочкой или крестиком произошедшие с Вами события. Если они дважды или несколько раз имели место – поставьте цифру, соответствующую количеству событий. Не торопитесь, старайтесь ответить максимально правдиво. Информация о Вас разглашаться не будет, и предназначена для использования в сугубо научных целях. Итак, приступайте!

№ п/п	Жизненные события	Баллы
1	Смерть родителя, родителей	100
2	Разлука с родителями или одним из них	73
3	Разлука с близкими родственниками	65
4	Смерть близкого родственника	63
5	Травма или болезнь	53
6	Переход в школу	50
7	Отчисление из школы	47
8	Примирение после конфликта с родителями	45
9	Окончание школы	45
10	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
11	Беременность матери	40
12	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
13	Изменение учебного процесса	39
14	Изменение финансового положения семьи	38
15	Смерть близкого друга	37
16	Смена преподавателя	36
17	Усиление конфликтности отношений с родителями	35
18	Учебная задолженность	30
19	Экзамены, повышение ответственности	29
20	Развод родителей	29

21	Проблемы с дальними родственниками	29
22	Выдающееся личное достижение, успех	28
23.	Родитель бросает работу (или приступает к работе)	26
24.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
25	Изменение условий жизни	25
26	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
27	Проблемы с преподавателями, конфликты	23
28	Изменение условий или часов учебы, работы	20
29	Перемена места жительства	20
30	Смена места обучения	20
31	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
32	Изменение социальной активности	18
33	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
34	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
35	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
36	Каникулы	13
37	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
38	Незначительное нарушение правопорядка	11

Интерпретация

Сосчитайте число баллов, соответствующих тем событиям и ситуациям, которые за последний год происходили в жизни.

Меньше 150 – Достаточно большая сопротивляемость стрессу.

150– 199 баллов – Высокая сопротивляемость.

200 – 299 – Пороговая сопротивляемость.

300 и более – Низкая (ранимость).

Достаточно большая степень сопротивляемости стрессу. Вы выявляете достаточно высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от её направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышения уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Высокая сопротивляемость. Для Вас характерна низкая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер. Повышения уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. Для Вас

характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете среднюю степень стрессоустойчивости. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

Низкая степень сопротивляемости стресса. Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Если сумма баллов 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина)

Предлагаемая модель оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения поможет выяснить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях, а также определить вашу модель поведения в таких ситуациях.

Оцените по 5-балльной шкале 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях, как вы обычно поступаете в данных случаях. Рядом с номером вопроса нужно поставить баллы, которые соответствуют вашей оценке.

1 – нет, это совсем не верно;

2 – скорее нет, чем да;

3 – не знаю;

4 – скорее да (чаще да);

5 – да, совершенно верно.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.

2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.

3. Вы советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.

4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).

5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, вы часто выходите из себя и можете наломать немало дров.
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Вы иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самостоятельно, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, решится само по себе.
25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы никому не позволяете манипулировать собой.
26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других; в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогащает ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей можно идти на компромиссы.

44. Вы ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупость других людей часто выводят вас из себя.

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средство.

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

«Ключ»

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия	1, 10, 19, 28, 37, 46
Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50
Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

По общему количеству баллов в каждом параметре ранжируются предпочтительные действия и стратегии поведения.

Измеряемые параметры.

Ассертивные действия (активная стратегия преодоления).

Вступление в социальный контакт (просоциальная стратегия преодоления).

Поиск социальной поддержки (просоциальная стратегия преодоления).

Осторожные действия (пассивная стратегия преодоления).

Импульсивные действия (прямая стратегия преодоления).

Избегание (пассивная стратегия преодоления).

Непрямые (манипулятивные) действия (непрямая стратегия преодоления).

Асоциальные действия (асоциальная стратегия преодоления).

Агрессивные действия (асоциальная стратегия преодоления).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филлипса

Назначение методики – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Возможно как индивидуальное, так и групповое проведение исследования.

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Бланк ответов:

Фамилия, имя _____					
Дата _____					
№	«Да»	«Нет»	№	«Да»	«Нет»
1			30		
2			31		
3			32		
4			33		
5			34		
6			35		
7			36		
8			37		
9			38		
10			39		
11			40		
12			41		
13			42		
14			43		
15			44		
16			45		
17			46		
18			47		
19			48		
20			49		
21			50		
22			51		
23			52		
24			53		
25			54		
26			55		
27			56		
28			57		
29			58		

Алгоритм построения диагноза и особенности интерпретации методики

Результаты:

1) Число несовпадений знаков («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение – < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы, на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 -	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессу.

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

Утверждения	редко	иногда	часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю, настроен агрессивен	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

<i>Суммарное число баллов</i>	<i>Уровень вашей стрессоустойчивости</i>
51 – 54	1 – очень низкий
53 – 50	2 – низкий
49 – 46	3 – ниже среднего
45 – 42	4 – чуть ниже среднего
41 – 38	5 – средний
37 – 34	6 – чуть выше среднего
33 – 30	7 – выше среднего
29 – 26	8 – высокий
18 – 22	9 – очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

Методика для определения вероятности развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)

В предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

Вопросы к методике, определяющей вероятность развития стресса.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко. «Нет».
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей. «Нет».
3. У меня редко бывают запоры. «Нет».
4. У меня редко бывают головные боли. «Нет».
5. Я редко устаю. «Нет».
6. Я почти всегда чувствую себя счастливым. «Нет».
7. Я уверен в себе. «Нет».
8. Я практически никогда не краснею. «Нет».
9. Я человек смелый. «Нет».
10. Я краснею не чаще, чем другие. «Нет».
11. Я редко ощущаю сильное сердцебиение. «Нет».
12. Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода). «Нет».
13. Я застенчив не более чем другие. «Нет».
14. Мне не хватает чувства уверенности в своих силах. «Да».
15. Порою мне кажется, что я ни на что не годен. «Да».
16. Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте. «Да».
17. Меня часто беспокоит желудок. «Да».
18. Не хватит духа вынести предстоящие трудности. «Да».
19. Хочется быть счастливым, как другие. «Да».
20. Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть. «Да».
21. Мне снятся кошмарные сны. «Да».
22. Когда волнуюсь, дрожат руки. «Да».
23. У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь. «Да».

24. Меня часто тревожат возможные неудачи. «Да».
25. Иногда испытываю страх, когда опасности нет. «Да».
26. Мне трудно сосредоточиться на одном задании. «Да».
27. Простую работу делаю часто с напряжением. «Да».
28. Я легко прихожу в замешательство. «Да».
29. Почти все время испытываю неясную тревогу. «Да».
30. Я склонен принимать всерьез даже пустяки. «Да».
31. Я часто переживаю и плачу. «Да».
32. У меня бывают приступы тошноты и рвоты. «Да».
33. Расстройство желудка у меня почти каждый месяц. «Да».
34. Я боюсь, что при волнении сильно покраснею. «Да».
35. Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном. «Да».
36. Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других. «Да».
37. Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно. «Да».
38. Иногда из-за переживаний теряю сон. «Да».
39. Когда волнуюсь, иногда сильно потею. «Да».
40. Я иногда сильно потею, даже в холодные дни. «Да».
41. Временами из-за волнений никак не могу заснуть. «Да».
42. Я человек легковозбудимый. «Да».
43. Иногда чувствую себя бесполезным человеком. «Да».
44. Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя. «Да».
45. Я часто ощущаю смутную тревогу. «Да».
46. Я чувствительнее многих своих товарищей. «Да».
47. Почти все время испытываю чувство голода. «Да».
48. Часто кажется, что меня преследуют болезни. «Да».
49. Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает «Да».
50. Ожидание всегда меня нервирует. «Да».

Обработка теста. Подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми вы согласны.

Интерпретация результатов.

Если количество таких утверждений достигает 40-50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5-15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

Методика выявления степени подверженности стрессорным воздействиям (Е.А. Тарасов)

Цель данной методики: выявление степени подверженности стрессам и их вредоносных последствий.

Испытуемым необходимо ответить на 20 вопросов теста, давая один из четырёх возможных вариантов ответов:

- а) почти никогда,
- б) редко,
- в) часто,
- г) почти всегда.

Вопросы:

- 1) Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
- 2) Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?
- 3) Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
- 4) Вы не переносите критики, выходите из себя?
- 5) Вы краснеете, попав в неловкое положение?
- 6) Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?
- 7) Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё?
- 8) Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время?
- 9) Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?
- 10) Вы неважно чувствуете себя по утрам?
- 11) Вы страдаете отсутствием аппетита?
- 12) Вы бываете беспокойны без видимой причины?
- 13) Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний?
- 14) После продолжительного сна вы чувствуете себя не важно?
- 15) У вас бывают боли в спине и шее?
- 16) Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?
- 17) Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите – покачиваете ногой?
- 18) Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
- 19) Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает?
- 20) Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне не постоянен?

Критерии оценки: а) – 1 балл; б) – 2; в) – 3; г) – 4.

Теперь необходимо подсчитать набранные баллы и оценить состояние каждого испытуемого.

Если у вас до 30 баллов, то это может означать, что вы живете спокойно и размерено, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваши ответы с человеком, который вас хорошо знает – люди с такой маленькой суммой баллов, скорее всего, видят

себя в розовом цвете.

Если вы набрали от 31 до 46 баллов, то ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь). По всей видимости, вы не измените своего образа жизни, но попробуйте оставить немного времени и для себя, для укрепления своей психологической защиты.

Если вы набрали от 47 до 60 баллов, то это может означать, что ваша жизнь – это беспристрастная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, но вряд ли вам это доставит радость, постарайтесь избегать лишних споров, умирять свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться максимального результата.

Если вы набрали от 61 балла и более, то вы похоже живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоза. Поменяйте образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, всему вашему будущему.

2.2. Способы формирования стрессоустойчивости подростков и алгоритмы управления стрессом

Стрессоустойчивость проявляется в активной устойчивости к стрессовым факторам, управлению, адаптации или воздержании от стрессовых воздействий, что связано с личными изменениями. Это позволяет оптимизировать процесс формирования стрессоустойчивости подростка и применять алгоритмы управления стрессом.

Что даст подростку стрессоустойчивость?

- поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки;
- благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно;
- есть психологические ресурсы держать свои эмоции под контролем;
- появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные;
- повышает выносливость;
- гармоничные отношения с окружающими людьми;
- защита психического здоровья от пагубного воздействия стрессов.

Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему перенести этот непростой период физического и психологического созревания.

Современные специалисты, рассматривают стрессоустойчивость, как качество, состоящее из совокупности некоторых компонентов (показателей) и условия их формирования (Таблица 3).

Показатели стрессоустойчивости подростка и условия ее формирования

№ п/п	Показатели стрессоустойчивости подростка	Содержание формирующей деятельности
1	<p>Мотивационный компонент. Умеет ставить перед собой конкретные учебные цели и задачи.</p> <p>Проявляет активность при решении задач, стремится найти способы достижения целей.</p> <p>Умеет сосредоточиться и не отвлекаться.</p>	<p>Развитие умений целеполагания. Формирование познавательной мотивации.</p> <p>Развитие творческой активности учащихся.</p> <p>Положительный климат в классе.</p>
2	<p>Рефлексивный компонент. Знает особенности протекания стресса, причины его возникновения.</p> <p>Выбирает адекватные способы достижения целей.</p> <p>Умеет анализировать свои и чужие ошибки.</p> <p>Умеет преодолевать неожиданные препятствия.</p> <p>Проявляет творческую активность.</p> <p>С юмором относится к неудачам, верит в свою способность их преодолеть.</p> <p>Уверен в себе.</p>	<p>Повышение познавательной компетентности по вопросам стресса и стрессоустойчивости.</p> <p>Осознание своих возможностей, достоинств и недостатков.</p> <p>Формирование адекватной самооценки.</p> <p>Развитие эмоциональной сферы: осознание природы эмоций, распознавание эмоций.</p> <p>Развитие у школьника способности к целенаправленному самонаблюдению, анализу причин и условий возникновения различных психических состояний.</p> <p>Формирование конструктивного поведения.</p> <p>Развитие уверенности в себе.</p>
3	<p>Эмоционально-волевой компонент При возникновении трудностей прикладывает усилия для их преодоления.</p> <p>Ищет причины своих промахов.</p> <p>Владеет собой в различных ситуациях.</p> <p>Демонстрирует адекватные эмоциональные реакции.</p>	<p>Развитие эмоциональной сферы, осознание природы эмоций, распознавание эмоций.</p> <p>Обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний.</p> <p>Практическое обучение приемам самоодобрения, самоубеждения, самоприказа.</p> <p>Развития внимания, воображения.</p> <p>Практическое обучение приемам отвлечения и сосредоточения внимания.</p>

<p>4</p>	<p>Коммуникативный компонент Умеет слушать других. Умеет задать вопрос. Умеет вступить в диалог Способен отстоять свое мнение. Имеет друзей в классе. Умеет обратиться за помощью. Умеет работать в группе. Умеет отстоять свое мнение.</p>	<p>Освоение коммуникативных компетенций. Обучение навыкам конструктивного общения, умению сказать «нет», обратиться за помощью. Развитие терпимости к иным мнениям.</p>
-----------------	--	---

1. Взаимодействие участников образовательного процесса по формированию стрессоустойчивости подростка.

Целью такого взаимодействия является помощь подросткам в преодолении и снятии стресса, формирование стрессопродолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я», саморегуляции и восстановления себя. Деятельность педагога-психолога по формированию стрессоустойчивости обучающегося заключается в создании специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих эффективно осуществлять диагностическую, коррекционно-развивающую, профилактическую, просветительскую работу, включающую комплексное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основных и дополнительных образовательных программ.

Педагог-психолог реализует мероприятия по формированию стрессоустойчивости подростка (уменьшение тревожности при переходе в старшую школу, при подготовке к ЕГЭ, ГИА, формирование адекватной самооценки и целостной идентичности, полоролевой ориентации, способности делать выбор, совершенствование навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми и др.). В связи с этим, специалист выполняет функции организации психологического сопровождения учеников, которые включают в себя:

- разработку планов развивающей работы с обучающимися, с учетом их индивидуально-психологических особенностей по профилактике и укреплению психологического здоровья;
- организацию системы мероприятий по профилактике девиантного поведения, профилактике употребления психоактивных веществ, экранной (компьютерной, телевизионной) и игровых зависимостей, травматизма, неврозов, алкоголизма, табакокурения и формированию устойчивой мотивации на осознанный здоровый образ жизни;
- содействие в разработке программ по формированию навыков здорового образа жизни в условиях конкретного образовательного учреждения (комплекс

турниров, соревнований, открытых мероприятий, экскурсий, конкурсов и викторин);

– организацию тренингов, практических занятий, направленных на развитие стратегий и навыков стрессоустойчивого поведения у подростков (принятие ответственности за свое поведение на себя, избегание угрожающих ситуаций, умение сказать «нет» и др.);

– разработку программ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, направленных на формирование ценности здорового образа жизни (здоровье через спортивную, театральную, хоровую, волонтерскую виды деятельности), ретрансляция опыта здоровьесберегающей деятельности учреждения на уровне школы, города, края.

Формы работы: информационно-методическая (подбор литературы, методического инструментария), консультативная работа (оценка программ, методик, подбор и анализ критериев стрессоустойчивости и пр.) [29].

Психологическая экспертиза комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций.

Психологическая экспертиза комфортности и безопасности образовательной среды, в части недопущения и профилактики стрессовых ситуаций, формирования стрессоустойчивости у подростков заключается в следующем:

– выявление соответствия возрастным, индивидуальным и морально-этическим нормам используемых в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих программ, программ по профилактике и коррекции эмоционального неблагополучия у подростков;

– экспертиза методов, форм, приёмов в деятельности педагога, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику стрессов с точки зрения соответствия возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;

– экспертиза результативности и эффективности реализации программ по формированию навыков стрессоустойчивости и здорового образа жизни в условиях образовательной организации.

Формы работы: аналитико-методическая и консультативная работа.

Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.

Психологическое консультирование участников образовательного процесса по вопросам формирования стрессоустойчивости у подростков и сохранения психологического здоровья:

– уменьшения тревожности в ученическом коллективе и способов снятия напряжения у обучающихся во время обучения в школе и подготовке к ГИА, профилактики неврозов;

– профилактики травматизма;

– снижения агрессивности и способов перевода агрессии в конструктивное русло, анализ причин и последствий подростковой агрессии, определение способов взаимодействия с агрессивными подростками в коллективе;

– особенностей формирования ответственности за собственное поведение, ориентированное на здоровый образ жизни, формирование установок и ценностных ориентаций на развитие стрессоустойчивости;

– профилактики различного рода зависимостей, употребления психоактивных веществ, алкоголизма, табакокурения, формирования ориентации на здоровый образ жизни;

– выявления особенностей эмоционального и психофизиологического развития подростков, способствующих или препятствующих выполнению правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;

– выбора методов психологического воздействия с учётом выявленных индивидуальных особенностей обучающихся.

Оказание психологической помощи педагогам в вопросах профилактики и преодоления психологического выгорания, в том числе с использованием методов диагностики уровня психологической напряжённости и стрессоустойчивости.

Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам формирования стрессоустойчивости у подростков и сохранения психологического здоровья:

– уменьшения тревожности и способов снятия напряжения у подростков во время обучения в школе и подготовки к ЕГЭ, ГИА, профилактики неврозов;

– снижения агрессивности и способов перевода агрессии в конструктивное русло;

– неадекватной самооценки и формирования позитивного отношения к себе;

– конструктивного воздействия и воспитания подростков при нарушениях поведения (лень, ложь, воровство, прогулы) и проявлениях гиперактивности и тревожности;

– способам конструктивной коммуникации;

– особенностям эмоционального и психофизиологического развития детей подросткового возраста;

– созданию в семье условий, препятствующих формированию различного рода зависимостей;

– формирования ориентации на здоровый образ жизни.

Консультирование обучающихся по вопросам формирования стрессоустойчивости и сохранения психологического здоровья:

– уменьшения тревожности и способов снятия напряжения во время обучения в школе;

– снижения агрессивности и способов перевода агрессии в конструктивное русло, психологической защиты от агрессии со стороны других;

– формирования позитивного отношения к себе и другим;

– конструктивной коммуникации;

– преодоления нарушений поведения (лень, ложь, воровство, прогулы) и управления гиперактивностью, отрицательными эмоциями;

– формирования ответственности за собственное поведение, ориентированное на здоровый образ жизни.

Формы работы: индивидуальные и групповые консультации для подростков, родителей, педагогов и администрации.

Коррекционно-развивающая работа с обучающимися.

Психокоррекция направлена на то, чтобы в буквальном смысле слова обучить подростка навыкам помогающим нейтрализовать психическое напряжение, которое непременно будет возникать в процессе его развития. А еще лучше – переводу психологической энергии, составляющей содержание напряжения, в ресурс, который будет направлен на собственное развитие, приобретение и раскрытие потенциальных возможностей. В формировании правильного настроения, большое значение играет развитие у подростка умения смотреть на окружающий мир глазами других людей.

Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков во многом зависит от психолого-педагогической культуры родителей, уровня их заинтересованности, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций. Эти знания и умения подросток может получить и в специально организованных занятиях: тренингах, классных часах, беседах, консультациях и т. д.

Основные направления коррекционно-развивающих занятий для подростков[28]:

– развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении;

– формирование жизненной позиции, ориентированной на здоровый образ жизни, приёмов и способов саморегуляции, способствующих поддержанию психологического здоровья и т. д.;

– формирование стрессоустойчивости к различного рода стрессорам;

– формирование и психологической устойчивости к зависимостям, (компьютерным играм, алкоголизму, табакокурению, употреблению наркотиков и т. д.);

– развитие мотивации осознанного здорового образа жизни;

– проведение работы с обучающимися, имеющими психологические проблемы (тревожность, страхи, агрессивность, неадекватная самооценка);

– коррекция характеристик девиантного поведения;

– развитие стратегий и навыков самосохранного поведения у подростков (оценка социальной ситуации и принятие ответственности за свое поведение на себя, избегание угрожающих ситуаций, умение сказать «нет» и др.);

– формирование и развитие адекватной самооценки, целостной идентичности, полоролевой ориентации, способности делать выбор;

– развитие навыков коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Формы работы: индивидуальные и групповые консультации, практические занятия, тренинги, аутотренинги, упражнения для релаксации, интерактивные беседы.

Психологическая диагностика обучающихся.

Психологическая диагностика направлена на определение особенностей психологического здоровья подростков, уровня и динамики развития параметров психологического здоровья, в том числе диагностирование стрессовых состояний подростка. Включает в себя:

- выявление основных установок и представлений стрессе и стрессовых состояниях у разных участников образовательного процесса (подростков, родителей, педагогов);

- первичную и пролонгированную диагностику стрессовых состояний подростков;

- выявление возможных внутриличностных проблем, предрасполагающих возникновение стрессового состояния (низкий уровень притязаний, слабая мотивация на достижение результата, неадекватная самооценка, акцентуации характера, низкий уровень рефлексии, коммуникативные сложности и т. п.);

- выявление различных групп детей с элементами неблагополучия в психологическом здоровье (тревожность, агрессивность, низкая самооценка, неумение управлять эмоциями);

- выявление «групп риска» по критериям психологического нездоровья (неуспешное прохождение возрастных кризисов, дезадаптированность или длительная адаптация к социуму, невротические проявления в поведении, внутренняя напряжённость, низкая стрессоустойчивость во время подготовки к ЕГЭ, ГИА, низкая конфликтоустойчивость, негативное мировосприятие);

- выявление внутрисемейных факторов, влияющих на стрессовое состояние и психологическое здоровье подростков (стили родительского воспитания, особенности психологического климата семьи, особенности детско-родительских отношений).

Формы работы: психологическая диагностика (индивидуальная и групповая).

Психологическое просвещение субъектов образовательного процесса

Повышение психологической компетентности педагогов, администрации и родителей (законных представителей) по следующим вопросам:

- трактовка понятия стресс, стрессор, стрессоустойчивость, признаки стрессовых состояний, психологические стратегии адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить психическое здоровье подростка, методы и приемы, которые помогут подростку справиться со стрессом;

- критерии психологического и социального здоровья (успешное прохождение возрастных кризисов, адаптация к социуму, невротические проявления в поведении и др.), элементы неблагополучия в психологическом здоровье (тревожность, агрессивность, низкая самооценка, неумение управлять эмоциями);

– последствия нездорового образа жизни: экранной (компьютерной, телевизионной) и игровых зависимостей, травматизма, неврозов, алкоголизма, табакокурения, употребления наркотиков;

– способы и приёмы сохранения и укрепления психологического, социального и нравственного здоровья подростков;

– возможные внутриличностные причины, предрасполагающие к возникновению стрессового состояния, (низкий уровень притязаний, слабая мотивация на достижение результата, неадекватная самооценка, акцентуации характера, низкий уровень рефлексии и когнитивной сложности и т. п.);

– внутрисемейные факторы, влияющие на психологическое здоровье (стили родительского воспитания, особенности психологического климата семьи, особенности детско-родительских отношений);

– учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей при построении деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья;

– информирование родителей, педагогов о службах психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Повышение психологической компетентности подростков в вопросах:

– трактовки понятий стресс, стрессор, стрессоустойчивость, признаки стрессовых состояний, психологические стратегии адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить психическое здоровье подростка, методы и приемы, которые помогут подростку справиться со стрессом;

– последствий нездорового образа жизни: экранной (компьютерной, телевизионной) и игровых зависимостей, травматизма, неврозов, алкоголизма, табакокурения;

– способов сохранения психологического здоровья (умение сдерживать агрессивность, умение управлять эмоциями, способы конструктивной коммуникации, умение осуществлять выбор референтной группы, распознавать «опасные» проявления молодёжных субкультур);

– способов укрепления психологического здоровья (способы быстрой концентрации внимания, лучшего запоминания материала, развития мышления, приемы разумного планирование своего дня, стрессоустойчивость во время подготовки к ГИА, позитивное мышление, удовлетворение от любимых занятий, возможность находить для них время).

– информирование подростков о службах психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Формы работы с родителями: семинары, «круглые столы», родительские собрания, клубы, родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации, тренинги; оказание методической помощи (подбор литературы, организация работы тематических стендов, выпуск буклетов).

Формы работы с педагогами: лекции и практические занятия (педсоветы, педагогические консилиумы, тренинги, семинары-практикумы, беседы); индивидуальные и тематические консультации; оказание методической помощи (подбор литературы, организация работы тематических стендов, выпуск

буклетов).

Формы работы с подростками: уроки, классные часы, «круглые столы», индивидуальные и тематические консультации, беседы, клубы по интересам, тренинги.

Психопрофилактическое направление работы.

Профилактическое направление, как преобладающее в условиях школьного обучения в преодолении психологического стресса, представляет собой мероприятия по информированию участников образовательного процесса об особенностях стресса и его последствиях, формированию способов усиления защитных сил организма, изменению отношения к психотравмирующим ситуациям и развитию позитивного мышления.

Среди основных векторов данного вида деятельности можно выделить теоретические и практические:

- участие в планировании, разработке и (или) реализации мероприятий по формированию ценностей и навыков здорового образа жизни, формированию навыков стрессоустойчивости (с привлечением ресурсов семьи, ППС-центров и других социальных структур);

- разработка рекомендаций родителям и педагогам по способам сохранения и укрепления психологического здоровья детей (предотвращение и снижение стресса, тревожности, в частности перед ЕГЭ, ГИА, преобразование агрессивности в конструктивное русло, поддержка адекватной самооценки, умение управлять эмоциями, успешное прохождение возрастных кризисов, адаптация к социуму);

- проведение занятий с педагогами, родителями, детьми, направленных на профилактику элементов неблагополучия в психологическом здоровье (тревожность, агрессивность, низкая самооценка);

- разработка и проведение занятий с педагогами, родителями, детьми, направленных на профилактику стрессовых состояний;

- участие в работе по оптимизации учебной деятельности (распределение учебной нагрузки, объём домашних заданий, напряжённость занятий), профилактика стресса перед ЕГЭ, ГИА;

- направление в службы, занимающиеся работой (коррекцией) с обучающимися «группы риска» по критериям психологического нездоровья (неуспешное прохождение возрастных кризисов, дезадаптированность или длительная адаптация к социуму, невротические проявления в поведении и др.) [29].

Психопрофилактика предполагает развитие психологической компетентности участников образовательного процесса в области стресса и его влияния на личность, а именно:

- знание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния;
- осознание последствий стресса;
- понимание поведения в тех или иных ситуациях, способы реагирования на стресс;

- осознание собственных личностных особенностей, в том числе направленности, мотивации, личностной саморегуляции, готовности к

активным действиям, владения психорегулятивными технологиями поведения;
– знание характеристик межличностных отношений.

К числу практических способов, которые можно использовать в качестве психопрофилактики, можно отнести следующие:

Способы саморегуляции психологического состояния.

– аутогенная тренировка;
– дыхательные техники (одним из наиболее простых способов использования антистрессорного потенциала дыхания является концентрация внимания на нем);

- мышечная релаксация;
- использование позитивных образов (визуализация);
- физические упражнения.

Совершенствование поведенческих навыков как способ профилактики и устранения причин стресса.

- коммуникативные навыки;
- уверенное поведение;
- эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.

Формы работы: разработка профилактических программ и рекомендаций; семинары, тренинги, практические занятия, консультации, беседы с педагогами, родителями и подростками.

2. Методы и приемы, используемые для формирования стрессоустойчивости подростка.

В современной психологической науке существует ряд специальных психологических приемов и способов, применение которых помогает подросткам в преодолении социального стрессирования.

Реализуя мероприятия по формированию стрессоустойчивости подростка, педагог-психолог должен постараться включить в них следующие основные компоненты [24].

Первый компонент – предоставление информации об общей природе стрессовой реакции. Подростку должно быть дано общее представление о сущности психосоматического феномена: каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека и как стресс может играть положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) роли.

Второй – коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовой реакции. Хотя релаксация представляет собой очень полезное средство борьбы со стрессом, мало кто умеет глубоко расслабляться. Такие методы, как медитация, хатха-йога и спокойное созерцание – наиболее эффективные способы глубокого расслабления в противоположность таким видам досуга, как телевизор и компьютер.

Третий компонент – знания о роли чрезмерного стресса в развитии заболеваний. Психолог должен помочь подростку понять, каким образом чрезмерный стресс может привести к развитию определенных заболеваний.

Четвертый компонент – осознание подростком того, как у него

проявляется стрессовая реакция, какие характерные симптомы чрезмерного стресса имеются. В школе подросток должен научиться отличать эустресс от дистресса.

Пятый компонент – способность подростка осуществлять самоанализ, для того чтобы идентифицировать характерные для него стрессоры. Как для подростка, так и для психолога важно помнить, что стрессоры у каждого человека носят присущий только ему характер. Если подросток может идентифицировать свои источники стресса, то становится возможным предпринять конструктивные шаги с целью избегания стрессоров или для лучшей подготовки к столкновению с ними.

Шестой компонент – педагог-психолог, воздерживаясь от всяких суждений оценочного характера, сообщает подростку о той активной роли, которую он сам (подросток) играет в развитии и профилактике чрезмерного стресса.

Подросткам особенно важно выработать естественную защитную реакцию, которая не позволит стрессу пагубно влиять на здоровье, самочувствие. Выработать механизм защиты возможно, ведь это не какое-то врожденное качество.

Методы и приемы, которые помогут подростку справиться со стрессом:

1. Приемы самопомощи и экстренной помощи при стрессе.
2. Приёмы и методы саморегуляции: регуляция дыхания; дыхательная гимнастика; управление вниманием, приёмы концентрации внимания; нервно-мышечная релаксация; снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги; визуализация; самовнушение; массаж биологически активных точек.
3. Психопрофилактические методы: аутотренинг; медитация; идеомоторная тренировка (мысленное проигрывание предстоящей деятельности).

В зависимости от сложности методы и приемы саморегуляции могут выполняться подростком самостоятельно или совместно с психологом (Таблица 4):

Таблица 4

Методы и приемы саморегуляции

Выполняются самостоятельно	Выполняются самостоятельно, после подготовки с психологом	Выполняются только совместно с психологом
<ul style="list-style-type: none"> – элементы ароматерапии, – музыкотерапии; – самомассаж; – самовнушение; – управление вниманием; – регуляция дыхания; – здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – аутотренинг; – медитация; – нервно-мышечная релаксация; – идеомоторная тренировка (мысленное проигрывание предстоящей деятельности). 	<ul style="list-style-type: none"> – тренировки с использованием обратной связи.

Очень важную роль в психологических способах преодоления условий социального стрессирования подростков играет психотерапия:

телесноориентированная терапия, арт-терапия, краткосрочная позитивная терапия, суггестивные техники, релаксационные методы, саморегуляция, рациональная психотерапия и другие.

Формированию стрессоустойчивости подростка помогут различные тренинги (коммуникативный тренинг, адаптивный тренинг, тренинг личностного роста и другие); приемы самоорганизации (тайм-менеджмент, эмоциональная и волевая саморегуляция).

Оздоровительные приемы и методы, которые помогут подростку справиться со стрессом: сон; отдых на природе; прогулки; спорт, физические упражнения; любимые занятия – хобби (фотография; вязание; шитье; плетение из бисера; кулинария; программирование; сочинение рассказов; танцы; моделирование; актерское мастерство; шахматы; любой вид спорта; игра на музыкальном инструменте).

Безруких М.М. предлагает следующие рекомендации для повышения стрессоустойчивости школьника [3]:

- формирование эмоционального интеллекта;
- развитие коммуникативных навыков;
- доверительные взаимоотношения со взрослыми, безопасная и дружелюбная атмосфера;
- наличие любимого дела, увлечения;
- навыки решения реальных кейсов;
- четко очерченные границы и согласованные правила;
- двигательная активность, спорт, прогулки;
- навыки релаксации;
- поддержка, терпение и интерес к состоянию ребенка.

Формирование стрессоустойчивости целесообразно начинать с раннего школьного возраста, обучая детей доступным упражнениям дыхательной гимнастики, навыкам мышечной релаксации и аутотренинга. Развитие саморегуляции эмоционального состояния является ресурсом повышения стрессоустойчивости у подростков.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – *ослабление*) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. *autos* – *сам, свой, само* ... и англ. *training* – *тренинг*) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Ниже приводятся примеры аутотренингов, упражнений для релаксации, интерактивной беседы, тренингов и других методов, которые можно использовать в процессе психологической работы с подростками. Информация включает материалы авторов: Вачкова И.В. [10], Вильямс К. [11], Дятловой Г. [15], Мирошниченко Т.А. [28], Могила О.И. [29] Копытина А. И. [23] и др., а также интернет-ресурсы.

Упражнения для релаксации. Аутотренинги-релаксации «Этюды для души» [45]

ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК ДОБРА

Положите цветок добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятна вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... *(Пауза 30 секунд.)*

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

У МОРЯ

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядишься вокруг, и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть, и так, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос. *(Пауза 30 секунд.)*

В любом случае теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

А какая она, золотая рыбка? Хотя бы одним глазком посмотреть на нее. Я иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви ко мне, покажись!»

Ещё раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви... покажись!..»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, её чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на меня. Голова её увенчана золотой короной с белыми жемчужинками по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая сказочная рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает меня своим присутствием. Волна абсолютного спокойствия наполняет мои руки, ноги, спину и голову.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (*Эту фразу повторить 3 раза.*)

Дышится легко, ровно, глубоко. (*Пауза.*)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит меня к себе.

Я становлюсь легким, словно лебединый пушок, и медленно иду по гребешкам волн. Прохладная вода нежно ласкает мои ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Я подхожу к золотой рыбке и протягиваю к ней руки. Она прыгает в мои раскрытые ладони и ласково смотрит на меня. Удивительно, но она улыбается мне, а глаза ее светятся от счастья. Я поднимаю рыбку над головой и кружусь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Я делаю глубокий вдох и медленный выдох. (*Эту фразу повторить 3 раза.*)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит меня отпустить её в море. Я раскрываю ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает. Дышится легко, ровно, глубоко.

ТАНЕЦ РЫБКИ

Я снова иду к синему морю и зову: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!» Сегодня она с радостью приплывёт ко мне и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает из воды. Несколько мгновений она крутится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец – знак гостеприимства.

Я вновь поддаюсь ее волшебному очарованию и готов исполнить все, что она пожелает.

Я напрягаю ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, спину, руки, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Золотая рыбка предлагает мне поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе я даже не мог мечтать. Желание моё настолько велико, что я без труда становлюсь золотой рыбкой. Я – зеркальное ее отображение. Глядя на рыбку, я вижу в ней себя. У меня на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинками, по краям, фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Я могу помахать ими, как крылышками. Я прекрасно чувствую каждый свой плавник. Мой широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми голосочками помогает мне легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения. Дышится легко, ровно, глубоко.

НА ЛУГУ

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты лежишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. *(Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)*

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? *(Пауза 30 секунд.)*

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а, когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

ВОДОПАД

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляются твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... *(Пауза 30 секунд.)*

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

ТВОЯ ЗВЕЗДА

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе ещё, что этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? *(Пауза 10 секунд.)*

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

СИЛА УЛЫБКИ

Вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это ещё раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка...

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щёк...

Сделай это ещё раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплывается в широкой дружеской улыбке. *(Повторяйте этот шаг до тех пор, пока Вы не увидите улыбку на лицах всех детей.)*

Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнёшься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подпрыгивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всём своём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз так же глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация)

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза.

Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Упражнение «Встреча».

Цель: понимание собственной индивидуальности и саморазвития.

Представьте, что вы находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно.

А теперь подумайте о том, что сейчас у вас произойдет очень важная для встреча. Эту встречу вы ждали давно и многое от нее получите.

Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и выходите на улицу.

Солнечный день. Навстречу вам идет человек, похожий на вас. Ваша встреча – с ним. Он – это вы, но вы – другая(ой), более совершенная (ый), сво-

бодный(ая) и раскованный(ая). Встреченный человек – это ваш идеальный образ.

Подойдите к нему поближе, внимательно рассмотрите его.

Как одет? Как он держится? Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы задать?

Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ. А теперь – поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла.

Релаксация «Встреча с мудрецом».

Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с человеком, который хоть один раз был у астролога? Знаете ли вы людей, которые хоть однажды ходили к гадалке? Кто из вас время от времени думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы очень удобно сядете в кресле и закроете глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат слегка согнутыми вдоль тела. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идете по какой-то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома. В одном из них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, и у них появилось дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной. Вы откроете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажами со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть в удобное кресло и внимательно на вас смотрит. Затем он говорит:

– Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни...

После этих слов вы засыпаете.

Вы уже знаете, слышите ли голос старого предсказателя или смотрите своей собственной сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно, вы видите, как и кем вы работаете, видите людей, которые работают с вами...

Возможно, вы видите свой будущий дом и людей, вместе с которыми живете...

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы:

«Ты замечательный... Мы тебя любим... У тебя все получится...». Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (пауза 1 мин.)

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам...

Когда я досчитаю до 6-ти, вы проснетесь и будете бодры и свежи.

Анализ упражнения:

– Как ты чувствовал себя в доме у старика?

– Что в увиденном больше всего понравилось, удивило?

– Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий поведения, позволяющих сохранять психологическую устойчивость способствует проведение бесед.

Интерактивная беседа с элементами игры

Подростковый возраст характерен частыми стрессами, связанными с учебным процессом, с переходом на профильные формы обучения, с длительностью учебной недели, экзаменами, профессиональным самоопределением, межличностными взаимоотношениями, отношениями с родителями.

Способы, которыми подростки пользуются в целях снижения эмоционального напряжения и выхода из стрессовой ситуации – это агрессия, алкоголь, суицидальное поведение. Чтобы успешно противостоять стрессам, необходимо учиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость.

Цель:

– способствовать формированию психологической устойчивости подростков к ситуациям, требующим мобилизации ресурсов личности;

– формировать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях.

Задачи:

– рассмотреть ситуации, в которых можно переформулировать иррациональные мысли;

– обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий поведения, позволяющих сохранять психологическую устойчивость.

Материал для занятия: смайлики настроения для каждого ученика.

1. На доске написаны тема беседы и высказывания психологов.

«Психологическая безопасность – это состояние психологической защищённости, а также способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия» (М. В. Маркеева).

«Стресс – неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое к нему требование» (Г. Селье).

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр).

«Есть много путей преодоления опасностей, если человек хоть что-то готов говорить и делать» (Сократ).

«Только те средства по обеспечению безопасности хороши, надежны и долговечны, которые зависят от вас самих и от вашей собственной энергии» (Николо Макиавелли).

«Если заниматься физическими упражнениями, – нет никакой нужды в употреблении лекарств» (Авиценна).

«Мир не такой, какой он есть, а такой каким мы его видим» (А. Шопенгауэр).

«Шутка есть ослабление напряжения, поскольку она — отдых» (Аристотель).

2. Сообщение темы беседы, смайлик с соответствующим настроением прикрепляется учениками на доску слева.

3. Основной блок.

Ганс Селье дал определение стрессу – неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое к нему требование. Он смог установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм. [41]

В своих работах Г. Селье доказал, что стрессу характерны несколько стадий адаптации. Стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса.

В первой фазе – фазе тревоги, осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Физиологическая первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. К концу первой фазы отмечается работоспособность. Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.

Во второй фазе – фазе стабилизации или как ее еще называют максимально эффективной адаптации. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Но, если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза – фаза истощения. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Учащается ритм сердца. Повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Г. Селье выделил «эустресс» и «дистресс». При эустрессе организм мобилизуется и справляется с возникшими трудностями, мы можем назвать такой стресс положительным. Главное – не допустить возникновения дистресса, когда организм не справляется с негативным воздействием.

4. Групповая работа «Неприятность эту мы переживем».

Если Вы замечаете за собой, что:

- Вы находитесь в постоянном напряжении;
- Вас преследуют навязчивые мысли или действия;
- Вы о чем-то беспокоитесь, тревожитесь;
- Вы стали раздражительны или вспыльчивы, враждебны;
- Вы стали больше грустить, огорчаться по мелочам;
- Вам стало сложнее сконцентрировать свое внимание;
- Вам стало не так интересно то, что раньше радовало;
- Вы жалуетесь на то, чему врачи не могут найти подтверждения.

Возможно, Вы задержались в негативной фазе стресса.

Со стрессовыми ситуациями сталкиваются все. Сейчас предлагаю поработать в группах и назвать основные причины, которые в вашем возрасте могут привести к стрессу.

Дискуссия (варианты ответов подростков, разбор стрессовых ситуаций).

Подведем итог сказанного и добавим:

1. Неуверенность в себе. Если юноша или девушка не знают, как вести себя в окружении сверстников, если они испытывают постоянное стеснение и остро ощущают собственную неполноценность, это просто не может не привести к стрессу.

2. Трудности с учебой и низкая успеваемость. Не каждый ребенок способен схватывать знания «на лету», и потому оценки подростка могут оставлять желать лучшего, что приведет к высокомерному отношению и насмешкам со стороны одноклассников (а иногда, и педагогов), а также к развитию стресса.

3. Активная внеклассная деятельность. Конечно, хорошо, когда ребенок, помимо школьных занятий, посещает также разнообразные кружки и секции. Однако слишком большие нагрузки и желание добиться успеха во всех сферах деятельности приводят к ухудшению состояния здоровья ребенка, к потере концентрации внимания и к большим эмоциональным нагрузкам.

4. Проблемы во взаимоотношениях. Перечисляя основные причины стресса у современных подростков, необходимо остановиться и на этой категории факторов. Причем относиться сюда могут самые разнообразные проблемы, начиная от недопонимания с друзьями или представителями противоположного пола, и заканчивая размолвками с родителями.

5. Отсутствие желаемых особенностей внешности или черт характера. Каждому подростку хочется чем-то выделяться на фоне сверстников, но не все обладают потрясающей внешностью или могут поразить какими-то талантами. Поэтому конфликт между желаемым и действительным нередко приводит к эмоциональным и психологическим проблемам.

6. Недостаток материального обеспечения в сравнении со сверстниками.

7. Многие дети страдают от невозможности носить такую же модную и дорогую одежду, как и их знакомые, пользоваться такими же аксессуарами и техническими средствами.

8. Физическая слабость и неумение защитить свои интересы. Особенно актуальна эта проблема для мальчиков.

Причиной стресса для подростка может стать: переход в другую школу, развод родителей, несчастье с кем-то из близких, недостаток внимания со стороны представителей противоположного пола, эмоциональные и физические перегрузки и многие другие факторы.

Подведем итоги:

При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь – это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

5. Притча «Ресурсы личности».

Однажды некий путник подходил к стенам города, в котором ни разу не был. Увидел старца, сидящего у городских ворот и обратился к нему с вопросом: «Скажи, старик, а это хороший город? Живут здесь добрые люди?» Старик отвечает: «А какие люди были там, где ты жил и откуда пришел?» Странник в ответ: «Ой, те люди были неприветливые, злые, никогда не помогут.» И старец ему отвечает: «Ну, так и тут такие же. Тебе они добра здесь не сделают, не жди этого». Странник ушел. Следом за ним появляется у ворот другой скиталец. Он обращается к старцу с тем же вопросом: «Скажи, старик, а это хороший город? Живут здесь добрые люди?». Старик задает вопрос в ответ: «А какие люди были там, откуда ты пришел?» Странник отвечает: «Хорошие, добрые, отзывчивые.» Старец говорит: «Не волнуйся, здесь тебя ждут такие же люди».

Неподалеку все это время стоял местный купец. «Зачем ты врешь, старик?! Одному говоришь одно, а другому – совершенно другое?» Старец отвечает: «Тот человек, который пришел от добрых, по его мнению, людей, везде найдет себе таких же. Потому что то, как люди к тебе относятся и как обращаются с тобой, зависит только от тебя самого».

Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!

Каждый человек в различные периоды своей жизни имеет доступ к самым разнообразным ресурсам. Однако мы не всегда осознаем наличие ресурсов, а иногда не можем получить к ним доступ в силу каких-либо психологических барьеров (влияние негативного прошлого опыта, неадекватных родительских установок, иррационального мышления и т. д.)

Используя в повседневной жизни наши ресурсы, мы повышаем свою стрессоустойчивость.

Информационная модель стрессоустойчивости выделяет несколько видов ресурсов.

Когнитивное преодоление – использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса.

Когнитивные последствия стресса – нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

Эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

Поведенческое (деятельностное) преодоление – коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции – агрессия, бегство, дезорганизация.

Социально-психологическое преодоление – коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений.

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
<p>Личностные Активная мотивация преодоления стресса. Уверенность в себе. Позитивное и рациональное мышление. Эмоционально-волевые качества. Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций.</p> <p>Способности. Способность обратиться за помощью и принять помощь. Навыки психической саморегуляции. Информационная активность.</p> <p>Поведенческие Поиск социальной поддержки.</p> <p>Физические ресурсы Состояние здоровья, забота о сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Стиль жизни Наличие/отсутствие вредных привычек. Питание. Сон</p>	<p>Социальная поддержка Учебное заведение Семья, одноклассники, друзья</p> <p>Материальные ресурсы Условия для отдыха и восстановления сил. Безопасность жизни. Необходимая материальная поддержка семьей.</p>

Внутри каждого человека есть ресурсы для того, чтобы быть СЧАСТЛИВЫМ.

6. Приемы для снятия стресса.

Предлагаю познакомиться с некоторыми приемами, чтобы научиться противостоять стрессам.

Работа индивидуально и в группах.

Прием «Аквариум». Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам

нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому переламываете ситуацию в свою пользу.

Прием «Диснейленд». Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с малыми детьми. Вы же не обижаетесь на несмышленных детей?

Представьте себе, что вы оказались один против целой группы негативно настроенных к вам людей. Перевес сил на их стороне. И у вас всего один шанс переломить ситуацию: представить их группой детей на игровой площадке. Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходкам как к детским шалостям и продолжаете сохранять невозмутимое спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Вы не воспринимаете их слова как оскорбления, не реагируете на их выпады. Вам все это смешно наблюдать как взрослому человеку...

Прием «Лиса и виноград». Если в вашем прошлом были случаи, когда кому-то удавалось досадить вам так, что переживание поражения осталось до сих пор, воспользуйтесь техникой рационализации, снятия негативных «якорей». Вспомните басню «Лиса и виноград»: не дотянувшись до виноградной грозди, лиса сказала, что не очень-то и хотелось ей винограда – он кислый и зеленый.

Прием «Океан спокойствия». Представьте себя главным героем притчи: «Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое».

Прием «Театр абсурда». Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Это в принципе то же самое, что сделать из мухи слона. То есть вслух гиперболизировать до неузнаваемости то, на что кто-то лишь намекает, и таким образом неожиданно выбить из рук своих врагов или недоброжелателей психологическое оружие. Ваша цель – сделать так, чтобы любые выпады недоброжелателя уже не вызывали ничего, кроме смеха. Это и есть решение задачи, как защититься от психологического нападения.

Прием «Театр кукол». Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте именно этот прием. Представьте, что они всего лишь шаржированные персонажи телепередачи "Куклы". И пусть они говорят глупости, общаясь между собой. А вы только наблюдаете это со стороны и выносите свои оценки. Мол, этот умник корчит из себя супермена, а другой разыгрывает из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак, просто блефует. Разыгрывайте этот спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Ваш смех – показатель того, что техника сработала.

7. Простые упражнения для снятия стресса (индивидуально).

«Мое настроение».

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их. Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

«Мое лицо».

Упражнение для усиления эффекта расслабления, для быстрой смены настроения, для умственного оживления необходимо научиться владеть тонусом мышц лица. На первых этапах освоения упражнений возьмите в помощь зеркало.

1. Сморщите лоб, подняв брови («удивление») – расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.

2. Нахмурьтесь («сержусь») – расслабьте брови.

3. Расширьте глаза («страх») – расслабьте веки.

4. Расширьте ноздри («вдыхая запах»).

5. Зажмурьтесь («ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьте.

6. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос («презрение») – расслабьте.

7. Оскальте зубы («ярость») – расслабьте щеки и рот.

8. Оттяните вниз нижнюю губу – («отвращение») – расслабьте.

8. Юмор.

Карел Чапек заметил: «Шутят скорее в затруднительном положении, попав в беду, чем на вершине счастья и успеха. Юмор — это всегда немножко защита от судьбы».

Смех вызывает здоровые физические изменения в организме. Юмор и смех укрепляет нашу иммунную систему, увеличивает нашу энергию, уменьшает боль, и защищает нас от вредного воздействия стресса. Такая терапия свободна, чаще всего бесплатна, и доступна. Смех является сильным лекарством для ума и тела, сильным противоядием от боли и конфликтов.

Если сложно найти повод для того, чтобы посмеяться, отличный вариант – посмотреть кинокомедию, мультфильмы.

9. Физические упражнения, спорт.

Простым и в то же время эффективным способом повышения стрессоустойчивости и устранения последствий чрезмерного стресса являются физические упражнения.

Существует как минимум три механизма благотворного действия физических упражнений при стрессе.

1. Стресс – это «реакция битвы или бегства». Смысл стрессовой реакции состоит в подготовке организма к интенсивным физическим усилиям при бегстве от опасности или сражении с противником. Физические упражнения являются наиболее естественным выходом для накопившегося стрессового напряжения.

2. После напряжения в мышцах закономерно возникает расслабление. Иными словами, физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает вскоре после упражнений и может длиться до 2-х часов. Расслабляющее действие физических упражнений тесно связано с краткосрочным снижением тревожности.

3. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное действие, проявляющееся в повышении стрессоустойчивости. Регулярные упражнения вызывают в организме определённые изменения. В частности, возрастает эффективность сердечной деятельности, улучшается функция дыхательной системы, улучшается утилизация глюкозы крови, уменьшается объём жировой ткани, нормализуется артериальное давление. Эти изменения повышают устойчивость организма к высоким уровням стресса.

Итак:

- поднимите руку те, кто катается на велосипеде;
- встаньте те, кто любит танцевать;
- скажите «Я» кто любит отдых на природе, даче;
- улыбнитесь те, кто любит заниматься домашней уборкой, особенно подметать, мыть полы, пылесосить;
- махните рукой те, кто любит оздоровительный бег на небольшие дистанции;
- кто дружит с утренней гимнастикой, скажите – «Ура»;
- если ты играешь в теннис, встань;
- кто занимается плаванием – обними друга;
- кто знает о пользе ходьбы – поднимите две руки.

Поскольку для людей, страдающих депрессией, очень важным моментом является социальная поддержка, посещение групп для занятий спортом может быть очень эффективным. Также упражнения можно делать вместе с хорошим другом или любимым человеком. Таким образом, вы получите от занятий спортом психологическое удовлетворение, поскольку будете знать, что другие люди поддерживают вас.

Заключение.

Психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность. Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это здоровое мироощущение и мировосприятие.

Ваше мнение?

- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти приемы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?
- Ваша рекомендация борьбы со стрессом?

Прощание. Все участники прикрепляют к доске (справа) смайлик настроения.

Особая роль отводится игровым методам и тренинговым процедурам. Тренинг, включая в себя информационные блоки, блоки «чистого» проживания, игру, обсуждение и рефлекссию, создает условия для всех компонентов, из которых складываются характеристики стрессоустойчивой личности.

Тренинг по формированию стрессоустойчивости подростков

Цель тренинга: развитие навыков стрессоустойчивости у подростков.

Участники: подростки, педагог-психолог.

Тема занятия «Стресс и его влияние на подростка»

Цель занятия: познакомить обучающихся с понятием стресс.

Задачи:

- рассказать о стадиях его развития.
- познакомить с признаками и путями преодоления стресса.

Методы: словесные (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия), практические методы (психодиагностическое задание).

Категория участников: подростки 15-17 лет.

Ход занятия

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы будем изучать очень интересную и важную для всех нас тему, которая называется «Стресс».

1. Понятие «стресс» и его признаки.
2. Виды стресса и стадии его развития.
3. Пути преодоления стресса.
4. Практическая работа «Тест на определение стрессоустойчивости».

Психолог: Нашу работу мы начнем со знакомства... Я предлагаю каждому из вас взять бейджик и написать свое имя на нем. Это не обязательно будет вашим настоящим именем; Вы можете называть себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, представьтесь, скажите настоящее, а затем попытайтесь сказать, почему вы решили изменить его. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились.

Психолог: Давайте вместе попробуем определить, что такое «стресс». Какой конкретный фактор является крайним, зависит от самого человека. Для некоторых обычный тест будет стрессовым, а для другого даже событие, выходящее за рамки обычного, не будет таким. Таким образом, мы почти сформулировали с вами концепцию стресса, введенную в наш словарь канадским врачом Хансом Селье. Смысл его определения стресса заключается в следующем: это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии острых, экстремальных факторов. Как видите, эти реакции происходят, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное.

Более того, Селье доказал, что эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на реальную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Здесь также важно указать, что эти реакции организма проявляются как в психологических, так и физиологических изменениях, которые происходят с человеком.

Для всех людей стресс проявляется по-разному, наиболее распространенными признаками стресса являются:

- неуверенность,
- растерянность,
- напряжение,
- страх,
- паника,
- затруднение дыхания,
- подавленность,
- беззащитность,
- бледность или краснота,
- учащение пульса
- тревога,
- дрожь,
- потливость.

Психолог: В настоящее время в зависимости от фактора стресса различают различные виды стресса.

Под воздействием длительных или тяжелых физических заболеваний или стресса, а также в результате любой травмы в организме возникает так называемый физиологический стресс.

Неблагоприятные моральные и психологические факторы могут вызвать психологический стресс. Более того, в зависимости от типа воздействия психологический стресс, в свою очередь, можно разделить на информационный и эмоциональный.

Если человек не справляется с поставленной задачей, не имеет времени для принятия правильных решений в требуемом темпе с высокой степенью ответственности, то есть, когда происходит информационная перегрузка, может возникнуть информационный стресс.

Эмоциональный стресс возникает в ситуации угрозы, опасности, обиды и т. д.

В своем развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили, что сейчас вы выполните тест. Вы испытываете беспокойство, напряжение. Некоторые из вас теряются, не могут собраться, иногда не понимаете сути вопросов теста или вообще не могут писать. Это первая фаза – фаза тревоги. На этой фазе в кровь попадают специальные вещества, которые повышают устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но теперь первая тревога прошла, и вы начинаете выполнять тест. Ситуация остается напряженной, сложной, и вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Организм имеет возможность противостоять стрессу. Это вторая фаза, фаза стабилизации. Однако на этой фазе, из-за того, что организм работает очень усердно, на пределе своих возможностей его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, начинается третья фаза – фаза истощения. Представьте себе ситуацию, когда вам нужно писать тестовые задания на каждом уроке в течение дня. К концу дня вы почувствуете себя очень уставшим, ваша производительность снизится, внимание и память начнут вас менять. Будет больше ошибок, и результат работы может стать безразличным. Организм использовал все ресурсы, и теперь наступает его разрушение. На этой фазе здоровье человека значительно ухудшается, может ухудшиться сон и аппетит, повышается его восприимчивость к различным заболеваниям, и в результате возникает заболевание. В крайних случаях на фазе истощения, если ситуация слишком экстремальная, может наступить смерть.

Психолог: Упражнение «Незаконченное предложение»: Я предлагаю вам завершить следующую фразу: «Я волнуюсь, когда...»

Существуют следующие пути преодоления стресса:

- сон;
- занятие любимым делом;
- отдых, развлечения;
- душ, теплая ванна;
- прогулки на свежем воздухе.

Психолог: Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу.

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

Затем подсчитайте общее количество набранных вами баллов и определите уровень стрессоустойчивости в соответствии с таблицей:

Чем меньше (общее количество) набранных вами очков, тем выше ваша устойчивость к стрессу и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, вам следует обратить внимание на способы преодоления

стресса.

Подведение итогов. Очень хорошо. Вы проделали прекрасную работу. Теперь давайте все выскажем свое мнение, о том, что на этом занятии вы узнали интересного и полезного для себя.

До встречи на следующем занятии.

Тема занятия «Я могу контролировать себя!»

Цель занятия: знакомство с психологическими способами снятия психического напряжения в различных жизненных ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Задачи занятия:

– познакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;

– отработать навыки владения способами саморегуляции.

Категория участников: подростки 15-17 лет.

Ход занятия

Психолог: Ребята, на занятии мы познакомимся различными способами саморегуляции нашего организма. Используя различные приемы и упражнения, вы овладеете навыками, которые помогут вам в жизни быстро снизить психоэмоциональное напряжение, избавиться от стресса, усталости. Наш организм способен регулировать свое собственное состояние, но в условиях высокого эмоционального напряжения, большого количества информации и нехватки времени нам может быть трудно прийти в нормальное стабильное состояние без особого влияния на себя.

В вашем возрасте это особенно сложно, потому что на фоне физиологических изменений, эмоциональной нестабильности и импульсивности, проблем со взрослыми и сверстниками вы накапливаете негативные эмоции, утомляемость и, как следствие, снижается ваша работоспособность и ухудшается ваше психофизиологическое здоровье.

Предлагаю вам следующие правила работы в группе:

- правило активности;
- обращение друг к другу по имени;
- здесь и сейчас;
- я – высказывания;
- принцип доброжелательности;
- не перебивать говорящего;
- выключить телефоны;

Упражнение «Скажи привет».

Цель: сплочение участников, обсуждение причин, по которым подростки должны регулировать свое поведение в общении.

Психолог: объявляет, что теперь все будут приветствовать друг друга, но не обычными способами. По хлопку в ладоши, вы должны поздороваться со всеми, кто стоит рядом. Когда хлопну в ладоши и скажу: «Руки!» Все пожимают друг другу руки. Хлопаю в ладоши и говорю: «Колени!» Все касаются колена коленом и говорят свое имя.

Вопросы для обсуждения:

Сколько человек вам удалось приветствовать?

Почему в реальной жизни вы, встречаясь с кем-то, ведете себя не так, как думаете, но регулируете свои реакции, действуете лишь определенным образом, одобренным в обществе?

Возможно, кто-то испытывал психологический дискомфорт, потому что в реальной жизни не принято приветствовать друг друга таким образом. Как вам удалось преодолеть этот дискомфорт?

Какие чувства вы испытывали при встрече со сверстниками?

Упражнение «Сдержанный».

Цель: улучшение настроения, снижение эмоционального напряжения, умение контролировать свои эмоции.

Участники сидят в кругу и изображают людей без эмоций, не реагируя на то, что происходит вокруг них (в то же время они не должны закрываться или отводить взгляд, они должны смотреть вперед).

Психолог, показывая пример: идет в центр круга и пытается «разморозить» одного из участников – пытаясь заставить их своими жестами, выражениями лица, выражениями вызывать любую эмоциональную реакцию: выражение лица или какое-то движение тела. Для этого вы можете делать все, кроме физического прикосновения к другим участникам и использования оскорбительных, выражений. Кто не смог сдержать свои эмоции, идет в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активировать других участников вместе. Каждая последующая ответная реакция участника, приводит к тому, что он присоединяется к ним. Победителем становится тот, кто может оставаться спокойным дольше всех.

Вопросы для обсуждения:

1. Что помогло вам не реагировать на происходящее вокруг?

2. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких ситуациях навык может пригодиться? Успокойся?

5. Какие эмоции вызывало у вас это упражнение?

Психолог: Чтобы поддерживать хорошие отношения с людьми, необходимо взаимодействовать с каждым из них определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

Психолог: Ситуации, которые приводят к тому, что подросток находится в состоянии длительного стресса, вызывающего сильный стресс. Это такие периоды жизни, когда вы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», в пределах своих функциональных возможностей: например, спортсмен во время соревнований, учеба во время экзаменов, тесты.

Давайте выполним следующее упражнения:

Упражнение «Мои ценности».

Цель: моделирование эмоционально значимых стрессовых ситуаций,

выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Психолог ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит детям следующее «Представьте, что этот стакан – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. Вы сейчас на листочках бумаги пишете то, что действительно важно и ценно для вас, т. е., что вы любите и чем очень дорожите и помещаете в сосуд». В течение нескольких минут в комнате царит тишина, и в неожиданный момент психолог сминает этот стакан.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто их контролирует?
4. Куда они деваются потом?

Психолог: То, что вы только что пережили, – это настоящий стресс, это настоящее напряжение, а то, как вы это пережили, это ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе в отношениях с другими людьми.

Теперь давайте подумаем о том, как вы можете снять стресс и беспокойство, возникшие после перенесенного стресса.

Психолог: Как вы думаете, какие существуют способы снятия напряжения?

Способы снятия напряжения:

Уменьшите важность события.

Наличие резервного плана – отличный способ уменьшить стресс.

1. Смеяться или найди что-нибудь полезное в случившемся.
2. Занятие спортом.
3. Принимать контрастный душ.
4. Рисовать
5. Смять газету и выбросить ее
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз
7. Погулять в лесу, покричать то громко, то тихо
8. Потанцевать под музыку

Психолог: Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте, их выполним.

Упражнение «Крик души».

Гуляя по лесу, уйти в безлюдное место и покричать изо всех сил в течение минуты. Такое упражнение можно проделать и в своей комнате, закрыв при этом двери и окна.

Вопросы для обсуждения:

1. Ребята, как вы себя чувствуете после этого упражнения? Вы знакомы с этим методом снятия стресса?
2. Почему подростки часто кричат в классе, в разговоре с кем-то?

Психолог: Когда человек кричит, он таким образом избавляет себя от чрезмерного нервного напряжения. Возможно, это не лучший способ сохранить ваше психоэмоциональное здоровье, но в худшем случае, если это происходит не за счет других людей, это не в ущерб другим это помогает.

Упражнение «Корзина».

Психолог: Взять лист бумаги, написать все негативные мысли, которые приходят вам в голову, после чего лист порвать и выбросить в мусорную корзину. Такое упражнение можно проделать с газетой, смяв ее, разорвав на мелкие части и выбросить в урну.

Психолог: Вместе с бумагой уходит, и накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?
2. Вы получили какое-либо облегчение?

Упражнение «Возрождение».

Необходимо встать на ширине плеч. Ноги немного согнуть в коленях, наклониться и опустить руки по швам, расправить пальцы и склонив голову к груди. Затем резко встряхнуть головой, телом и руками.

Психолог: В процессе выполнения такого физического движения человеку становится легче, снимается мышечное напряжение.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения тела вы испытывали?
2. Действительно ли физическая активность снимает нервно-мышечное напряжение?
3. В чем заключается психологический смысл физических занятий?

Упражнение «Самовнушение».

Вы должны сформулировать позитивную фразу (например, «Успокойся, все будет хорошо!», «Все в порядке, меня это не касается») и повторять ее несколько раз внушая ее себе. Можно проговаривать вслух.

Психолог: Повторяя позитивные фразы, вы мысленно успокаиваетесь, расслабляетесь, убеждаете себя, что происходящее не так опасно для жизни.

Вопросы для обсуждения:

1. Когда вы даете команду себе, какие ощущения испытываете?
2. Хочется ли вы подчиняться своему внутреннему голосу?

Психолог: Если вы научитесь выполнять самовнушение, вы сможете защитить себя от негативных последствий стресса.

Ситуации резкого изменения условий жизни, необходимость принятия важных и ответственных решений (выбор предмета для экзамена, будущая профессия и т. д.). В таких случаях важно уметь контролировать свое эмоциональное состояние и научиться управлять своим поведением для дальнейшего будущего.

Упражнение «Растерянность».

Представьте, что вы после долгой болезни пришли в школу, а по русскому языку контрольная работа.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытываете?
2. Какие способы снятия напряжения в таких ситуациях вы знаете?

Психолог: Возникшие негативные эмоции – страх, раздражение,

беспокойство. Теперь с помощью упражнений мы научимся справляться с этими негативными эмоциями.

Упражнение «Напряжение».

Соединяя ладони, давите одну на другую в течении минуты.

Психолог: Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившийся гнев или раздражение.

Вопросы для обсуждения:

1. Что ощущается в вашем теле?
2. Какие изменения произошли с вашими эмоциями?

Упражнение «Давление».

Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, при этом положение головы не меняется.

Психолог: Напрягая мышцы рук, шеи, плечевого пояса, мы освобождаемся от напряжения в этой части тела.

Вопросы для обсуждения:

1. Что происходит с вашими эмоциями и мышцами?

Упражнение «Стул».

Возьмитесь руками за сиденье стула, на котором вы сидите, и сильно потяните его к себе, держите спину прямо.

Психолог: Это упражнение поможет вам снять нервно-мышечное напряжение, освободиться от плохой энергии.

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь устроена так, что мы часто должны сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, которая не нашла выхода в словах или действиях, задерживается в разных частях тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы освобождаемся от чрезмерного нервно-мышечного напряжения, отрицательные эмоции постепенно исчезают.

Ситуации, связанные с повышенным риском. К ним относятся экстремальные ситуации и любая деятельность, связанная с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие многими видами спорта, ответ у доски и т. д.). В таких ситуациях важно научиться контролировать свои действия, эмоции для поддержки способности объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

Упражнение «Неожиданность».

Представьте, что вас срочно вызвали, к директору. Причина вызова вам неизвестна, ты не сделал ничего плохого.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие мысли появляются в голове?
2. Какие преобладают эмоции?

Психолог: Чтобы не испытать отрицательные эмоции, нужно сохранять спокойствие, пока причины не будут выяснены.

Это может случиться с каждым из нас, давайте попробуем скорректировать свои эмоции и правильно принять ситуацию.

Упражнение «Формула спокойствия».

Вы должны придумать и записать формулы спокойствия и избавиться от плохих мыслей, вызванных этим сообщением.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства сопровождали вас в этих формулах?

Психолог: Успокаивая себя, мы не даем возможности своим эмоциям вывести себя из состояния равновесия.

Используя формулы самовнушения, человек остается спокойным, не дает волю своим эмоциям раньше времени.

Упражнение «Пушинка».

Представьте себе пух, висящий перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. Дышите только носом и так плавно, чтобы пух не колыхаться.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствовали?

2. Вам удалось успокоиться?

Психолог: Это упражнение поможет вам успокоиться, отрегулировать процесс дыхания, расслабиться и сохранить спокойствие.

Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию других. Развитых коммуникативных навыков недостаточно для продуктивного поведения в таких ситуациях. Наряду с этим, необходимо обладать высоким уровнем рефлексивных способностей, а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

Предлагаю рассмотреть конфликтную ситуацию.

Представьте, что ваш класс был обвинен в плохом дежурстве по школе, потому что во время этой обязанности пропали кроссовки у ученицы из другого класса.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции возникли у вас в связи с этим обвинением?

2. Что ты хотел сделать в первую очередь?

Психолог: В конфликтных ситуациях необходимо сохранять спокойствие, сдерживать свои эмоции, понимать происходящее и находить компромиссы.

Давайте сделаем дыхательные упражнения для того, чтобы успокоиться и контролировать свои эмоции.

Упражнение «Управление своим дыханием».

Наше дыхание состоит из вдоха и выдоха. Удлиняя дыхание на выдохе, мы успокаиваемся. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить наше состояние к лучшему.

Вопросы для обсуждения:

1. Что происходило с вашими эмоциями?

2. Хотели ли вы после этого возмущаться, искать виновных?

Психолог: Контролируя процесс дыхания, мы постепенно освобождаемся от негативных эмоций.

Упражнение «Рюмина» («терапия стона»).

Закрой глаза. Спокойный вдох через нос и еще более глубокий, продолжительный выдох – через широко открытый рот, сопровождаемый стонущим звуком, как будто вы только что сбросили тяжелую сумку с плеч. Если вы все сделаете правильно, то вы начнете зевать (делайте это вкусно), на ваших глазах могут появиться слезы. Не случайно больные люди стонут, стонут.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие изменения происходят у вас в вашем состоянии?
2. Уходят ли негативные эмоции?

Психолог: Дыхательная гимнастика способствует расслаблению мышц и помогает регулировать эмоциональное состояние.

Упражнение «Возьми себя в руки».

Возьмитесь ладонями за локти и плотно прижмите руки к груди. Это поза сдержанного человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы ощущали в теле?
2. Изменились ли чувства после выполнения упражнения?

Психолог: Любая повышенная физическая нагрузка на мышцы приводит к их автоматическому расслаблению, и организм получает приятное облегчение.

Сегодня мы с вами познакомились с несколькими способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательные упражнения, контроль мышечного тонуса, самопрограммирование. Все это можно использовать для поддержания спокойствия в кризисных ситуациях в вашей подростковой жизни.

1. Какое упражнение вам понравилось больше всего и почему?
2. Как изменилось ваше эмоциональное состояние?
3. Какие позитивные изменения произойдут в вашей жизни, если вы овладеете такими навыками?

Предлагаю завершить наше занятие таким упражнением.

Каждый держит друг друга за руки. Каждый раз он сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда сосед жмет руку соседу. Когда он чувствует сжатие, он должен передать его другому соседу. Таким образом, рукопожатие происходит слева направо по кругу, пока не возвращается ко мне.

Таким образом, формирование у подростков навыков саморегуляции не только помогает поддерживать их психофизиологическое здоровье, но и поддерживает их уровень успеваемости в классе. Только активное управление своим поведением, настроением и эмоциями способствует развитию личности и предотвращает появление функциональных нарушений в организме.

Только морально надежный и психически здоровый подросток не способен на низкие, безнравственные поступки. Формирование навыков здорового образа жизни, в первую очередь навыков саморегуляции, должно стать одной из главных задач современной школы.

Тема занятия «Я и экзамен»

Цель: психологическая подготовка к выпускников к экзаменам.

Задачи:

- знакомство с психологическими знаниями при подготовке к экзаменам;
- обучение снижению психоэмоционального напряжения;
- развитие навыков продуктивной саморегуляции.

Категория участников: подростки 15-17 лет.

Ход занятия

Психолог: Здравствуйте ребята. На этом занятии мы с вами научимся снижать свое психоэмоциональное напряжение перед экзаменом. Для начала давайте выполним следующие упражнения.

Упражнение «Знакомство».

Предлагаю всем встать в круг и передавать мяч любому участнику группы. Когда в руках у вас окажется мяч, вы называете свое имя, говорите прилагательное, на которое начинается ваше имя, затем назвать одну эмоцию, связанную с экзаменом.

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно или легко было выполнять упражнение? Почему?

Упражнение «Я и экзамен».

Давайте мы с вами попробуем нарисовать экзамен или отношение к экзамену. Как вы его видите? А затем письменно ответите на вопросы к рисунку.

Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить своё отношение к экзамену (включается спокойная, тихая музыка для релаксации):

- Какой он? Он маленький или большой?
- Какие эмоции вы испытываете? Что чувствуете?

А теперь возвращаемся в помещение, открываем глаза. Приступаем к выполнению рисунка.

Теперь письменно ответьте на вопросы:

1. Каким вы представили свой образ экзамена?
2. Что вы испытывали, когда выполняли задание?

Для того чтобы вы меньше испытывали тревожные чувства к предстоящему экзамену, давайте дорисуем рисунок так, чтобы он стал более веселым, позитивным.

- Какие теперь эмоции, чувства вызывает рисунок?

Сейчас вы меняетесь рисунками и сосед нарисовавшему человеку должен сказать наставление, настроив человека на положительный лад?

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно или легко было выполнять упражнение?
2. Какие эмоции, чувства вы испытали?
3. Поменялось ли ваше отношение к экзамену?

Лекция «Образ экзамена».

Экзамен – это испытание, через которое проходит каждый человек. Но для многих подростков экзамен ассоциируется с такими понятиями и эмоциями, как: волнение, страх, неудача, неуверенность в своих знаниях. Поэтому к нему нужно готовиться не только психологически, но и интеллектуально.

Вы знаете, как подготовиться к экзаменам? Предлагаю, познакомимся с рекомендациями специалистов:

Чтобы психологически подготовиться к экзамену вам нужно начинать подготовку к экзаменам заранее, немного, каждый день, уделяя определенное количество времени подготовке. Если очень сложно как-то запомнить материал, то постарайтесь сначала запомнить самое простое, а затем приступайте к изучению сложного. Выполнение ежедневных упражнений, на снижение внутреннего напряжения, усталости способствуют достижению эмоционального расслабления.

Организируйте свое рабочее место правильно. Поместите на стол картинку или предметы желтого и фиолетового цвета, так как эти цвета повышают интеллектуальную активность.

При подготовке к экзаменам нагрузка на глаза значительно увеличивается. Если ваши глаза устали, то и тело устало. Поэтому может не хватить сил для выполнения экзаменационных заданий.

Выполняйте упражнения для глаз чаще:

- смотреть вверх и вниз (20 секунд), вправо влево и (20 секунд);
- сфокусируйтесь на предмете, стоящем на расстоянии (15 секунд), затем на предмете перед вами (15 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник – сначала в одну сторону, затем в другую.

Необходимо заниматься не более не более 8 часов в день. Проводить больше времени на свежем воздухе. Спать не менее 8 часов. Питание должно быть 3-4 раза в день, калорийно и богато витаминами. Употреблять в пищу рыбу, молочные продукты, овощи, мясо, фрукты, грецкие орехи и шоколад.

Читая учебник, выделите основные мысли. К изучаемому материалу необходимо составлять план кратких ответов отдельно для каждого вопроса. Повторять материал по вопросам. В последний день перед экзаменом просмотрите свои записи с краткими планами ответов.

Необходимо при подготовке к экзамену использовать чередование умственного и физического труда. При выполнении физических упражнений предпочтение следует отдавать кувыркам, стойке на голове, так как приток крови к клеткам головного мозга увеличивается. Берегите ваши глаза от перегрузок. Делайте перерыв каждые 20-30 минут (отведите взгляд от книги, посмотрите вдаль). Снизить до минимума компьютерных, телефонных игр и телевизионных трансляций.

Для того чтобы научиться правильно снимать напряжение и отдыхать, предлагаю выполнить следующие упражнения, которые вы можете применять в повседневной жизни.

Упражнение «Апельсин».

Закройте глаза и представьте, что перед вами лежит апельсин. Возьмите его двумя руками и разломите его на две части. Возьмите половину апельсина в левую руку и отжать в стакан. Представьте, как вы крепко сжимаете половину апельсина, чтобы из него вытекал сок. Сожмите до последней капли, а теперь положите остаток апельсина на стол. Возьмите вторую половину апельсина в правую руку и отожмите сок до последней капли. Положите остальное на стол. Затем сожмите последние капли из остатков лимона обеими руками. А теперь расслабьтесь, и выпейте апельсиновый сок

Упражнение «Снеговик».

Стоя, поднимите руки. Представьте, что вы снеговик. Напрягите все мышцы вашего тела. Не двигаясь в этом положении на 1-2 минуты, запомните ваши ощущения. Затем представьте, что выглянуло солнышко, которое светит яркое, и вы начинаете медленно таять. Теперь давайте постепенно расслабляться. Сначала руки, затем мышцы шеи, плеч, тела и ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение «Вдох-выдох».

Медленно делаем, глубокий вдох чувствуем, как наш организм наполняется энергией, затем медленно сделайте глубокий выдох. Задержите дыхание на три секунды. (Повторить упражнение 3 раза).

Упражнение «Все получится».

Человек устроен таким образом, что постоянно испытывает не только положительные эмоции и переживания, но и отрицательные, которые отнимают у нас много энергии и сил. На пороге предстоящего экзамена вы можете думать о том, что вы сделаете кучу ошибок и не сможете написать работу на лучший результат. При выполнении этого упражнения можно легко привести себя в порядок и негативных эмоций.

Возьмите лист бумаги, разделите его на две колонки. В первой напишите отрицательные, негативные или плохие чувства, мысли которые приходят в вашу голову предстоящими экзаменами, во вторую колонку пишем наоборот положительные и весёлые моменты.

Теперь встаньте, приподнимите руки ладонями вверх. Мысленно положите в правую ладонь отрицательные эмоции, в левую положительные.

Представьте, как с вашей ладони улетают все плохие, неприятные чувства, тяжелые заботы, плохие мысли о себе. Ваша рука стала легкой, переложите половину положительных эмоций в правую руку. Почувствуйте равновесие, уверенность в себе. Сделаете глубокий вдох, ощутите, как ваша голова наполняется прекрасными светлыми мыслями. Организм обрел равновесие во всем.

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно или легко было выполнять упражнение?
2. Какие чувства у вас появились после выполнения этого упражнения?

Наше занятие подходит к концу.

1. Вам понравилось занятие?

2. Легко ли было выполнять предложенные задания?
3. Что нового для себя вы возьмёте из занятия?
4. Будете ли применять данные упражнения в жизни?

Я надеюсь, что данная информация оказалась для вас полезной. А чтобы вы в жизни определились и психологически настроились, предлагаю выполнить завершающее упражнение.

Упражнение «Я желаю ...».

Все становятся в круг и передавая игрушку, произносят пожелания связанные со сдачей экзамена. После каждого высказывания все аплодируют.

Тренинг на повышение стрессоустойчивости в подростковом возрасте

Цель тренинга: развитие навыков стрессоустойчивости подростков в стрессовых ситуациях.

Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «стресс», влиянием стресса на организм и психику человека.
2. Рассказать о видах и стадиях развития стресса.
3. Познакомить подростков с различной техникой преодоления стресса, помочь им овладеть навыками их применения.
4. Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.
5. Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.
6. Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.
7. Повысить свою стрессоустойчивость – научиться «держать удар».

Участники: подростки, педагог-психолог.

Продолжительность мероприятия: 2 часа.

Правила тренинга:

- здесь и сейчас;
- конфиденциальность;
- тактичное и доброжелательное отношения ко всем участникам группы;
- правило «стоп»;
- искренность и открытость;
- недопустимость оценочных суждений членов группы.

Вступительная часть: знакомство и установление контакта 15 мин.

Занятие 1.

1. Приветствие.

Упражнение «Комплимент».

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т. д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход

следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью». Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.

Во-вторых, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-третьих, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Разминка.

Упражнение «Откровенно говоря».

Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек.

Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах..

– Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

– Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое и полезное для себя?

Упражнение «Шаги к успеху».

Цель: овладение методом устранения напряжения

Инструкция: На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель – подготовка к открытому занятию, тогда пять шагов будут какими?

Пример:

- выбор темы, составление необходимых этапов занятия;
- составление плана занятия;
- написание работы по плану;
- редактирование окончательного варианта.

Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: «пишу за столом». Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

Упражнение «Снежки».

Цель: знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков». (После завершающего сигнала участники, как правило, не останавливаются и продолжают «перекидывать снежки».)

Запомните с каким воодушевлением вы сражались до последнего. Пусть этот боевой задор сопровождает вас все время участия в конкурсе.

Анализ.

- Какие ваши ощущения до и после упражнения?
- Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

Упражнение «Итоги дня».

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Занятие 2.

1. Приветствие. Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

2. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом».

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

3. Дискуссия в малых группах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, стресс, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:

- Выработайте как можно больше идей.
- Все идеи записываются.

– Ни одна идея не отрицается.

– Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Инструкция: Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса.

Анализ.

- Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?
- Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины».

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Упражнение «Итоги дня».

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Арт-терапевтическое занятие «Сила творчества» [23].

Целевая аудитория: подростки.

Количество человек: 10-12 человек.

Возраст: 14-16 лет.

Цель – формирование стрессоустойчивости в подростковой среде, гармонизация развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания.

План занятия:

1. Подготовительное упражнение – «*Раскрась картинку*» (20 мин).
2. Основные упражнения – «*Выражаем тревогу*», «*Рисование обеими руками*» (45 мин).
3. Заключительное упражнение – «*Мой портрет в лучах солнца*» (15 мин).

Материалы: альбом или бумага для рисования; кисточки, краски, цветные карандаши; CD диски, магнитофон.

В первом упражнении участники занятия раскрашивают картинки. Данное задание – подготовительное. Целью подготовительного упражнения является: настроить ребят на занятие, создать благоприятную атмосферу для работы.

Участники сами выбирают то изобразительное средство, которым они хотят работать. По выбранной цветовой гамме можно судить об эмоциональном состоянии человека на данный момент. Рисунки чаще всего носят абстрактный характер, что способствует проявлению фантазии.

Основные упражнения самые длительные по времени. Они соответствуют целям и задачам занятия:

Упражнение «Выражаем тревогу».

Участникам занятия предлагается занять удобную, расслабляющую позу; найти в себе ощущение тревоги; определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах; взять цветные карандаши; субдоминантной рукой (*не той рукой, которой участник занимается трудовой деятельностью*) выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

Упражнение «Рисование обеими руками».

Участники выполняют рисунок обеими руками. Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга, помогает освободиться от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы.

Целью заключительного упражнения является завершение занятия. Оно обычно короткое по времени и легкое в исполнении.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга пишут свое имя или рисуют свой портрет. Затем рисуют лучи и вдоль лучей пишут свои достоин-

ства, все хорошее, что о себе знают. Необходимо постараться, чтобы лучше было как можно больше.

Алгоритмы управления стрессом

Ниже приведены актуальные материалы, методические рекомендации психологических центров, вебинаров для учителей и специалистов по проблемам стресса и совладающего поведения, преодолению стрессовых и конфликтных ситуаций, формированию стрессоустойчивости и жизнестойкости подростка.

Алгоритм самопомощи подростка при острых стрессовых реакциях.

В острой стрессовой ситуации, когда никого нет рядом, подростку важно справиться, в первую очередь, со своим страхом и растерянностью.

Для этого предложите подростку запомнить следующие приемы **самопомощи при стрессовой ситуации** [44]:

- 1) Остановитесь и сосчитайте до десяти.
- 2) Глубоко подышите: медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос, сосредоточившись на ощущениях.
- 3) Напрягите отдельные группы мышц на 2 секунды, затем резко их расслабьте.
- 4) Набрав воды в стакан, медленно выпейте ее, сконцентрировав свое внимание на ощущениях.
- 5) Переключите внимание на какой-нибудь внешний объект, обращая внимание на его цвет, фактуру, форму.
- 6) Болевое переключение: ущипните себя.
- 7) Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч, и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали, дышите глубоко и следите за своим дыханием, продолжайте делать это в течение одной – двух минут.
- 8) Прodelайте очень медленные движения головой – покачивания, повороты, наклоны.
- 9) Сделайте глубокий вдох, а выдохать воздух следует сквозь плотно сжатые зубы.
- 10) Во весь голос скажите, к примеру: «Что случилось?» и сами – в ответ: «Да ничего!».

Скорая помощь при остром стрессе [17]:

1. Умойтесь водой и выпейте стакан сока или воды.
2. Расслабьте мышцы, потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпустите воздух.
5. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.

6. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка.

7. Нарисуйте стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события.

8. Закройте глаза и мысленно представьте себе тихое место, в котором было хорошо и комфортно.

9. Займитесь какой-нибудь деятельностью – начните мыть посуду или делать уборку. Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

10. Подумайте о друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.

Еще один прием [17]:

Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

- вы услышали сегодня хорошие новости;
- вы сдержали свои обещания;
- кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам;
- вспомните, кто сделал вам комплимент;
- вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму стрессом.

Уменьшить влияние стрессовых ситуаций помогут следующие рекомендации:

- регулярно питайтесь;
- занимайтесь спортом;
- избегайте чрезмерного употребления кофеина, содержащегося в кофе, чае и многих других прохладительных напитках; кофеин может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;

– развивайте уверенность в себе, например, расскажите о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: «Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать»;

– научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;

– сделайте перерыв: послушайте музыку, поговорите с друзьями, порисуйте, напишите что-то или просто поиграйте с домашним любимцем;

– избавьтесь от негативного настроения: замените негативные мысли о себе на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу «Моя жизнь никогда не наладится» замените «Хотя я и нахожусь в сложной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее». Позитивное мышление помогает бороться со стрессом, потому что просто не допускает его в жизнь.

Становитесь оптимистами, и мир раскрасится совсем другими красками – насыщенными и яркими! [20].

Алгоритм оказания экстренной помощи подростку при острой стрессовой ситуации

Информационно-психологический ресурс VALUE – PSYCHOLOGY предлагает следующие приемы оказания экстренной психологической помощи при остром стрессовом расстройстве [46].

Острая стрессовая реакция имеет следующие симптомы: человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т. д., но ни один из симптомов не преобладает длительно. Человек, переживающий подобное состояние, часто нуждается в помощи специалиста – психолога или врача, т. е. экстренной психологической помощи.

При оказании экстренной психологической помощи важно:

- не оставлять человека одного;
 - дать ощущение большей безопасности;
 - оградить от посторонних зрителей;
 - помочь почувствовать пострадавшему, что он не остался один на один со своей бедой;
 - употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
 - постараться свести реакцию к плачу;
 - избегать в своей речи употребления частицы «не».
1. Помощь при плаче:
- Нежелательно оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
 - Можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим. Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
 - Использовать приемы «активного слушания».
 - Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
 - Не давайте советов.
2. Помощь при истерике:
- Постараться удалить зрителей и создать спокойную обстановку для пострадавшего;
 - Если это не опасно для Вас, останьтесь с пострадавшим наедине;
 - Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном в побудительном наклонении («выпей воды», «умойся»);
 - После истерики наступает упадок сил. В этом случае необходимо дать возможность пострадавшему отдохнуть;
 - После реакции пострадавшего необходимо передать для наблюдения врачам;
 - Не потакайте желаниям пострадавшего.
3. Помощь при агрессии:
- Свести к минимуму количество окружающих.
 - Дать пострадавшему возможность «выпустить пар».

– Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

– Демонстрировать благожелательность. Можно разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

– Агрессия может быть погашена страхом наказания, если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание и вероятность его осуществления велика, наказание является актуальным для пострадавшего и он понимает что оно последует.

4. Помощь при психомоторном возбуждении:

– Необходимо привлечь внимание пострадавшего.

– Изолируйте пострадавшего от окружающих.

– Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

5. Помощь при нервной дрожи:

– Нервной дрожи необходимо дать состояться, однако такое состояние часто мешает пострадавшему в совершении тех или иных действий. Для того чтобы помочь пострадавшему быстро снять мышечное напряжение, необходимо усилить дрожь. Попросите пострадавшего максимально напрячь ту часть тела, которая дрожит на 10–15 секунд, а затем, резко расслабиться. Например, если у пострадавшего трясутся руки, попросите его сжать руки в кулаки так, чтобы костяшки пальцев начали белеть, когда вы увидите, что он смог это сделать, попросите его оставаться в этом напряжении пока вы не дадите команду разжать руки.

– Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

6. Помощь при апатии:

– Задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»).

– Вовлекать пострадавшего в посильную для него совместную деятельность (например: оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т. д.).

– Проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь). Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.

7. Помощь человеку в состоянии страха:

– Подстройка по дыханию, в случае, если это возможно. Предложить человеку сделать несколько дыхательных упражнений.

– Использовать приемы активного слушания.

– Дать пострадавшему ощущение безопасности.

– Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

– Не говорить: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т. д.

8. Помощь при ступоре:

Необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно: данная реакция на выходе может перейти в другую реакцию, к этому необходимо быть готовым.

9. Внимание! Необходимо знать:

В первую очередь помощь оказывается при истероидной реакции, агрессии и психомоторном возбуждении, т. к. именно эти реакции могут нанести вред, как самому пострадавшему, так и другим людям (эмоциональное заражение).

Следующей в порядке оказания помощи следует реакция ступор, т. к. данная реакция опасна для жизни и здоровья самого пострадавшего.

Далее следует обратить внимание на пострадавших, находящихся в состоянии страха. Эта реакция опасна вероятностью перехода в панику.

Реакция апатии опасна тем, что у пострадавшего частично утрачена способность обеспечивать собственные витальные потребности.

При нервной дрожи, в случае неоказания должной помощи, есть вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Из всех вышеперечисленных реакций – реакция плача является самой адаптивной и способствует выходу негативных эмоций.

Алгоритм управления стрессом подростка, вызванным учебой

Со стрессом из-за учебы сталкиваются все учащиеся. Рекомендации для подростка предлагает психотерапевт Trudi Griffin, LPC, MS (ru.wikihow.com):

Как быстро успокоиться

1) Узнайте, что происходит в организме, когда вы испытываете стресс. Напрягаются ли ваши плечи? Учащается ли у вас дыхание? Ощущаете ли вы неприятный привкус во рту? Если вы чувствуете, как что-то в животе сжимается, или ваши ладони потеют, вы, скорее всего, нервничаете.

Если вы научитесь узнавать симптомы стресса, вам будет проще связывать чувство с тем, что его вызвало.

Чем быстрее вы заметите симптомы, тем раньше вы сможете принять меры и успокоиться.

2) Определите источник стресса. Вас нервирует определенный человек, ситуация или место? Чтобы бороться со стрессом, нужно знать его причину. Иногда вам будет просто определить эту причину, но иногда стресс будет результатом воздействия нескольких факторов.

Чаще всего на учебе стресс вызывают домашние задания, оценки, нехватка сна, перегруженность, проблемы с ровесниками и притеснения со стороны одноклассников. Если вас притесняют, поговорите с родителями, учителями или школьным психологом.

3) Определение факторов стресса – это первый шаг к тому, чтобы понять, что в этой ситуации нет ничего страшного. Если вы будете видеть, что вы можете найти выход, вы будете меньше нервничать.

Не осуждайте себя за то, что вы нервничаете. Определив источник стресса,

старайтесь относиться к ситуации объективно. Скажите себе так: «Я нервничаю сейчас. Это естественная реакция. Стресс не является отражением меня».

4) Сделайте три глубоких вдоха. Диафрагмальное дыхание запускает процесс расслабления в организме, за которое отвечает парасимпатическая нервная система. Вдохните носом, позвольте воздуху опуститься к животу и выйти через рот. Это поможет вам успокоиться в сложной ситуации.

Может быть полезно поднимать, опускать плечи и вращать ими либо аккуратно поворачивать голову. Когда человек испытывает стресс, мышцы зажимаются. Расслабляя мышцы, вы помогаете себе избавиться от стресса.

Делайте глубокие вдохи перед началом того, что может вызывать стресс, и вам будет проще сохранить самообладание.

5) Попросите о помощи. Если вы не знаете, как реагировать на сложную ситуацию, найдите человека, который поможет вам. Если вы на учебе, поговорите с учителем, психологом или одноклассником. Если вам нужно решить вопрос прямо сейчас, поговорите с кем-нибудь в школьном кабинете или попросите разрешения выйти и поговорить с человеком, который находится в другой части здания. Если проблема не является сиюминутной, обсудите ее с родителями, учителем или психологом.

Всем нужно время от времени просить о помощи. Обращение за помощью не означает, что вы зависите от других или глупы. Признание своих слабостей – это признак ума.

Обращаясь за помощью, сообщите как можно больше важной информации: как вы определили источник проблемы, что вы делали, чтобы решить ее, и так далее.

6) Тренируйтесь останавливать поток мыслей. Иногда избыток эмоций приводит к беспорядочному потоку мыслей. Если вам это знакомо, научитесь останавливать этот поток: прервите мысли, остановитесь, «отключите» от них свое внимание и переведите его на что-то другое на какое-то время.

Попробуйте сказать вслух или про себя: «Хватит мыслей. Лучше заняться чем-то другим и вернуться к этому после обеда».

Этот прием еще называется адаптивным дистанцированием.

Попробуйте отдалиться от ситуации, которая вызывает стресс. Если вы не можете справиться с какой-либо ситуацией, человеком или местом, можно уйти. Физическое отдаление от источника стресса позволит вам уменьшить тревожность.

Можно прогуляться по улице (там вы сможете побыть наедине с собой) или сделать что-то еще.

Полезно иметь любимое безопасное место на территории школы. Например, если вам нравится быть в тихих местах, отправляйтесь в библиотеку, если чувствуете, что не можете справиться с напряжением.

В определенных ситуациях поступить так будет невозможно. Например, выходить во время экзамена или важной презентации нельзя. Однако вы всегда можете сделать так, если разговор с каким-либо человеком выводит вас из равновесия. Скажите так: «Меня сейчас переполняют эмоции, мне нужен

перерыв, хорошо?»

Алгоритм управления стрессом при сдаче подростком экзаменов

Для преодоления стресса при сдаче экзаменов подростком, Дятлова Г. [15] предлагает уменьшить новизну и неопределенность предстоящей ситуации:

1. Узнать все, что возможно. Узнайте, в каком помещении экзамен проходит, кто его будет принимать и т. п. Если это в незнакомом месте – стоит съездить туда заранее, посмотреть. Узнать, в какое время будет проходить экзамен, какова его процедура, что можно, и что нельзя брать с собой. Какие возможности воспользоваться шпаргалкой, телефоном и т. п.

Поговорить с теми, кто сдавал этот экзамен раньше. Чем меньше неопределенность, тем спокойнее, тем меньше стресс.

2. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче. Стресс от позитивного события может быть не меньше, чем от негативного. Важно, как сильно изменится наша жизнь.

Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс. Если меня постигнет неудача, что я буду делать дальше? Ведь жизнь на этом не заканчивается. Например, если я не наберу на экзамене достаточно баллов, что буду делать? Куда пойду работать или учиться? Какую пользу смогу извлечь из такого исхода? А если поступлю, то как изменится моя жизнь? Что я буду делать в этом случае? Ведь моя жизнь тоже изменится.

Говорят, если у тебя есть много разных желанных целей, то множество ветров будут тебе попутными.

3. Снизить важность события. Если вы оцениваете событие как чрезвычайно важное, от которого зависит вся ваша дальнейшая жизнь, то волноваться будете гораздо больше, стресс будет сильнее.

Это можно сравнить с тем, как человек идет по доске, лежащей на полу, и как – по доске над пропастью. Если человеку кажется, что плохой результат экзамена – это крушение всех его жизненных планов и надежд, стресс будет гораздо сильнее. Именно поэтому так важно иметь запасной план.

Алгоритм управления стрессом при подготовке подростка к сдаче ГИА [38]

Психологическая подготовка подростка формирует устойчивость к стрессовым ситуациям и способствует формированию уверенности в себе.

1. Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

2. Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

3. Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

4. Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

5. Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

6. Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

7. Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычным.

8. Утром и в середине дня бывайте по 30–40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.

9. Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

10. Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т. е. пересказ его по памяти.

11. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

12. Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная). При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала. Развивайте и отстающие типы памяти.

13. После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

14. Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.

15. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.

16. Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

17. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком конфликтной ситуации с учителем

В школьной жизни часто возникают конфликты «учитель – ученик». Как подростку справиться со стрессом в конфликтной ситуации с учителем? Рекомендации для подростка предлагает лицензированный специалист Tasha Rube, LMSW (ru.wikihow.com). Как вести себя при конфликте с учителем:

1) Определитесь, почему у вас проблемы с учителем. Если у вас сложилось плохое мнение об учителе, то очень просто возненавидеть все, что касается этого человека. Какие конкретные аспекты поведения учителя действительно мешают вам учиться? Какие из них просто слегка раздражают вас? Первый шаг к решению проблемы состоит в том, чтобы понять ее суть.

Очень строгий учитель может раздражать, особенно если вы лучше воспринимаете информацию в спокойной обстановке. Но если учитель намеренно запугивает или унижает учеников, то об этой ситуации нужно рассказать родителям или работникам школы.

2) Оцените собственное поведение. Не усугубляете ли вы проблемные отношения с учителем? Вам следует научиться отвечать за свои поступки. Например, даже если учитель очень скучный и занудный, вы не имеете права спать на уроке.

Если вы действительно усугубляете ситуацию, нужно изменить свое поведение и попросить прощения. Например, можно сказать: «Извините, что я вчера была невнимательна на уроке. Я понимаю, насколько важно знать математику, и я хочу исправиться». Не превращайте извинение в попытку критиковать учителя. Не говорите следующего: «Извините, что я уснул на уроке, просто он был очень скучным».

3) Поговорите с учителем. Искренне и уважительно спросите, как можно улучшить успеваемость. Внимательно выслушайте советы и замечания. Не пытайтесь оправдываться в ответ. Наоборот, постарайтесь обдумать услышанные слова, чтобы правильно понять сказанное.

Обычно учителя любят инициативных учеников. Не спрашивайте: «Как я могу получить хорошую оценку?». Предложите проблемному учителю конкретный план действий и узнайте его мнение. Так, можно сказать следующее: «Я собираюсь перечитать пройденный материал из учебника и сделать словарные карточки, чтобы подготовиться экзамену. Как вы считаете, это поможет мне хорошо подготовиться? Что я могу еще сделать?».

4) Воздавайте должное и поощряйте учителя за хорошие уроки. Учителя стараются поощрять вас, а вы можете поощрять учителя, чтобы получать интересную подачу материала и домашние задания. Это долговременный подход, но он может оправдать себя глубокими знаниями и обстановкой во время уроков. Всегда будьте искренни: поддельный энтузиазм только ухудшит ситуацию.

Задавайте вопросы, чтобы продемонстрировать, что вы читаете учебник и понимаете материал. Разочарованные учителя могут ожить и расцвести, если увидят неподдельный интерес со стороны учеников.

Не обращайтесь к учителю лишь за тем, чтобы перенести срок сдачи работы или ради одолжений иного характера.

Научитесь благодарить за доступное изложение материала или особо полезное задание.

5) Сконцентрируйтесь на своих успехах, а не на учителе. Мы легко попадаем в ловушку ложных суждений и предубеждений о тех, кто нам не нравится, но у сложных людей часто есть скрытые причины для такого странного поведения. Помните, что вам не обязательно быть друзьями с учителем. На уроках уделяйте свое внимание тому, как успешно выучить предмет и приобрести знания.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком буллинга

Буллинг (проявление насилия (физического, психологического, косвенного, «травля» в коллективе).

Психолог ЦДП «Юникс» Е.А. Гончарова в статье «Буллинг или травля среди сверстников» [12] предлагает следующие приемы:

1. Игнорируйте обидчика. Иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением. Задирам часто необходимо внимание. Не получив желаемой реакции, они могут просто сдаться и переключиться на другую жертву.

2. Многие отказываются игнорировать издевательства, так как это кажется трусливым поведением. Но подумайте, действительно ли стоит связываться с хулиганами? Возможно, вам не нравится чувствовать себя трусом или слабым, но почти всегда ваш ответ лишь ухудшит ситуацию. Агрессия лишь возрастет, и задира удвоит свои усилия. Попробуйте не обращать на него внимания около недели и посмотрите, что из этого получится.

3. Найдите силу в численности. Друзья – хороший способ противостоять задирам. Заручитесь поддержкой верных друзей. Например, если о вас распускают слухи, то держитесь тех друзей, которые отказываются верить в лживую болтовню. Будьте вместе во время обедов, на переменах и после уроков. Возможно, в их присутствии вас не станут задира.

4. Помимо уже имеющихся друзей, знакомьтесь с новыми людьми, имеющими схожие интересы. Можно записаться в интересующий вас кружок, секцию или спортивную команду. Это поможет вам расширить круг общения.

5. Говорите о проблеме. Если вы стали жертвой травли, то важно озвучить эту проблему, рассказав о ней другу, родителям или школьному психологу. Так вам будет проще бороться со страхами и отчаянием. Научившись контролировать собственные эмоции, вы сможете найти решение проблемы с задирами.

6. Умейте постоять за себя. Если игнорирование не работает, то вам нужно не давать себя в обиду. Часто задиры обращают внимание на людей, когда чувствуют, что те не смогут дать отпор. Для этого можно дома подготовить несколько моделей поведения, когда на вас будут «нападать» обидчики. Если вы окажетесь крепче ожидаемого, то ваш обидчик может отступить.

7. Обратитесь к старшему. После пересечения определенной черты вы должны рассказать о травле кому-то из старших. Если задира продолжает изводить вас, несмотря на все попытки игнорировать или противостоять, то вы должны сообщить об этом.

8. Родитель, учитель, классный руководитель, директор или другое авторитетное лицо должны вмешаться в ситуацию. Обратитесь к взрослому, которому вы доверяете, который сможет верно оценить ситуацию. Если вы знаете тех, кто видел агрессивное поведение или стал его жертвой, то попросите этих людей прийти на разговор вместе с вами.

9. Научитесь уверенности в себе. Забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой. Проявляя уверенность, вы тем самым защитите себя от издевательства. Занимайтесь такими делами, которые повысят вашу самооценку и придадут уверенности в себе.

10. Повышение самооценки помогает противостоять обидчикам, но важно помнить, что агрессия происходит не по вашей вине. Вам никогда не помешает повысить самооценку и поднять себе настроение, вне зависимости от ситуации, чтобы вам было проще противостоять испытаниям. При этом не нужно считать, что издевательства порождены только вашей неуверенностью в себе. Часто обидчиков мучают проблемы в семье, а также проблемы личного характера. В таких случаях причинение вреда другим людям помогает снять эмоциональное напряжение и почувствовать себя более благополучным.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком кибербуллинга

Кибербуллинг – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес, унижения с помощью мобильных телефонов или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.

Специалисты ГБУ СО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Альгис» Министерства труда и социальной защиты населения Ставропольского края [37] предлагают следующие рекомендации несовершеннолетним при случае кибератаки:

1. Не стоит сразу же выбрасывать свой негатив в киберпространство. Ребенку следует посоветоваться с взрослыми перед тем, как ответить на агрессивное(ые) сообщение(я). А подросткам следует предложить несколько правил: перед отправкой ответного сообщения нужно успокоиться, подавить злость, обиду и гнев.

2. Создание виртуальной репутации важно, не стоит подкупать на иллюзию анонимности. Зачастую киберпространство представляет возможность «свободы» посредством анонимности, но ведь стоит помнить, что можно узнать человека, стоящего за никнеймом. И при реальном вреде в связи с действиями мобберов, тайное становится явным. Браузеры и приложения фиксируют историю, состоящую из различных действий пользователей и определяют онлайн-репутацию каждого. Запятнать ее можно легко и быстро, а вот исправить – очень трудно и долго.

3. Стоит сохранить подтверждения фактов нападения. Если вдруг ребенка расстроило какое-либо сообщение, видео или картинка, то следует обратиться за помощью к родителям. А подросткам – сохранить или распечатать страницу с фактом нападения самостоятельно, чтобы спросить совета у взрослых в удобное время.

4. Игнорируй единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибератака остановится еще на первой (начальной) стадии. Лучшее правило интернет пользователей – «Лучший способ с неадекватными – игнор».

5. Если ты свидетель кибербуллинга, то твои действия должны быть следующими:

Тебе следует выступить против агрессора и показать, что такое поведение непозволительно в современном обществе.

Поддержи жертву – лично ли, или публично в виртуальном пространстве окажи ей эмоциональную поддержку.

Сообщи кому-либо из взрослых о факте кибератаки.

6. Заблокируй агрессора. В мессенджерах есть функция блокировка отправки сообщений с определенных ip-адресов. Такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.

7. Не игнорируй систематические угрозы. В таком случае обратись в правоохранительные органы с подтверждением факта нападения.

Алгоритм управления стрессом при недостатке времени

Для подростка, который не умеет планировать свое время, не владеет навыками тайм-менеджмента, можно предложить рекомендации по организации времени и учебного процесса психотерапевта Trudi Griffin, LPC, MS (ru.wikihow.com):

1. Составьте расписание. Каждый день у вас должно быть достаточно времени на ежедневные обязанности, учебу и отдых. Человек сильно нервничает, если чувствует, что ему не хватает времени. Если вы сова, готовьте одежду на завтра с вечера. Выделяйте время для выполнения домашней работы каждый вечер.

Можно записать расписание или запомнить его. Если расписание будет у вас в письменном виде, вам будет проще придерживаться его. Кроме того, вы сможете вычеркивать выполненные задачи.

Можно также воспользоваться различными приложениями для упорядочивания учебных дней.

Расписание поможет бороться со стрессом, поскольку вы будете знать, что именно вам нужно сделать и где. Вам не придется принимать решения в последнюю минуту.

2. Держите календарь на видном месте. Календарь поможет вам следить за временем и будет напоминать о важных датах и мероприятиях, которые могут нарушать ваш привычный график (к примеру, визит к врачу или бабушке). Если календарь будет висеть на видном месте, члены вашей семьи будут видеть, что у вас уже запланировано.

Если на выполнение какой-либо домашней работы вам нужно несколько дней или недель, разделите это задание на несколько этапов в календаре.

Календарь позволит вам избежать стресса, связанного с попытками уложиться в нужные сроки.

3. Наведите порядок на рабочем месте. Выделите для себя удобное рабочее место, и вам будет проще сохранять спокойствие. Ваше рабочее место должно располагаться вдали от шумных мест, чтобы вы могли сосредоточиться на учебе. Используйте картинки с напоминаниями, маркеры и держите под рукой канцелярские принадлежности, которые вам могут потребоваться.

Помните, что вы можете организовать рабочее место не так, как это делают другие. Важно понять, что удобно именно вам.

Если вы работаете за компьютером, отключите браузер или установите ограничения на время, которое вы можете потратить на неучебные дела, чтобы не отвлекаться.

4. Выключите телефон. Если ваш телефон все время будет лежать рядом, пока вы занимаетесь, он будет отвлекать вас, даже если вы не будете пользоваться им. Если телефон включен, вам могут приходить сообщения от друзей, и даже если нет, вы будете все время ждать звонков. Лучше выключить телефон либо перевести его в авиарежим и полностью сконцентрироваться на учебе.

Если телефон все равно будет вас отвлекать, отнесите его в другую комнату (и не включайте).

Это касается и всех прочих устройств с экраном, включая планшеты и ноутбуки, которые не нужны вам для учебы.

5. Выделите достаточное количество времени на учебу. Лучше всего посвящать домашним заданиям 40-90 минут за раз. Если заниматься дольше, вы станете менее внимательным. Если заниматься меньше, вы не успеете сконцентрироваться. Попробуйте использовать таймер, если он вам необходим.

Делайте десятиминутные перерывы и вставайте из-за стола по истечении 40-90 минут.

Во время перерыва ходите, двигайтесь. Физические упражнения помогут вам лучше концентрироваться.

6. Разбейте крупные задания на мелкие этапы. Если какое-либо задание пугает вас объемом, разделите его на части. Указывайте точное количество работы. Лучше не писать что-то вроде «сделать домашнюю работу по истории», а заменить это фразой «прочитать страницы 112-224 и ответить на 6 вопросов».

Если вам нужно написать длинное сочинение, начните с плана. Затем напишите по странице на каждую из тем, приведенных в плане. После этого объедините все части.

Если вы готовитесь к важной контрольной работе, разбейте весь учебный материал на небольшие части. Изучайте материал по темам, по главам или по предметам.

7. Не ждите до последней минуты. Если вы любите все доделывать в последний момент или читаете учебник лишь накануне контрольной работы, вы уже наверняка знаете, как сильно это выматывает. Активная учеба накануне экзамена или контрольной работы может помочь вам получить хорошую оценку, однако основная часть материала лучше усваивается, если заучивать ее в течение нескольких недель.

Распределите в календаре время, которое вам нужно для подготовки, на 2-4 недели.

Возможно, какое-то время вам придется посидеть дома за учебой, однако календарь напомнит вам, что вы сможете отдохнуть, когда сдадите экзамены.

8. Обратитесь за помощью. Всем время от времени нужна помощь. Если вы не можете собраться, попросите кого-нибудь помочь вам. Другой человек может оценить ваше рабочее место свежим глазом и увидеть то, чего вы не замечаете.

Можно подсмотреть идеи у людей, которые смогли навести порядок на своем рабочем месте. Обратите внимание на то, как выглядят рабочие места у ваших друзей, или поищите информацию в интернете.

9. Научитесь говорить нет. Заниматься самыми разными делами очень интересно, но если у вас не будет хватать на все времени, вы начнете нервничать. Чтобы научиться жить независимо от других, важно научиться отказывать.

Помните, что отказ – это не всегда проявление эгоизма, и соглашаться не всегда полезно.

Если вы научитесь говорить нет, вы сможете ставить свое эмоциональное состояние на первое место.

10. Решите, какие дела вы можете отложить. Если вам не нужно сдавать экзамен по английскому языку, возможно, вам не нужен пока репетитор. Если на следующей неделе у вас важная контрольная работа по математике, а через две недели – по истории, постарайтесь направить все силы на математику.

Если вы все спланируете правильно, у вас будет время для всего. Если же вы почувствуете, что вам не хватает времени, не злитесь на себя. Используйте то время, что у вас есть, и в первую очередь занимайтесь самым важным.

Помните, что не все нужно делать идеально. Если вам нужно сдать зачет, не думайте, что вам нужно ответить правильно на все вопросы. Иногда достаточно просто делать что-то хорошо.

11. Ставьте перед собой достижимые краткосрочные цели. Если ставить цели, которых вы реально можете достичь, поводов для переживаний станет меньше. Если цели будут достижимыми, вы почувствуете гордость за себя, когда добьетесь желаемого.

К примеру, если вы перешли в новую школу, вас может пугать то, как много всего нового вам нужно будет узнать. Для начала поставьте перед собой цель познакомиться с одним человеком.

Формулирование достижимых целей говорит о том, что вы знаете свои сильные и слабые стороны.

12. Подумайте о долгосрочных целях. Возможно, вам стоит составить список дел на будущее. Если вы учитесь в старших классах, подумайте о том, что вы будете делать, когда закончите школу. К примеру, если вы хотите стать ветеринаром, вам нужно вспомнить о том, что для поступления вам потребуется математика.

Размещайте картинки, цитаты и напоминания о своих долгосрочных целях на рабочем месте.

Если вы еще не знаете, чего хотите в будущем, в этом нет ничего плохого. Подумайте о своих приоритетах и о том, что вам важно. К примеру, если вы знаете, что вам хотелось бы работать на природе, изучите профессии, связанные с естествознанием.

Поговорите с родителями, школьным психологом или другими людьми, которым вы доверяете, о будущей профессии.

Алгоритм управления стрессом подростка при романтических отношениях

Если в жизни подростка произошли разочарования в романтических отношениях – неоправданные ожидания, недостаток /переизбыток внимания от своего парня или девушки, запутанные чувства, разрыв отношений и др., нужно проявить внимание к его эмоциональному состоянию и поведению. Вот какие рекомендации для подростка предлагает психотерапевт Trudi Griffin, LPC, MS (ru.wikihow.com):

1) *Дайте себе поплакать.* Выпустите наружу печаль, огорчение и страдания, которые сидят внутри вас. Некоторые люди обнаруживают, что им становится легче, если поплакать. Это происходит потому, что слезы дают естественный выход эмоциям, позволяя вам их пережить. Еще это может помочь

вам расслабиться. Исследования предполагают, что гормон стресса высвобождается через слезы. После того как закончите плакать, лягте на кровать и подумайте о том, что случилось. Если размышления вас огорчают, позвольте себе еще поплакать. Никто вас не видит, поэтому не следует стесняться. Просто дайте себе освободиться эмоционально.

2) *Запишите свои чувства в дневник.* Пойдите в тихое место, где вы сможете посидеть наедине со своими мыслями. Опишите как можно более детально свои чувства, то, что происходило, и насколько вы расстроены. Обязательно остановитесь на том, как вы чувствуете себя в физическом плане. Это поможет вам понять первопричины вашей грусти. Может, вам захочется написать письмо своей боли, если вам сложно просто писать о своих чувствах. Если вы выпустили свои чувства и все еще чувствуете грусть, на это есть своя причина. Возможно, вам все еще нужно проанализировать проблемную ситуацию или внутренний конфликт. Записи в дневнике помогут вам прояснить свои мысли и чувства.

3) *Потанцуйте или послушайте музыку.* Недавние исследования дают основания предположить, что танцы помогают бороться с такими симптомами душевного здоровья, как грусть, усталость, тревожность, и их физическими симптомами. Можно танцевать в студии или просто подвигаться в такт музыке дома. Еще исследования показывают, что прослушивание музыки может помочь, когда вы грустите. Музыка создает связь с чувствами, что позволяет вам их пережить.

Если вы не готовы работать над своими чувствами, музыка может отвлечь вас, пока вы не наберетесь сил противостоять грусти.

4) *Займитесь искусством.* Создание чего-то, связанного с искусством, – это путь к творчеству и выражению своей грусти через цвет, форму и иногда фактуру. Искусство помогает выпустить свою печаль без слов. Попробуйте:

– Начните с визуализации своих чувств. Закройте глаза и представьте, как они выглядят – цвета, форма, и так далее. Откройте глаза и перенесите образ на бумагу. Неважно, как это выглядит. Просто выпустите на волю чувство, как бы это ни выглядело на бумаге.

– Раскрасить мандалу: Это замысловатый круг, который вам нужно раскрасить или разрисовать, чтобы достичь эмоциональной разгрузки. Поищите онлайн-мандалу, которую можно распечатать. Некоторые люди предпочитают этот тип структурного искусства, который обращается к подсознательному.

5) *Распознайте негативные мысли.* Негативные мысли – это зачастую нереалистичные мысли о ситуации, о вас или будущих событиях. Они могут преобладать над вашими позитивными мыслями и изменить то, как вы видите себя. Если вы не уловите эти отрицательные мысли, то не сможете использовать механизмы здорового реагирования. Негативный взгляд на себя может привести к депрессии.

– Например, вы можете грустить, потому что вас только что бросили. После разрыва отношений большинство людей подвержены отрицательным мыс-

лям, вроде: «Из меня не получилось хорошего партнера» или «Я всегда буду одинок (ой)».

– Если вы начнете верить в такие отрицательные мысли, то ваши действия будут их подтверждать. К примеру, вы перестанете ходить на свидания, потому что считаете, что всегда будете одиноки.

6) *Выявите причины своих негативных мыслей.* Подумайте о проблемах, которые лежат в основе ваших негативных мыслей. Например, если вы думаете, что всегда будете одиноки, ваши первопричины могут быть связаны с недостатком уверенности в себе при знакомстве с новыми людьми. Хотя не всегда удобно сознаваться себе в собственных чувствах, важно понять, что вызывает ваши негативные мысли.

– Можно попробовать сделать запись мыслей, описывая событие, которое произошло не так, как вам хотелось бы, или с которым вы бы хотели справиться иначе. Отслеживайте любое чувство грусти или события, ему сопутствующие.

– К примеру, ваша исходная негативная мысль может быть такой: «Я – неудачник, так как не могу найти себе пару». Может быть, такую мысль вызывает разрыв ваших прошлых отношений, так как вы грустите и чувствуете себя одиноко, ведь у вас были планы пойти на свидание.

7) *Избавьтесь от негативных мыслей.* Просто спросите себя, правда ли то, что вы думаете. Это приведет вас к осознанию того, что большинство подобных мыслей ошибочны, это просто реакция на что-то. Чтобы избавиться от негативных мыслей, вы можете задать себе такие вопросы:

– Почему вы считаете такую мысль правдой? Какие факты ее подтверждают? «Я даже не знаю, как пригласить кого-то на свидание. Я разучился это делать».

– Как вы реагируете на негативные мысли (действия, чувства и другие эмоции)? «Я боюсь пригласить кого-то на свидание».

– Как бы отсутствие такой мысли изменило ваши поступки или поведение? «Мне не нужно так бояться. Нужно попробовать пригласить кого-то на свидание, когда буду готов».

8) *Уважайте свои чувства.* Вы можете чувствовать грусть, поэтому не пытайтесь сдерживать свои эмоции. Принять свои эмоции – это первый шаг к тому, чтобы отпустить грусть. У вас есть причина, почему вы грустите, и важно признать эту грусть и боль. Таким образом вы начнете путь избавления от печали. Если вам трудно уважать свои чувства, запишите и скажите вслух такое:

– «Я грущу, когда..... И это нормально».

– «Мне позволительно печалиться из-за.....».

9) *Не позволяйте никому преуменьшать ваши чувства.* Часто семья и друзья пытаются утешить вас и желают вам добра, говоря, что тоска пройдет ли что в каждой ситуации есть что-то хорошее. Даже с лучшими побуждениями, они как бы преуменьшают ваше обоснованное чувство грусти. Скажите им, что вы знаете, что они хотят вам добра, но что вы чувствуете себя грустно и вам нужно время, чтобы погрустить.

- Например, если вы только что расстались со своей половинкой и ваш друг говорит вам, что теперь у вас появилась куча свободного времени, можете сказать, что вам нужно время, чтобы пережить свои эмоции.

10) *Практикуйте позитивный внутренний диалог или аффирмации.* Напомните себе о своих достижениях и том, что вам в себе нравится. Или вербально напомните себе о позитивных высказываниях, которые что-то значат для вас, например, используйте мотивирующие цитаты. Можете составить из них список и держать его поблизости, чтобы перечитывать его, когда вам станет грустно. Исследования показывают, что возможно вызывать и защищать позитивные мысли, если носить с собой физическое напоминание о них.

- Чтобы держать позитивные утверждения или аффирмации поблизости, напишите их на карточках и положите себе в кошелек, храните их в своем телефоне или поставьте на заставку компьютера.

11) *Проводите время в разговорах с другими.* Окружите себя друзьями или членами семьи, которые могут понять ваши чувства. Объясните, как вы себя чувствуете и посмотрите, поможет ли это. Есть вероятность, что они попытаются поднять вам настроение. Вполне приемлемо будет сказать им, что вы грустите и вам нужно время, чтобы погрустить.

- Поговорите с кем-то, кому вы доверяете, кто старше вас или мудрее. У такого человека может быть больше опыта, что поможет вам справиться со своей грустью.

12) *Отвлекитесь, занимаясь чем-то позитивным.* Легко сосредоточиться на негативе и пропустить все позитивные эмоции, никогда не чувствовать себя счастливо, расслабленно, оживленно, радостно или воодушевленно. Уделите минутку и запишите воспоминания о моментах счастья и отдыха. Такое напоминание поможет вам опять почувствовать позитив. Еще вы можете отвлечься от отрицательных эмоций, делая что-то веселое или позитивное. Вы могли бы:

- Сделать чашку чая;
- Посчитать от 500 до 1000;
- Поработать над пазлом или интеллектуальной игрой;
- Пойти понаблюдать за людьми;
- Поиграть на музыкальном инструменте;
- Посмотреть телевизор или фильм;
- Навести порядок на книжных полках, в шкафу и так далее;
- Сделать оригами, чтобы занять руки;
- Активно провести время. Заняться спортом, прогуляться или сходить на тренировку.

13) *Знайте, когда следует обратиться за профессиональной помощью.* Если ваша грусть длится более месяца, возможно, у вас депрессия и вам нужна профессиональная поддержка или консультация. Симптомы депрессии намного более серьезные, чем грусть, и включают в себя полную потерю интереса к занятиям, которые раньше вас радовали, раздражительность, проблемы с концен-

траций, беспокойство, ослабление полового влечения, изменения в режиме сна и постоянное ощущение усталости.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком развода родителей

Рассматривая ситуацию разводящейся семьи, Петко Л. [36] предлагает научить членов семьи приемлемым образом отрегулировать свои негативные переживания и поддержать подростка:

1. Ребёнку следует объяснить, что произошло. И сделать это нужно в доступной для него форме. При этом обязательно соблюдение правил:

- никого не обвинять;
- заверить, что ушедший из семьи родитель любит ребенка;
- сказать, что так бывает с очень многими людьми.

2. Постараться не менять место жительства, потому что ребёнок сильнее, чем когда-либо, нуждается в сохранении старых дружеских связей со сверстниками и педагогами.

3. При вынужденной перемене места жительства нельзя забирать ребенка из его детского сада или школы: ведь он чувствует себя покинутым одним из родителей; отрыв от друзей и просто знакомых, привычных лиц может только усилить это ощущение.

4. Следует помогать ребенку взрослеть и становиться самостоятельным, не замыкая его искусственно на себе – в противном случае у него сложится чрезмерная и нездоровая зависимость от оставшегося с ним взрослого.

5. Родителю, воспитывающему ребёнка, следует научиться как можно проще разрешать возможные разногласия по поводу воспитания ребёнка с собственными отцом и матерью, а также – с отцом и матерью бывшего супруга.

6. Если ребенок не маленький, нужно создать ему возможность встречаться со сверстниками и с какими-то другими лицами того же пола, что и отсутствующий в семье родитель.

7. По возможности следует обеспечить ребенку наблюдение психолога.

8. И все же самое главное, что может сделать одинокий родитель, – это по возможности обрести собственную семью заменить ребенку недостающего родителя.

9. Чем позже создается одиноким родителем новая семья, тем сложнее бывает ему самому принять в семью нового взрослого члена, тем труднее принимает его и ребенок.

Алгоритм управления стрессом при суицидальных переживаниях подростка

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию [43;44]:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять

проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы.

Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод: Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой,

вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком утраты, потери

Смерть близкого человека может иметь серьезные последствия для подростка, вызвать у него чувство утраты и страха потерять всех, кто есть в его жизни.

Алгоритм самопомощи при переживании утраты [32]:

1. Если вы потеряли любимого человека;
2. Позвольте людям вокруг помочь вам. Запомните: поиск помощи является не признаком слабости, а сформированности характера.
3. Поищите людей, которым не будет скучно выслушать вас;
4. Которые позволят вам выплакаться;
5. Которые обнимут вас;
6. Которые будут с вами, когда это необходимо;
7. Которые не потеряют вашего доверия;
8. Перед которыми вы не должны претворяться;
9. Не принимайте важных решений непосредственно после утраты;
10. Предоставьте себе достаточно времени и будьте терпеливы сами к себе.

Как помочь скорбящему человеку?

1. Намного более целебным «быть рядом» чем «что-то делать»;
2. Слушайте внимательно скорбящего, когда рассказывает об умершем;
3. Не давайте советов (особенно если скорбящий этого не требует);
4. Не предполагайте, что скорбящему нужно, а спрашивайте у него;
5. Свободно начните разговор об умершем;
6. Скажите, что ощущение эмоций переживания, является нормальным – из-за таких ощущений человек не является сумасшедшим или ненормальным!
7. Скажите скорбящему человеку, что он не виновен в случившейся утрате (это особенно важно сказать детям);
8. Скажите, чтобы не ждали чудес (улучшения на следующий день); советуйте, чтобы жили со дня на день, с часа на час.

Алгоритм управления стрессом подростка при помещении в новую семью

Специалисты МО Сосновское (mo-sosnovskoe.ru) предлагают следующие способы реагирования и снятия напряжения в стрессе подростка при помещении в новую семью.

Когда родители умирают или их лишают родительских прав, подросток оказывается на попечении государства, и в его судьбе принимают участие взрослые, задача которых – насколько возможно, смягчить и восполнить утрату.

Способы реагирования и снятия напряжения в стрессе:

- удаляться в безопасное место;
- отойти от окружающих на некоторое время, чтобы «прийти в себя»;
- использовать различные приемы для успокоения самого себя;
- отреагировать с помощью символических игр и фантазии.

Личностные характеристики, помогающие пережить стресс:

- активность и самостоятельность ребенка;
- самоуважение и вера в себя;
- уживчивость и способность обращаться за помощью, когда это необходимо;
- гибкость и способность приспосабливаться к новому;
- ответственность за кого-то, кроме себя.

Алгоритм работы с подростком при помещении в новую семью

Дети, разлученные с семьей: разница между знанием о собственной ситуации и пониманием ее. Помощь приемным детям по восстановлению идентичности. Постоянство и непрерывность.

Настоящее: разделение чувств и предоставление стабильности.

1. Объяснение ребенку необходимости перемещения приемлемым образом («правда не должна уничтожать»).

2. Сообщение о том, что будет происходить в ближайшее время и что планируется в будущем.

3. Работа с возникающими эмоциональными проблемами. Признание страха, тревоги ребенка, его печали о людях, оставленных позади, и неуверенности по поводу будущего.

4. Предоставление конкретного места и наличие конкретного заботящегося лица в настоящий момент.

5. Сохранение имени и фамилии, любимых вещей и допустимых привычек (еда, одежда, жизненный уклад).

Прошлое: осмысление и принятие.

1. Обеспечение информацией о прошлом (каждый ребенок в соответствии с обстоятельствами и возрастом должен представлять, кто он, каково его происхождение, где и когда он родился, где прежде жил, кто его биологические родители и где они сейчас, информацию о других родственниках).

2. «Книга жизни» – материальные свидетельства о прошлом: фотографии самого ребенка прежде и теперь, значимых людей и мест, записи и т. д.

3. Акцент – на успехи, положительные события. Негативные события также обозначаются, но сдержанно.

4. Контакты, насколько они уместны, с кровной семьей и прежними знакомыми.

5. Выяснение того, как именно ребенок объясняет расставание с семьей.

6. Проблема ответственности и контроля. Работа с чувствами вины и потерь.

7. Прояснение разницы между любовью к родителям и принятием их плохого обращения с собой как «правильного».

8. Помочь ребенку понять связь между имеющимися проблемами в настоящем (замешательство/депрессия/агрессия) и прошлым травматическим опытом.

9. Нахождение ресурсов и сильных сторон в прошлом и настоящем ребенка.

Будущее: цели и перспективы.

1. Признание различия между биологическим и психологическим родителем без оценивания этого различия.

2. Помощь в построении моделей будущей самореализации, включая возможность последующего воссоединения с кровной семьей.

3. Опыт показывает, что адаптация ребенка к новой семье происходит примерно в течение года.

Алгоритм управления стрессом, если близкий человек (подросток) попал в секту

Деятельность сект разнообразна – это может быть околорелигиозная деятельность, нетрадиционная медицина, различного рода тренинги и курсы, работа с молодежью, содействие в трудоустройстве и многое другое, – пишет в своей работе Церцвадзе Н.А., психолог ОДМПКИИП ФКУ ЦЭПП МЧС России на портале интернет-службы экстренной психологической помощи МЧС России (<https://psi.mchs.gov.ru/>). В своей разработке он предлагает следующие рекомендации:

1. Постарайтесь успокоиться. Тревога и сильное волнение — естественная реакция на известие о том, что близкому человеку может грозить опасность. Тем не менее импульсивные действия под влиянием эмоций в данном случае вряд ли принесут пользу, скорее напротив — могут еще больше отдалить от Вас Вашего близкого.

2. По возможности собирайте информацию о той организации, в которой оказался Ваш близкий — узнайте ее название, места проведения собраний/выездных семинаров, ознакомьтесь (насколько возможно) с литературой и аудио/видеоматериалами, информацией и мнениями о ней в интернете. Постарайтесь узнать, с кем встречается Ваш близкий. Очень важно по возможности оценить степень деструктивности секты – так, некоторые из них могут использовать относительно менее травматичные способы воздействия, и в меньшей степени контролировать жизнь и контакты своих адептов, тогда как другие – представлять непосредственную и реальную угрозу для жизни. Все это может иметь большое значение для планирования дальнейших шагов. Важно, однако, не нарушать при этом личного пространства Вашего близкого и не доводить дело до шпионажа и чтения личной переписки – такие действия могут очень сильно подорвать его доверие к Вам и свести на нет все Ваши дальнейшие усилия.

3. Если Ваш близкий оказался в секте не так давно, имеет смысл попросить поговорить с ним тех людей, которые являлись для него авторитетом, которым он особенно доверял. Возможно, такой разговор наведет его на размышления по поводу происходящего и поможет взглянуть на новых знакомых и ожидающие его перспективы более трезво и реалистично.

4. Для того чтобы прояснить свои возможности бороться за права своего близкого и за свои права (в случае возникновения имущественных вопросов) через суд, обратитесь за консультацией к юристам. Особенно важным и актуальным этот вопрос является в случаях, когда речь идет о попытках привлечения в секту несовершеннолетних детей.

5. Постарайтесь установить контакт с родственниками и друзьями других людей, оказавшихся в секте, а также с бывшими сектантами. Действуйте сообща.

6. Обратитесь за консультацией в общественные организации, занимающиеся противодействием деятельности сект.

7. Обратитесь к психологу, специализирующемуся на работе с людьми, пострадавшими от деятельности сект. Вместе со специалистом Вы сможете обсудить конкретно Вашу ситуацию и продумать план действий.

8. В разговоре с близким старайтесь делать акцент не на логику и здравый смысл, а на то, что человек дорог и ценен Вам сам по себе, независимо от его убеждений. Постарайтесь дать понять Вашему близкому, что Вы любите, принимаете его, даже если не согласны с его выбором. Однако вместе с тем не стоит делать вид, что Вы разделяете его новые взгляды. Ваша задача – по возможности сохранить с ним контакт, дать понять Вашему близкому, что здесь его любят, и если ему потребуется помощь, он всегда может к Вам за ней обратиться.

9. Не давайте оказавшемуся в секте человеку денег – это все равно, что давать деньги алкоголику или наркоману. Любая выданная Вами сумма все равно будет использована для поддержания и развития секты.

10. Читайте литературу и статьи, посвященные исследованиям деятельности тоталитарных сект и методам борьбы с ними.

11. Ищите помощь для себя – это может быть звонок на телефон психологической помощи, очная консультация у психолога, работа с психотерапевтом. Постарайтесь найти «группу поддержки» – людей, с которыми Вы сможете поделиться своей болью, переживаниями и тревогами по поводу того, с чем Вам пришлось столкнуться, кто сможет поддержать Вас. Вы вряд ли сможете помочь своему близкому, если не сможете справиться с собственными волнениями и переживаниями.

12. Важно понимать, что после того, как человек покинет секту, ему необходима реабилитация. Постарайтесь поддержать близкого и помочь ему вернуться к нормальной жизни. На этом этапе ему, возможно, потребуется Ваша помощь в решении вопросов со здоровьем, в поиске работы, в восстановлении социальных контактов. Обратитесь вместе с Вашим близким на консультацию к

психологу, специализирующемуся на работе с такими случаями. Если Ваш близкий человек верующий – предложите ему поговорить со священником.

Алгоритм управления стрессом подростка, временно находящегося на дистанционном обучении

Как уменьшить стрессовость ситуации дистанционного обучения? Специалисты МБУ Екатеринбургский центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог» (<http://dialog-eduekb.ru>) предлагают следующие рекомендации:

1. Следует сохранить и поддерживать привычный распорядок и режим дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей твоего организма и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и постарайся сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

3. Очень важна организация рабочего места. Все необходимое для учебной деятельности должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, подросток намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

4. Не все люди воспринимают учебный материал из уст учителя одинаково. Если ты с трудом воспринимаешь аудиоинформацию, и у тебя лучше развита память зрительная, то есть возможность найти дополнительную информацию в интернете, уточнить ее, если что-то не понимаешь. В сети много видеуроков.

5. В период дистанционного обучения ты у тебя есть возможность проверить и оценить, насколько ты самостоятелен, организован, дисциплинирован. Умеешь ли ты держать данное родителям и, прежде всего, себе слово.

6. Обсуди с родителями, друзьями (если, конечно, захочешь), что тебе поможет и что может помешать учиться в таком режиме. Напиши свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для тебя психологической опорой, к которой можно обращаться неоднократно.

7. Для понимания своих успехов и трудностей обсуждай возникшие вопросы с родителями: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т. д.

8. Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. У тебя есть возможность приучить себя составлять план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня.

9. Важно, чтобы у тебя **перед глазами были часы и таймер**, который фиксировал бы окончание запланированного учебного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (30-35 минут), между ними делать пяти-минутный перерыв.

10. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию несколько иначе?

11. Обсуди с ребятами класса идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей, которые позволят вам лучше узнать друг друга. Повысить свой интеллектуальный уровень, расширить кругозор, посмотреть на свои способности, возможности, резервы под другим углом зрения.

Главное состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых знаний, навыков, получения полезной информации, для новых интересных дел. И помни: **У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!**

Авторскими коллективами факультетов юридической психологии и психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета предложены рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении (<https://mgppu.ru/events/998>):

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей.

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы.

Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они

содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1–2 раз в день (например, утром – после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое – и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией.

Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.

Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1–2 раза в день.

Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком ситуации пандемии коронавируса (COVID-19) [39]:

1) Объяснить подростку, что волнение, беспокойство это правильная реакция на появляющиеся новости о коронавирусе.

2) При нормализации тревожности поощрять подростков изменять и контролировать свой дискомфорт, заменяя его на полезные действия. Это может

быть смена режима, повышение информированности о здоровье (физическом и психическом), развитие новых умений и навыков.

3) Помочь подростку сохранить свои опасения на нормальном уровне, убедившись, что подростки, с одной стороны, не переоценивают самой ситуации опасности, и с другой стороны, не недооценивают свою способность защитить себя. Главное, что подросток может сделать, чтобы не заразиться и не заразить – соблюдать меры предосторожности и соблюдать режим самоизоляции. К этому мы можем добавить: «И ты многое можешь сделать, чтобы еще больше снизить риск: держи руки чистыми и вдали от лица, избегай тех, кто может кашлять или чихать, и защищайте свою иммунную систему, высыпаясь».

4) Перенести фокус внимания с самих себя на поддержку других. Поговорить с подростком о тех проблемах, с которыми могут столкнуться нуждающиеся в помощи люди. Возможно, именно в этот период можно будет предложить подростку найти свой способ помогать людям или животным.

5) Отвлечение на другие темы. «Заикливаться» на информации о коронавирусе – не лучшая тактика для избегания паники. Однако не следует ограничивать доступ к информационному полю. Выберите только те источники информации, которые являются для вас наиболее ценными. Ограничивайте время, посвященное коронавирусу (10–30 минут в определенное время дня); переключайтесь на другие дела и заботы. Поощряйте поиск любых отвлекающих факторов, таких как 1) выполнение домашней работы или 2) просмотр любимого шоу, 3) занятия творчеством. Предложите подростку мониторинг хэштега #оставайтесьдома – это поддержит подростка в поиске информации о том, как можно разнообразить режим самоизоляции.

6) Управлять собственной тревогой. Прежде чем поддержать подростка, взрослым должны принять меры, успокаивающие их собственные нервы. Для этого можно использовать те же стратегии, которые были изложены выше. Моделировать положительный, эмоционально нейтральный или теплый ответ для Вашего подростка – прекрасный способ не дать беспокойству передаться другому человеку, тем более, когда все мы переживаем новый и сложный опыт.

Алгоритм управления стрессом при вынужденном нахождении подростка на самоизоляции для родителей (замещающих лиц)

Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при вынужденном нахождении подростка на самоизоляции. Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета (<https://mgppu.ru/project/51>).

1. Родители детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

2. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжела-

тельное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

4. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию – через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания – через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

5. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

6. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение, украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение – через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

7. Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

8. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседнев-

ных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.). [18; 19]:

Алгоритм управления стрессом для подростка при выходе из изоляции

На портале интернет-службы экстренной психологической помощи МЧС России (<https://psi.mchs.gov.ru/p/tech>) размещены рекомендации для подростков по сохранению стрессоустойчивости при выходе из изоляции:

1. Воспользуйтесь информацией о том, как именно будут сниматься ограничения, начинайте планировать свои действия заранее. В этой ситуации, по сравнению с периодом введения ограничительных мер, есть преимущество – сейчас у Вас есть информация о последовательности и временных периодах отмены ограничений.

2. Составляйте свой план на день, а когда ситуация станет стабильнее – составляйте план на более продолжительный период. Структурирование времени помогает.

3. Сохраняйте привычную активность.

4. Помогайте друг другу. Кто-то рядом с Вами может не так быстро адаптироваться к меняющимся условиям. Помощь тому кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.

5. Задайте и ответьте себе на вопрос «Что я почерпнул для себя из этого опыта?». Обратит внимание на полученные уроки и сделать выводы на будущее всегда полезно.

6. Не забудьте поблагодарить своих близких.

7. Здоровый образ жизни помогает лучше себя чувствовать эмоционально и физически, укрепляет иммунитет. Следите за сном, питанием, выполняйте физические упражнения. Даже в самые загруженные периоды оставьте время на расслабление (музыка, хорошая еда, чтение, фильмы, хобби).

8. Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие. Помните, что во многих кризисных ситуациях есть не только «разрушающая» сторона, но и источник ресурса и новых возможностей. Постарайтесь увидеть и их тоже.

9. Общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми.

10. Помните о мерах профилактики.

11. Не стесняйтесь обращаться за помощью, если это Вам необходимо.

Помните! Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком трудной жизненной ситуации

Для подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, С.И. Стемповский [43] разработал ряд рекомендаций:

Для подростка:

1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь – это еще одна проблема для тебя.

5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Способы борьбы со стрессом.

1. Никогда не страдай в одиночку (не держи в себе свои тревоги, проблемы), поговори с тем, кому доверишься.

2. Прими теплый душ, расслабься и дай волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).

3. Тщательно проанализируй ситуацию – там, где нет выхода, должен быть выход (в новую ситуацию, жизнь) это трудно, но необходимо.

4. Используй все виды терапии:

– музыка (тихая, негромкая, любимая);

– выплеснуть энергию можно с помощью творчества (рисунок, танцы и т. д.);

– природотерапия;

– приласкай кота, собаку;

– погуляй на свежем воздухе;

– трудотерапия: вымой посуду, полы;

– лечение сном: спи, когда хочется и сколько хочется, спи днем (15-40 минут), дневной сон – сон красоты.

5. Научимся расслабляться.

Для взрослого:

1. Отнеситесь серьезно к проблемам подростка, какими бы мелкими и надуманными они Вам не казались. Помните, что подросток крайне чувствительно и эмоционально реагирует на любое пренебрежение. Рассматривайте подростка как равную себе личность.

2. Внимательно слушайте то, о чем говорит подросток. Иногда невербальные знаки, мимика, жесты расскажут больше о состоянии человека, чем слова.

3. Если подросток делится с Вами своей проблемой, не используйте пустые утешения, предлагайте конструктивные пути выхода из ситуации, свою активную помощь.

4. Проявляйте внимание и заботу. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

5. Не спорьте и не доказывайте подростку, что его проблемы «легко решаемы». Тем самым Вы можете усугубить ситуацию, потеряете доверие, ребенок замкнется в себе.

6. Вселяйте в подростка уверенность в собственных силах, покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех.

7. В случаях необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что, в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии.

Алгоритм управления стрессом при переживании подростком ситуации межличностного конфликта в семье в период эпидемии

На портале интернет-службы экстренной психологической помощи МЧС России (<https://psi.mchs.gov.ru/p/tech>) размещены рекомендации для подростков по сохранению стрессоустойчивости в период эпидемии.

Нахождение в замкнутом пространстве без возможности выхода может быть сложным для всей семьи. Родители могут быть раздражительными, кричать и ругаться, младшие братья/сестры могут быть очень активными, старшие братья/сестры настаивать на «спокойствии» и уединении. Такие реакции имеют свойство развиваться по цепочке: чем сильнее эмоция одного, тем сильнее реакция другого.

Как проявляется?

Вы можете чувствовать, нарастающее раздражение при общении с родными.

Может появляться желание остаться одному или потребность чаще находиться рядом с другими членами семьи, можете ощущать частые перепады настроения.

Возможно, вы столкнетесь с необычными, повторяющимися реакциями, как со своей стороны, так и со стороны родных (крики, слезы, брань, ссоры и т. д.).

Что делать?

– Помните, что возникновение таких реакций в семье – это нормальная реакция на те обстоятельства, в которых вы оказались и они дискомфортны для каждого.

– Если вы чувствуете раздражение, помните, что вы можете попробовать успокоиться. Для этого можно сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, посчитать все предметы одного цвета в комнате, постараться интенсивно подвигаться.

– Проявляйте самостоятельность при выполнении домашних дел.

- Обустройте свое место для уединения так, как хочется самому.
- Выделяйте время для общения с друзьями через социальные сети или мессенджеры.

Чего не стоит делать!

- Не забывайте, что ссоры и конфликты происходят не из-за того, что кто-то «плохой» или «плохие» родители, причиной может быть сложившаяся ситуация.
- Не закрывайтесь от родных и друзей, постарайтесь рассказывать о своих сложностях и о том, что в поведении или речи родных и друзей вас обижает.

Общие рекомендации, которые помогут тебе преодолеть этот период:

1. Составьте свой план на время изоляции (ежедневный / еженедельный, индивидуальный, запиши основные моменты). Структурирование времени помогает.
2. Будьте активным (посещайте онлайн-занятия, помогайте по дому).
3. Сосредоточьтесь на здоровом образе жизни (достаточно спите, вовремя питайтесь, делайте физические упражнения).
4. Оставьте время на расслабление (музыка, чтение, фильмы, хобби).
5. Используйте официальные источники для получения информации о ситуации.
6. Используйте дистанционные способы (интернет ресурсы, видеохостинги и пр.) для досуга и самообразования.
7. Старайтесь поддерживать хорошее настроение.
8. Общайтесь с одноклассниками, оставайтесь на связи с близкими людьми (дома, по телефону, в мессенджерах, в социальных сетях). Не забывайте общаться с пожилыми людьми в семье, и людьми, которые могут беспокоиться о вас.
9. Помогайте другим – это полезно и для нас самих. Помощь тому, кто нуждается, позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
10. Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

Алгоритм управления стрессом подростка при чрезвычайных ситуациях (В. Г. Ромек) [40]

Правило 1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите пострадавшему, что вы ожидаете от терапии и как скоро можно ожидать успеха. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

Правило 2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.

Правило 3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте

имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

Правило 4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

Правило 5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

Правило 6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

Правило 7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте этот факт, чтобы убедить его в его собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

Правило 8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное.

Правило 9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.

Правило 10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

Правило 11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.

Правило 12. Если стресс является тем, с чем постоянно работает психолог, то он может негативно сказаться и на нем. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии. Группы супервизии должен вести профессионально подготовленный модератор.

Литература и интернет-ресурсы

1. Андреева И.А. Стресс в подростковом возрасте / И.А. Андреева, С.А. Анохина, // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 4 (32), 2006.
2. Анохина С.А. Динамика развития стрессоустойчивости подростков / С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 2 (34), 2007.
3. Безруких М.М. Как помочь школьнику справиться со стрессом? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/family3/kak-pomoch-shkolniku-spravitsia-so-stressom-5dd264e1ca2a7e43a17da33a> (Дата обращения: 30.08.2020).
4. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г. В 8 т. – СПб., 2003. – Т. 1.
5. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М., 2000.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 1995. – 288 с.
7. Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – СПб.: Союз, 2002. – С. 35-154.
8. Большой психологический словарь / под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003. – 672 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/17.php (Дата обращения: 21.08.2020).
9. Бохан Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования / Т. Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 267 с.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.– М.: Изд-во «Ось-89», 1999.
11. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: ЭКСМО, 2002. –272с.
12. Гончарова Е.А. ЦДП «Юникс». Буллинг или травля среди сверстников [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://4gdkp.by/tsestry/56-stranichka-psikhologa-yuniks/471-bulling-ili-travlya-sredi-sverstnikov> (Дата обращения: 13.09.2020).
13. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507с.
14. Дубинина А. С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста / А. С. Дубинина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 14 (252). – С. 60-64.
15. Дятлова Г. Преодоление стресса – Помощь подросткам [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pkh.ru/books/preodolenie-stressa-pomoshch-podrostkam.html> (Дата обращения: 10.08.2020).
16. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. — М., 1974.
17. Как подросткам справиться со стрессом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://childdevelop.ru/articles/psychology/7662/> (Дата обращения: 5.09.2020).
18. Как помочь своим детям пережить время пандемии коронавируса (COVID-19). Психологический центр «ТОЧКА» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://tochka-centr.ru/2020/04/07/kak-pomoch-detyam-perezhit-covid-19/> (Дата обращения: 3.08.2020).
19. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.wpolitics.ru/kak-roditelyu-pomoch-rebenku-spravitsya-s-vozmozhnym-stressom-pri-vremennom-naxozhdenii-doma-sovety-detskogo-psixologa1/> (Дата обращения: 30.09.2020).
20. Как справиться со стрессом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://podrostok.68edu.ru/?p=2818> (Дата обращения: 14.09.2020).
21. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – С.56. –370 с.

22. Колошников Е. Обучение стресс-совладающему поведению подростков в различных социально-психологических ситуациях. ГБУ «Психолого-педагогический центр» г. Тольятти [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/obuchenie-stres-sovladayushchemu-povedeniyu-podrostkov-v-razlichnyh-socialno-psihologicheskikh-situacijah.html> (Дата обращения: 22.08.2020).
23. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб: Питер, 2001. – 448с.
24. Костенко А.Н. Психологические условия преодоления и предотвращения ситуаций стрессирования подростков /Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – №7, – С. 38-40. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-usloviya-preodoleniya-i-predotvrascheniya-situatsiy-stressirovaniya-podrostkov> (Дата обращения: 30.07.2020).
25. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26-28 сентября 2013 г. – Т.1. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.
26. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. – М.: Смысл, 2006. – С. 3-63.
27. Ли, Канг Хи. Социально – психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ли Канг Хи. – М., 2005. 16 с.С.3.
28. Мирошниченко Т.А. Организация деятельности по формированию стрессоустойчивости у учащихся. – Волгоград, 2009.
29. Могила О.И. Вопросы организации здоровьесберегающих и развивающих условий для участников образовательного процесса в кабинете психолога. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/411590/> (Дата обращения: 21.07.2020).
30. Молодцова Т.Д. Дети из семей мигрантов и их адаптированность в школьном социуме // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №3 – С.93-95.
31. Молодцова Т.Д. Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – 286 с. – С. 115-120.
32. Неотложная психосоциальная помощь. Программа для помощников. – М.: ЮНИСЕФ, Минобразования РФ, Общество психологической помощи, Загреб (Хорватия), 2000.
33. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Бишкек: Изд-во «Папирус-Print», 2013. – С. 254.
34. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях. / Авт.-сост.: Осипова А.А., Чаусова Л.К., Мясникова М.Н., Гейденрих Л.А., Солтовец А.В. – Ростов на/Д, 2001.
35. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учебное пособие / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005 – 35с.
36. Петко Л. Методы оказания психологической помощи людям в ситуациях тяжёлых переживаний. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.b17.ru/article/httpswwwb17rumy_articlett/ (Дата обращения: 2.09.2020).
37. Профилактика кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних: методическое пособие / Т.А. Дёгтева и др. – Ставрополь: Ставропольское издательство «Параграф», 2017. – 81с.
38. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации / авт. – сост.: И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014. – 74 с.

39. Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования, в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/id/1803> (Дата обращения: 3.09.2020).
40. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – С.219.
41. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Государственное издательство Медицинской Литературы. – М.:МЕДГИЗ, 1960. – 253 с.
42. Сергиенко А.И., Холмогорова А.Б. Посттравматический рост и копинг-стратегии родителей детей с ограниченными возможностями здоровья / Консультативная психология и психотерапия. – 2019. Т. 27. – № 2. – С. 8-26.
43. Стемпковский С. И. Памятка «Подросток в трудной жизненной ситуации: признаки и способы помощи» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://hil.schools.by/pages/pamjatka-podrostok-v-trudnoj-zhiznennoj-situatsii-priznaki-i-sposoby-pomoschi> (Дата обращения: 18.09.2020).
44. Цицина В.Е. Оказание первой помощи пострадавшим. Безопасность жизнедеятельности: Учебно-методическое пособие для вузов. – Екатеринбург, 2016. – С. 34.
45. Эффективные методы релаксации при стрессе. Практические рекомендации психолога. ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://profilaktika.tomsk.ru/?p=15824> (Дата обращения: 6.09.2020).
46. 8 острых стрессовых реакций: оказание экстренной психологической помощи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://value-psychology.com/8-ostryh-stressovyh-reaktsij-okazanie-ekstrennoj-psihologicheskoj-pomoshhi/> (Дата обращения: 7.08.2020)

Учебное издание

**ФОРМИРОВАНИЕ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У ПОДРОСТКОВ**

Подписано в выпуск 27.12.20. Формат 60x84 1/16.
Гарнитура «Times New Roman Cyr».
Электронный сборник. Уч. изд. 9,72. Усл. печ. 7,00 л.

Сверстано в СКИРО ПК и ПРО
355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189 А