

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЯКОВЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ
С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой психологии
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

21.05.2024

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.

21.05.2024

Дата защиты

20.06.2024

Обучающийся

Яковлева Е.С.

21.05.2024

Оценка _____

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	7
1.1. Понятие «стрессоустойчивость» в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Особенности переживания стресса детьми 11-12 лет.....	11
1.3. Тревожность в младшем подростковом возрасте как фактор, препятствующий развитию стрессоустойчивости.....	17
Выводы по Главе 1.....	23
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Результаты исследования уровня тревожности и стрессоустойчивости младших подростков.....	26
2.3. Организация и проведение комплекса психолого-педагогических мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности.....	29
2.4. Оценка эффективности проведенной психолого-педагогической работы.....	33
Выводы по Главе 2.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время возникают условия для возникновения различных нарушений эмоциональных состояний у детей, среди которых одним из наиболее распространенных является повышенная тревожность. Как показали последние исследования, в настоящее время увеличилось количество тревожных детей и подростков, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Неблагоприятное влияние повышенной тревожности на состояние здоровья, поведение и деятельность ребенка отмечают многочисленные исследования Ю.М. Антоняна, В.М. Астапова, В.К. Вилюнаса, Ж.М. Глозмана, Ч.Д. Спилбергера и др.

В этой связи проблема детской школьной тревожности и ее своевременной коррекции является весьма актуальной [12].

А.М. Прихожан предлагает разделять понятия тревожность, как эмоциональное состояние личности и как ее устойчивое свойство (черты личности или темперамента), понимая под тревожностью «переживание сильного эмоционального напряжения, которое связано с отрицательными эмоциями» [14, с. 287].

По мнению Р.С. Немова «тревожность – свойство личности предрасположенность к возникновению реакции тревоги в объективно безопасных ситуациях и восприятие их как угрожающих» [12, с. 400].

Обучающиеся на всем протяжении своего обучения проходят несколько ступеней: «начальная школа», «основная школа» и «средняя школа». Переход из класса в класс сопровождается ключевыми физическими, умственными, социально-коммуникативными, а также психологическими изменениями. Эти изменения могут вызывать различные трудности в жизни ребенка. Возникновение психологических проблем может зависеть от ряда факторов: состояние психического и физического здоровья, умственных и физических способностей особенности характера, и темперамента. Так, например,

недостаточный уровень готовности к школьному обучению может вызвать у младшего школьника проблемы с обучением в первом классе.

Особый период в жизни школьника – это переход в среднее звено общеобразовательной школы. Вне сомнения данный период жизни ребенка является сложной и важной процедурой в жизни ребенка. Вместо одного постоянного учителя, появляется целая группа новых, повышается сложность учебного материала и, конечно, возрастают требования к учебной деятельности детей [32].

Стрессом называют чрезмерное усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться или неожиданный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада. Исследования показали, что переход к предметному обучению в среднем звене образовательной школы может явиться причиной стресса детей.

Дубровина И.О. отмечает, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям жизни, обучения, во многом сходной с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе [39, с. 143]. В связи с этим актуальным становится вопрос снижения стресса в младшем подростковом возрасте.

Цель исследования: теоретически обосновать и реализовать психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования (рассмотреть понятие «стрессоустойчивость»; рассмотреть показатели проявления стресса у детей 11-12 лет; определить психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков).

2. Эмпирическим путем выявить уровень тревожности и особенности стрессоустойчивости младших подростков.

3. Обосновать и реализовать психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности.

4. Проверить эффективность проведенной работы.

Объект исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности.

Гипотеза исследования: развитие стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности будет эффективным, если:

- будет разработан и реализован комплекс занятий с детьми, включающий: информирование о понятии «стресс», «стрессоустойчивость»; освоение приемов совладения со стрессом;
- будет организована консультативная работа с родителями и педагогами по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы (тестирование), методы количественного и качественного анализа данных.

Методики исследования:

1. Тест школьной тревожности (Б. Филлипса)

2. Тест оценки стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

База исследования: МАОУ Лицей № XX г. Красноярск.

Выборка: обучающиеся 5-го класса 11-12 лет, 25 человек.

Научная новизна исследования:

Установлено, что для большинства обучающихся с повышенным уровнем тревожности характерен низкий и ниже среднего уровень стрессоустойчивости.

Выявлено, что реализация комплекса занятий с детьми, включающего: информирование о понятии «стресс», «стрессоустойчивость»; освоение приемов совладения со стрессом, а также организация консультативной работы с родителями и педагогами по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса способствует развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности.

Практическая значимость исследования обеспечивается возможностью применения комплекса разработанных психолого-педагогических мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков в процессе психологического сопровождения обучающихся в период адаптации к среднему звену школы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Понятие «стрессоустойчивость» в психолого-педагогических исследованиях

В связи с быстрой информатизацией и глобализацией в XXI веке жизнь становится все более стрессогенной. Это связано с тем, что темпы жизнедеятельности и развития нарастают, люди вынуждены решать все более сложные психологические задачи. Понятие стресса в науку ввел Г. Селье. Под этим термином он понимал особую специфическую реакцию организма на стрессогенные факторы, также стрессом автор называл общий адаптационный синдром, стресс-реакцию, синдром адаптации и так далее. Помимо этого,

Г. Селье делил стресс на два вида: положительный и отрицательный, то есть эустресс и дистресс. Положительный стресс оказывал полезное воздействие на организм, следовательно, дистресс – отрицательное [1].

В.Э. Мильман понимает стресс как функцию величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения [2].

Следует заметить, что основной индивидуальной характеристикой содержания стресса является адаптация, то есть стрессоустойчивость. Многие эксперты отмечают, что одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности является стрессоустойчивость, то есть устойчивое поведение людей в условиях стресса. Известно, что адаптационные процессы происходят на различных уровнях: на уровне отдельных функций, органов, целого организма и определенных систем. В зависимости от этого авторы, исследуя проблемы адаптации, выделяют следующие ее виды: биологическая, физиологическая, социальная, психологическая, психическая, сенсорная, профессиональная, художественная, учебная, литературная, техническая, лингвистическая [29, с.63].

Причем все перечисленные виды могут вступать во взаимодействие, образуя, например, биохимическую, социально-психологическую адаптацию.

Сложные адаптационные процессы в реальной действительности представляют собой единое целое, но для построения логической структуры нашего исследования нам необходимо вычлнить определенные виды адаптации. Адаптация является свойством любого живого организма. Однако человек – это не просто живой организм, а прежде всего сложнейшая биосоциальная система. Поэтому при рассмотрении проблем адаптации человека целесообразно выделить три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный. Решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум-среда». Эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микро социального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего – с ее нарушениями. Современными учеными выделены этапы развития стрессоустойчивости: Первый этап заключается в интерпретации и оценки ситуации. Второй этап заключается в оценке (анализе) стрессовых изменений в своем организме. Третий этап подразумевает под собой адаптационный процесс. У каждого человека существует чувство тревожности. Оно может быть оптимальным или допустимым, которое с научной точки зрения определяется как «полезная тревога».

Таким образом, социализация ребенка заключается не в увеличении меры его социальности, а в изменении форм его взаимодействия с социальным окружением и механизмов реализации этого взаимодействия. Даже период

внутриутробного развития ребенка характеризуется не только биологическими, но и социальными формами взаимодействия его с матерью. На физиологическом уровне это проявляется как изменение самочувствия, перестройка работы различных функциональных систем организма матери, а на уровне психологическом как страх, ожидание перемен, радостное предвкушение, осознание ответственности.

Следует отметить, что стрессоустойчивость часто возникает в деятельности учащихся и во многом она влияет на поведение личности ребенка. Кроме того, осуществление ребенком различных познавательных действий, не может не сопровождаться чувством беспокойства, волнения или тревожности. Б.Б. Айсмонтас отмечает, что стрессоустойчивость можно разделить на две категории: мобилизующая тревожность, которая дает человеку больше импульсов, сил и возможностей, по-другому ее называют адреналин; расслабляющая тревожность, которая практически парализует человека, не позволяет ему сосредоточиться на решении проблем [2, с. 208].

Чувство стресса также может являться результатом, который возникает у ребенка в период образовательной деятельности. Сильное или частое беспокойство детей приводит к замедлению или нарушению процесса адаптации в школе. Отрицательный стресс может привести к неблагоприятным последствиям и нанести вред человеку. Стресс такого рода возникает в случае продолжительного отрицательного воздействия на обучающегося. К примеру, посещение секции, однократное участие в соревновании или олимпиаде приносит ученику нужный навык и полезные умения, а постоянная подготовка и готовность подростка участвовать в разных мероприятиях, при котором умственная работа выполняет важную роль, способно стать фактором истощения или же приводит к разрушению организма.

Стресс, своим воздействием на человека подразделяется на три последовательных стадии изменения физического и психоэмоционального самочувствия: стадия мобилизации (возникновение беспокойства и тревожности как реакции на опасность либо угрозу, а также эмоциональное возбуждение); стадия резистентности (адаптированность к тяжелым жизненным обстоятельствам, приспособление к напряженным условиям); стадия истощения (беспокойство и возникновение тревоги, вследствие чего происходит снижение работоспособности, нарушения психологического и физиологического здоровья) [1, с. 43-44].

Таким образом, становится очевидным, что стресс, в зависимости от фактора, может проявляться как в положительном, благоприятном, так и в отрицательном, неблагоприятном воздействии на работоспособность обучающихся. Поэтому, правильно организованный ход образовательного процесса предполагает конкретный набор стратегий, предопределяющих причины возникновения стресса.

Это актуализирует надобность изучения адаптации обучающихся и студентов к сложным условиям, и, кроме того, определение их возможного поведения в похожих ситуациях, то есть формирование стрессоустойчивости в образовательной деятельности. Многие психологи считают, что растущее беспокойство является субъективным проявлением личных переживаний школьника.

Под стрессоустойчивостью подростка мы понимаем эмоциональную устойчивость, обеспечивающую противостояние стрессовым факторам, организующую направленность поведения подростка на преодоление стрессовой ситуации.

Рост стрессоустойчивости у ребенка свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособляемости к определенным социальным ситуациям, например, к школьным условиям, что приводит к тому, что у ребенка возникает сомнение и неуверенность в себе.

Дети, которые ранее не посещали дошкольные образовательные учреждения, в основном плохо адаптируются к школе и особенно боятся учителя, боятся ошибки, боятся сделать глупость и казаться смешным. Часто при ответе у доски у них также может возникнуть тревожность, с которой ребенок не сможет справиться, что приведет к тому, что школьник не сможет выполнить задание.

Проявление стресса напрямую относится к пониманию ребенком собственных способностей, и в случае несовпадения ожидаемых возможностей по совладению с ситуацией угрозы или выполнения необходимых ребенку действий наблюдаются опасения, которые при отсутствии возможности к разрешению переходят в страхи.

Таким образом, стрессоустойчивость в современной психолого-педагогической науке определяют, как «характеристика, влияющая на продуктивность (или успешность) деятельности». Например, М.Л. Хуторная считает, что стрессоустойчивость – это «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент.

Следующим этапом рассмотрим особенности переживания стресса у детей одиннадцати и двенадцати лет.

1.2. Особенности переживания стресса детьми 11-12 лет

Появление в жизни ребенка школы и школьного обучения – стержень важных изменений во всем образе его жизни. Переживания тревоги и стресса детьми имеют свои особенности. Прежде всего, это повышенный уровень эмоциональности, сензитивности к неблагоприятным обстоятельствам жизни [5; 12] и одновременно незрелость оценок своего состояния, трудности с осознанием чувств и эмоций. На протяжении всего периода детства происходит развитие контроля поведения: интеграция его компонентов осуществляется в младшем школьном возрасте, а интенсивное развитие эмоционального контроля лишь в подростковом возрасте [4].

Именно поэтому регуляция ребенком своего состояния без помощи близких людей не всегда бывает успешной, при этом неспособность управлять и, более того, осознавать вовлеченность в ненормативные отношения со сверстниками и взрослыми часто становится причиной развития психопатологической симптоматики и посттравматического стресса [1]. Наряду с высоким уровнем эмоциональности и незрелостью контроля эмоций у детей ограничены возможности совладения с негативными переживаниями [36].

Соответственно, сохранение психологического благополучия ребенка, как мы отмечали выше, определяется и наличием своих собственных ресурсов, и его включенностью в позитивные социальные отношения, обеспечивающие актуальную защиту от угроз и обучающие самостоятельным навыкам преодоления тревоги и стресса. Ведущую роль в этом процессе играет мать: ребенок может испытывать гипертрофированное чувство вины при взаимодействии с депрессивной матерью и, наоборот, преодолевать состояние стресса при наличии тяжелого заболевания в контакте с эмоционально зрелой матерью [10; 46; 47].

Важным ресурсом считается не само по себе осознание чувств, но обсуждение переживаний ребенка и их совместная регуляция, эмоциональная, социальная, информационная безопасность [45].

Школа изменяет положение ребенка в обществе, структуру его познавательной деятельности, появление новой ведущей деятельности учебной. Теперь в его жизненный процесс включается деятельность, требующая ответственности, серьезности, и организованности.

Изменения в общественной жизни у детей младшего школьного возраста предполагают включение новых требований по отношению к ребенку, новых обязанностей, соблюдения требований школьной программы, подчинения новым правилам поведения и режиму дня. Значительно расширяется круг общения, появляются новые друзья и одноклассники.

В течение времени обучения после перехода в среднее звено, у пятиклассников должно сформироваться «чувство взрослости», которое проявляется в личностной позиции:

- 1) по отношению к учебной деятельности;
- 2) по отношению к школе и предметам;
- 3) по отношению к одноклассникам;
- 4) в новом отношении к внутреннему миру собственного «Я».

Поэтому прежде чем ребенок поступит в школу, его следует подготовить, не только физически, умственно, но психологически. Признаки определения стресса у ребенка: не может долго работать не уставая, любое задание вызывает беспокойство, во время выполнения заданий напряжен, скован, смущен, не может долго ждать, не уверен в себе, пуглив, не любит начинать новое дело. По мнению Л.В. Выготского, на этапе обучения у младших школьников, к концу 2 класса, меняется характер отношений с окружающим социумом. «Абсолютный авторитет» взрослого постепенно исчезает, сверстники становятся более важными для ребенка, и возрастает роль детского общения [8, с. 507].

Ведущими процессами для младшего школьного возраста считаются: контроль собственного поведения и активности; отражение (рефлексия), анализ; он старается развивать познавательное отношение к действительности, быть нацеленным на группу сверстников. В жизни ребенка, функциональную роль играют взрослые (учителя, родители), главной их задачей считается создание подходящих условий для исследования потенциала младших школьников с учетом персональных индивидуальностей каждого ребенка. В начальных классах меняется чувственная область ребенка, которая оказывает прямое влияние на возникновение тревожности. К началу обучения во втором классе, как правило, добавляются новые предметы, расширяется содержание занятий.

Из-за этого школьник бурно реагирует на события, которые его волнуют, он не всегда может подавить нежелательные эмоциональные реакции без посторонней помощи. Невысокая степень сосредоточенности внимания, рассеянность, эти симптомы свойственны детям, которые стараются избежать вызывающих тревожность факторов школьной жизни. Одним из основных страхов в данном возрасте станет страх опоздать в школу. К потенциальным источникам стресса у детей относятся школьные и социальные проблемы, в том числе:

1. Расставание с близкими друзьями;
2. Переезд семьи;
3. Давление со стороны сверстников;
4. Резкие перемены в распорядке дня;
5. Начало и конец учебного года;
6. Подготовка и сдача экзаменов, собеседования;
7. Чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными.

Целостный образ «Я» ученика, который сложился у него в общении с учителем начальной школы, дополняется множеством новых составляющих, которые выступают поочередно – то на уроке математики, то на уроке русского языка. Ребенок уже не получает устойчивого переживания успешности или не успешности в узких рамках отношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение школьников различны, иногда и противоположны. Для ребенка это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях.

Ребенок должен сохранить самоуважение, несмотря на то, что учитель математики ставит ему тройки и двойки или что он стал объектом критики учителя биологии или завуча школы. Ребенок должен чувствовать и понимать, что если у него сейчас не все ладится с учебой, то виноват в этом не педагог а он, более того, он в состоянии преодолеть эти проблемы или принять, их. В результате экологических стрессов дети подвержены риску инфекционных и аллергических заболеваний, болезней органов дыхания, а также стресс-связанных расстройств. В большинстве случаев стресс у младших подростков вызван: не благоприятными возможностями и рвениям ребенка; противоречивыми требованиями к ребенку (родители то разрешают что-то, то запрещают); безразличием к ребенку, что приводит к чувству опасности; требования, которые ставят ребенка в униженное и зависимое состояние.

На формирование личности ребенка влияет и то, с какой готовностью он пришел в школу, в какой семье он рос до школы. Возраст младшего подростка – это период позитивных изменений, происходящих с ребенком. Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, а тревога - в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний будет чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога скорее ситуационно, чем личностно, обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, скорее личностно мотивированы и более устойчивы.

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный и патологический уровни.

Страх - явление неоднородное по своему содержанию, по силе, по причинам, его вызвавшим, возникает он у детей в разном возрасте, и связан то с реальными событиями, то рождается как бы из ничего. Родителям необходимо знать, где это естественная реакция организма, а где уже отклонение от нормы, в какой момент надо начинать бить тревогу, обращаться к врачу, начать перестраивать взаимоотношения в семье. Проблемы пятиклассников связаны с появлением новых учителей, разнообразием их требований, занятиями в разных кабинетах, необходимостью вступать в контакты со старшеклассниками. Трудности, возникающие у детей при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной индивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к школьнику. Все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

А некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха. На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) т.е. полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к окружающей социальной действительности.

Таким образом стресс у детей возраста 11-12 лет — это общая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, а также измененное состояние нервной системы и организма в целом. Стрессы и психическое напряжение часто встречаются у детей и подростков. Какими бы ни были стрессы, «хорошими» или «плохими», они всегда влияют на эмоциональное и физическое состояние ребенка, а также определяют риск развития хронических заболеваний уже во взрослой жизни.

1.3. Тревожность в младшем подростковом возрасте как фактор, препятствующий развитию стрессоустойчивости

Подростковым принято считать период от 11 до 16 лет. Этот период обусловлен не только качественными навыками и полезным изменениями в организме подростка и в его окружении, но связан с возникновением специфических состояний, которые играют важную роль в период наибольшего развития, но и опасным звеном. Пубертатный период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Ребенок, в таком возрасте, как бы стоит на грани между детством и взрослой жизнью. Это период, когда ребенок старается быть независимым от взрослых, но его поведение и реакции еще напоминают детство.

Переход из начального в среднее звено считается одной из наиболее педагогически сложных проблем, а период адаптации в 5 классе – одним из труднейших периодов обучения. Однако для определения возможных путей и средств решения проблем «переходного периода» необходимо определить, какие психологические новообразования обеспечат успешную адаптацию к системе обучения в среднем звене. Вообще тревожность, которую испытывают младшие подростки, в обучении и не только индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Тревожное расстройство – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода. Портрет тревожного ребенка. Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он

ожидает самого худшего. Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в учебной деятельности младшего подростка:

1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени).
2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.
3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8-9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, становится определяющим. Тревожность имеет ярко выраженную специфику, которую можно обнаружить в ее источниках, содержании, формах проявления, компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти возрастные пики тревожности являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. Чрезмерно высокий уровень тревожности, так же, как и слишком низкий уровень (полное отсутствие тревожности) рассматриваются как явление, мешающее нормальной адаптации. В отечественной психологии считалось, что тревожность вызвана тяжелыми соматическими и нервно-психическими заболеваниями или же это последствие психической травмы. «Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении» [11, с. 125]

Младшему подростку уже будет довольно сложно навязать чужое мнение, т.к. у него есть на все свое собственное объяснение, которое может и не соответствовать действительности. Ребенок в подростковом возрасте, в большинстве случаев, сам видит свои плюсы и минусы, но он часто может преувеличивать свои возможности и, соответственно, преуменьшать недостатки. В этом возрасте он ищет себе новых друзей, меняет компании, у него происходят конфликты в этой сфере, подросток пытается найти свое место в обществе [15]. Состояние тревожности – это следствие подросткового кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны в его жизни. В подростковом возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием. Она выражается в «Я» - концепции ребенка, а «Я» - концепция бывает противоречива и вследствие этого появляются трудности в восприятии и адекватности своих успехов, и неудач. Также в появлении подростковой тревожности большую роль может сыграть формирование психастенической акцентуации характера. К основным чертам такого типа именно в подростковом возрасте относятся нерешительность, склонность к рассуждению, склонность во всем видеть опасность, навязчивые нежелательные произвольные мысли. Мощные сдвиги происходят во всех отраслях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Сейчас отношение к такому феномену, как тревожность, значительно изменилось. Считается, что для каждого человека характерен свой «оптимальный уровень тревожности». Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. У него высокие требования к себе, он очень самокритичен. Уровень его самооценки низок. Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения от взрослых. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боль в животе, головокружения, головные боли.

Выделим проявления тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
4. Раздражительность

К основным признакам тревожности относятся:

1. Не может долго работать, не уставая
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован
5. Смущается чаще других
6. Часто говорит о напряженных ситуациях
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны
9. Руки у него обычно холодные и влажные
10. У него нередко бывает расстройство стула

Рассмотрим причины тревожности. Общеизвестно, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями.

2. Неадекватными требованиями. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть лучше всех.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался». Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники. Особенности поведения тревожного ребенка: Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и волнения, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью. Нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы педагога тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть, как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Во время ответа на вопрос ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера. Рисунки их отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений.

Рассмотрим способы оказания психологической помощи тревожному ребенку:

1. Повышение самооценки. Необходимо обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за малые успехи, отмечать в присутствии других детей. Однако эта похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь и чувствуют его. Ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод, чтобы похвалить ребенка.

2. Обучение детей умению управлять своим поведением. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не значит, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет, признаться. Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Считается, что высокая тревожность детей младшего школьного возраста лежит в основе многих школьных трудностей, обуславливающих формирование разнообразных негативных изменений функционального состояния. Выраженная тревожность снижает способность к концентрации внимания, ухудшает воспроизведение информации и ассоциативное мышление.

Таким образом, устойчиво высокий уровень тревожности в подростковом возрасте приводит к широкому кругу проблем и в том числе, препятствует развитию стрессоустойчивости. И следствием такого влияния может являться нарушение развития отдельных структур и функций, а в конечном счете – нарушение формирования структуры личности в целом.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы показал:

1. Понятия «стресс» и «тревога» имеют взаимосвязь. Это находит проявление в самых разнообразных формах поведения и деятельности. Изучив литературу, можно сказать о том, что процесс социально-психологической адаптации младших подростков играет немаловажную роль, реализуется через систему социальных институтов, один из которых это школа, где социальные качества личности формируются в совокупности с общественно значимыми ценностями.

Социально-психологическая адаптация младших подростков может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества. В современной научной литературе фактически отсутствуют работы, посвященные анализу физиологических и психофизиологических изменений в организме при высоком уровне тревожности у детей.

Но исследования такого рода на сегодняшний день набирают особую актуальность. Необходимость в совершенствовании подходов к интерпретации детской тревожности обусловлена важностью выявления характера ее воздействия на детский организм. Поэтому целью работы педагога-психолога является создание условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене, чтобы обеспечить его дальнейшее развитие в среднем звене и психологическое благополучие.

2. Стрессоустойчивость в современной психолого-педагогической науке определяют, как «характеристику, влияющая на продуктивность (или успешность) деятельности».

Например, М.Л. Хуторная считает, что стрессоустойчивость – это «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент

3. Стресс у детей 11-12 лет — общая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, а также измененное состояние нервной системы и организма в целом. Стрессы и психическое напряжение часто встречаются у детей и подростков. Какими бы ни были стрессы, «хорошими» или «плохими», они всегда влияют на эмоциональное и физическое состояние ребенка, а также определяют риск развития хронических заболеваний уже во взрослой жизни.

4. Устойчиво высокий уровень тревожности в младшем подростковом возрасте приводит к широкому кругу проблем и в том числе, препятствует развитию стрессоустойчивости. И следствием такого влияния может являться нарушение развития отдельных структур и функций, а в конечном счете — нарушение формирования структуры личности в целом.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования стало выявление уровня тревожности и стрессоустойчивости младших подростков.

Методики исследования:

1. Тест школьной тревожности. (Б. Филиппса).

Цель методики заключается: в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест представляет собой 58 общих вопросов о том, как ребенок чувствует себя в школе, подразумевая однозначные ответы: «да» или «нет». При обработке результатов выделяют вопросы; ответы, на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается: общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, то можно говорить о повышенной тревожности, если больше 75 % от общего числа вопросов теста о высокой тревожности.

2. Тест оценки стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Цель данной методики: получить представление о выраженности к проявлению соответствующих форм поведения в стрессовой ситуации и, как следствие, стрессоустойчивости личности. Детям предлагается бланк-опросник с утверждениями. Необходимо отметить подходящий вариант по каждому утверждению. Чем меньше, число (суммарное число) баллов набрал испытуемый, тем выше стрессоустойчивость и наоборот.

2.2. Результаты исследования уровня тревожности и стрессоустойчивости младших подростков

Приведем результаты исследования уровня тревожности младших подростков (рис.1).

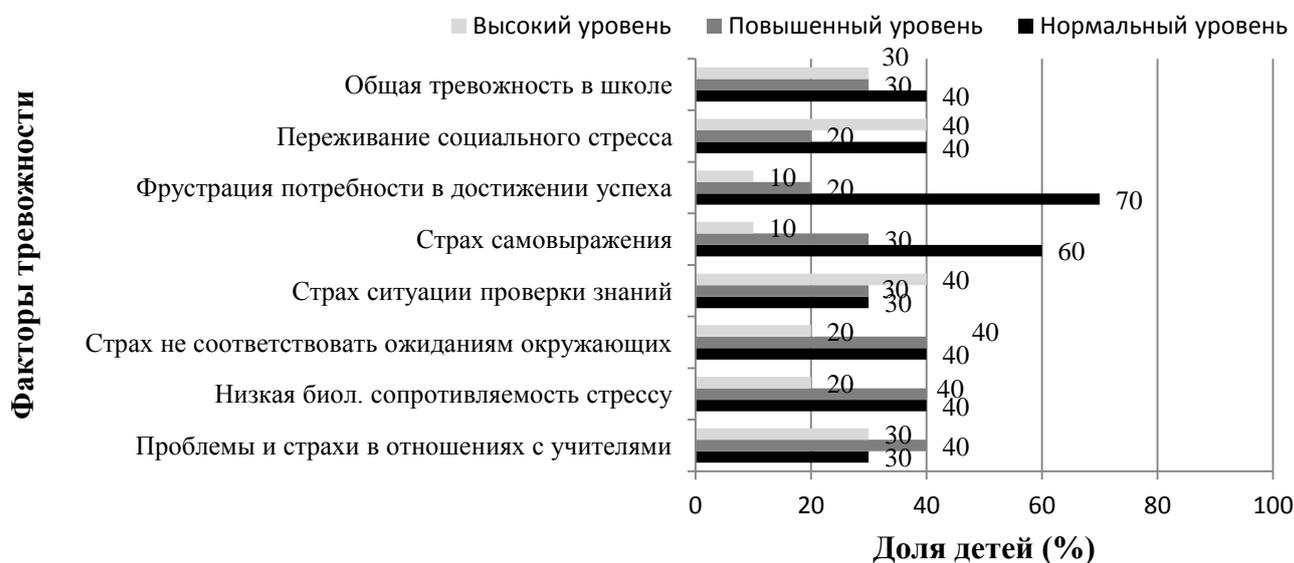


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности детей по уровням проявления тревожности (Методика Б. Филипса)

Для большинства обучающихся (54%) характерно проявление тревожности, при этом повышенный уровень выявлен у 31% детей, высокий – у 23%. По шкале «Общей тревожности в школе» высокий и повышенный уровень выявлен у 30% детей, а нормальный уровень у 40%. По шкале «Переживания социального стресса» высокий и нормальный уровень показали 40% детей, а повышенный уровень – 20% детей. По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» 70% детей показало нормальный уровень, 10% высокий и повышенный уровень 20%.

По шкале «Страх самовыражения» у 60% школьников нормальный уровень, у 30% повышенный и у 10% высокий. По шкале «Страх ситуации проверки знаний» результаты следующие: 40% высокий уровень, 30% повышенный и 30% нормальный уровень. Повышенный уровень «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» характерен для 40% детей,

нормальный уровень у 20% показали высокий уровень. Такой фактор как «Низкая биологическая сопротивляемость стрессу» показал по 40% повышенный и нормальный уровень и у 20% высокий уровень. И по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителем» по 30% детей показали высокий и нормальный уровень и 40% продемонстрировали повышенный уровень.

Следующим этапом исследования стало выявление уровня стрессоустойчивости у младших подростков (14 чел.) с повышенным уровнем тревожности. Результаты приведены на рисунке 2.

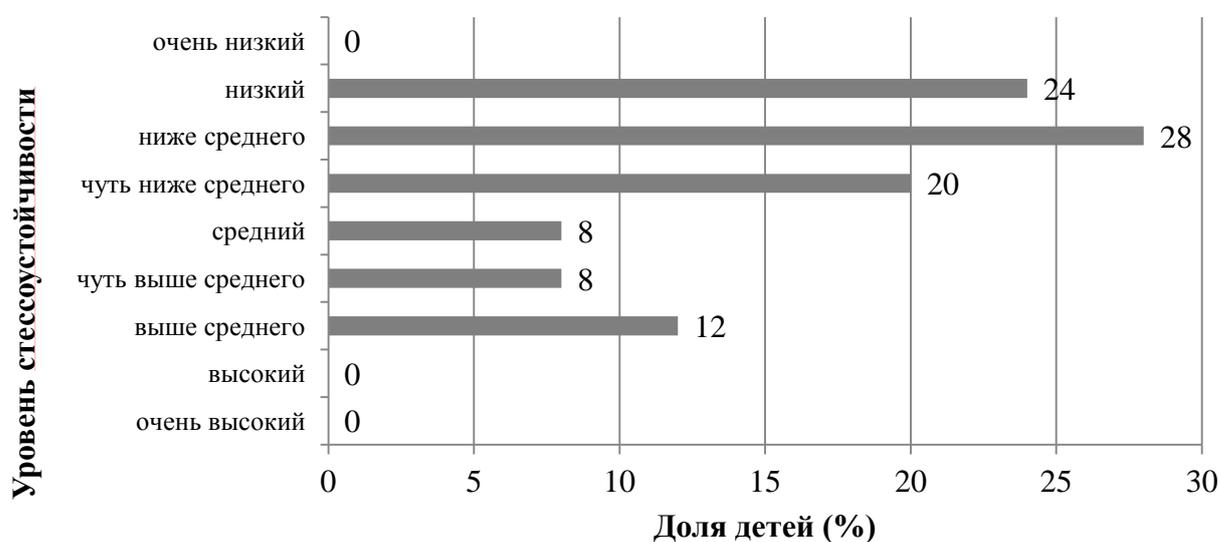


Рис.2. Распределение выборочной совокупности детей по уровням проявления стрессоустойчивости (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Для большинства обучающихся (28%) характерен уровень стрессоустойчивости ниже среднего, при этом низкий уровень выявлен у 24 % детей и чуть ниже среднего – у 20%. Уровень стрессоустойчивости – средний у 8% детей и чуть выше среднего, также, у 8% . Уровень выше среднего свойственен 12% школьникам. Что в целом показывает благоприятные результаты уровня стрессоустойчивости у младших подростков.

Обучающихся с повышенным уровнем тревожности отмечали: «Я переживаю, если случаются неприятности», «Я испытываю страх, что получу плохую «отметку»», «Я часто вспыльчив, а затем переживаю за свои поступки».

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы:

1. Для большинства обучающихся (54%) характерно проявление тревожности, при этом повышенный уровень выявлен у 31% детей, высокий – у 23%. В большей мере повышенная/высокая тревожность проявляется по шкалам, «Страх ситуации проверки знаний» (40%), «Переживание социального стресса» (40%); «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (30%), «Общая тревожность в школе» (30%).

2. Большая доля обучающихся с повышенным уровнем тревожности (52%) показала низкий (24%) и ниже среднего (28%) уровень стрессоустойчивости.

3. Полученные результаты можно объяснить тем, что изменения, происходящие на данном этапе в жизни ребенка, и, в частности в его школьной жизни (смена условий обучения, общения и взаимодействия, происходящая в процессе перехода их из начальной школы в основную), оказывают большое влияние на его психологическое состояние. Складываются условия для возникновения различных нарушений эмоциональных состояний у детей, среди которых одним из наиболее распространенных является повышенная тревожность. Детям с повышенной тревожностью характерна низкая стрессоустойчивость.

2.3. Организация и проведение комплекса психолого-педагогических мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности

На формирующем этапе исследования нами был разработан и реализован комплекс занятий (12 занятий) для детей с повышенным уровнем тревожности по развитию стрессоустойчивости «Я все могу!».

Комплекс занятий включил блоки:

1. Информативный (направлен на информирование детей о понятии «стресс», «стрессоустойчивость»),
2. Практический (направлен на освоение детьми приемов совладения со стрессом).

Содержанием практического блока также стало:

- организация консультативной работы с родителями по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса (групповая консультация).
- организация консультативной работы с педагогами по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса, снижения уровня школьной тревожности (групповая консультация).

Содержание проекта, направления работы, цели, а также содержание работы представлены в Табл.1.

Содержание комплекса психолого-педагогических мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности «Я все могу!»

<p>Блок 1. Информативный Цель: информирование о понятии «стресс», «стрессоустойчивость»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Классный час с участием детей, родителей, педагогов «Что такое «стресс» и как с ним справиться?»;
<p>Блок 2. Практический Цель: освоение приемов совладания со стрессом</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс практических занятий с детьми: <ul style="list-style-type: none"> Занятие 1. «Знакомство». Занятие 2. «Найди друга». Занятие 3. «Как справляться со стрессом?». Занятие 4. «Поиск хорошего настроения». Занятие 5. «В жизни без стресса». Занятие 6. «Мой уровень стрессоустойчивости». Занятие 7. «Моя тревога». Занятие 8. «Подними самооценку». Занятие 9. «Мы любимы и любим». Занятие 10. «Помоги другу» Занятие 11. «Словарик хороших слов». Занятие 12. «Подведение итогов» • Групповая консультация для родителей по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса. • Групповая консультация для педагогов по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса, снижения уровня школьной тревожности

В работе использовались приемы моделирования ситуации, тематического рисования, танцтерапии, сказкотерапии.

Содержание комплекса практических занятий с детьми «Я все могу!»

Занятие 1. Знакомство.

Цель: познакомиться с друг другом, наладить дружественную, спокойную атмосферу на занятиях.

Упражнения: «Компот». Каждый человек будет называть свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву его имени, и называть имя предыдущего человека и его качество.

Упражнение «Мы похожи». Все участники разделяются на пары, затем нужно 5 минут вести разговор на тему «Чем мы похожи и чем отличаемся».

Занятие 2. Найди друга.

Цель: знакомство участников друг с другом, раскрытие доверительных отношений между участниками.

Упражнения: «Качества важные для дружбы». Какие качества важны для настоящей дружбы. Каждый называет по одному качеству, и объясняет, почему оно важно.

Занятие 3. Как справляться со стрессом?

Цель: выяснить, что такое стресс, его причины и как с ним справляться.

Упражнение. «Ситуации тревоги и способы ее преодоления». С позиции подростка. Как подросток реагирует на тревожные ситуации, ребятам предлагаются стрессовые ситуации, и они должны продемонстрировать как они справляются с ними.

Занятие 4. Поиск хорошего настроения.

Цель: знать способы для поднятия настроения.

Упражнение: «Лепестки моего настроения». Ребятам выдаются карточки с разными ситуациями, они должны без слов только жестами, мимикой и главным настроением показать другим участникам, что у него загадано.

Занятие 5. В жизни без стресса.

Цель: Изучить и найти способы решения стрессовых ситуаций.

Упражнение: «Радуга». Ребятам нужно представить, что у них в голове находится экран. На экране они видят радугу. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Опиши под каждый цвет свое настроение.

Занятие 6. Мой уровень стрессоустойчивости.

Цель: Снижение эмоционального напряжения, предоставление возможности контролировать и регулировать свои чувства.

Упражнение: «Погодные явления», «Лучики солнца».

Занятие 7. Моя тревога.

Цель: выявление причин тревожности и стрессоустойчивости.

Упражнения: «Стукни кулаком», «Мешочек криков», «Гневный листок».

Занятие 8. Подними самооценку.

Цель: Развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.

Упражнения: беседа «Вера в себя», рассказ «Мой лучший поступок».

Рисование «Автопортрет».

Занятие 9. Мы любимы и любим. Цель: Развитие положительного отношения к близким и окружающим. Снятие страхов, развитие воображения.

Упражнения: «Моя семья», «Я хороший». «Глаза в глаза». «Подарок другу»

Занятие 10. Помоги другу.

Цель: Развитие чувства эмпатии, социализация ребенка. Упражнения: беседа «Помощь», лепка «Старичок», игра «Доктор».

Занятие 11. Словарик хороших слов.

Цель: Закрепление коммуникативных навыков и положительных моделей поведения. Упражнения: игра «Словарик хороших слов», игра «Поводырь», игра «Диспетчер».

Занятие 12. Подведение итогов. Цель: Закрепление полученных навыков.

Упражнения. Беседа «Что я понял?». Ролевая игра «Ночлег».

2.4. Оценка эффективности проведенной психолого-педагогической работы

После реализации комплекса мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности «Я все могу!» нами проведена контрольная диагностика стрессоустойчивости детей, позволяющая оценить эффективность работы.

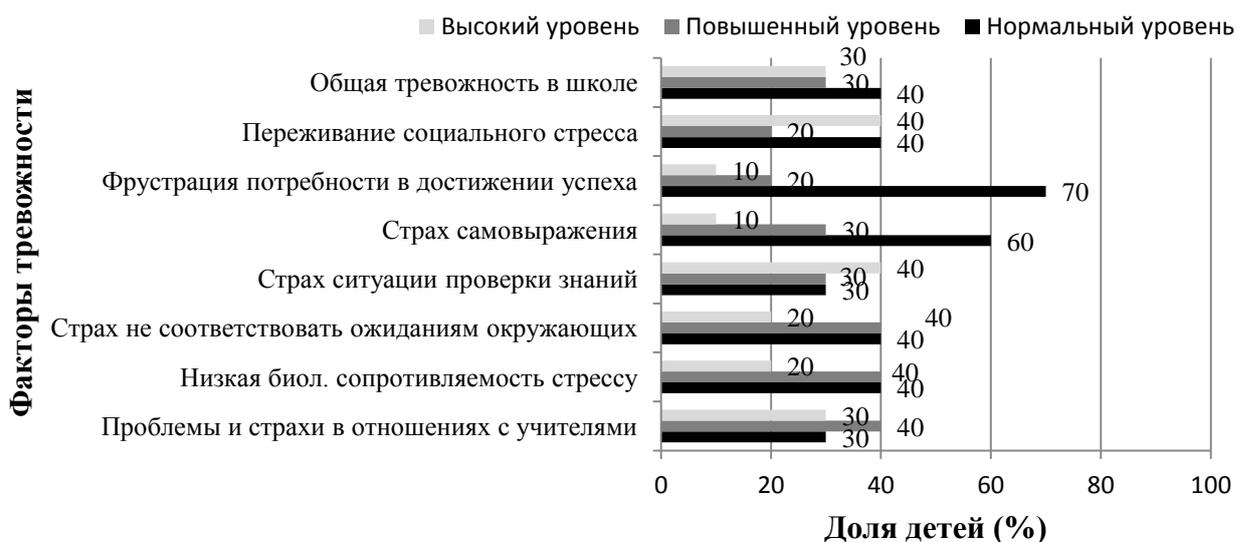


Рис. 3. Распределение выборочной совокупности детей по уровням проявления тревожности до реализации комплекса мероприятий (Методика Б. Филлипса)

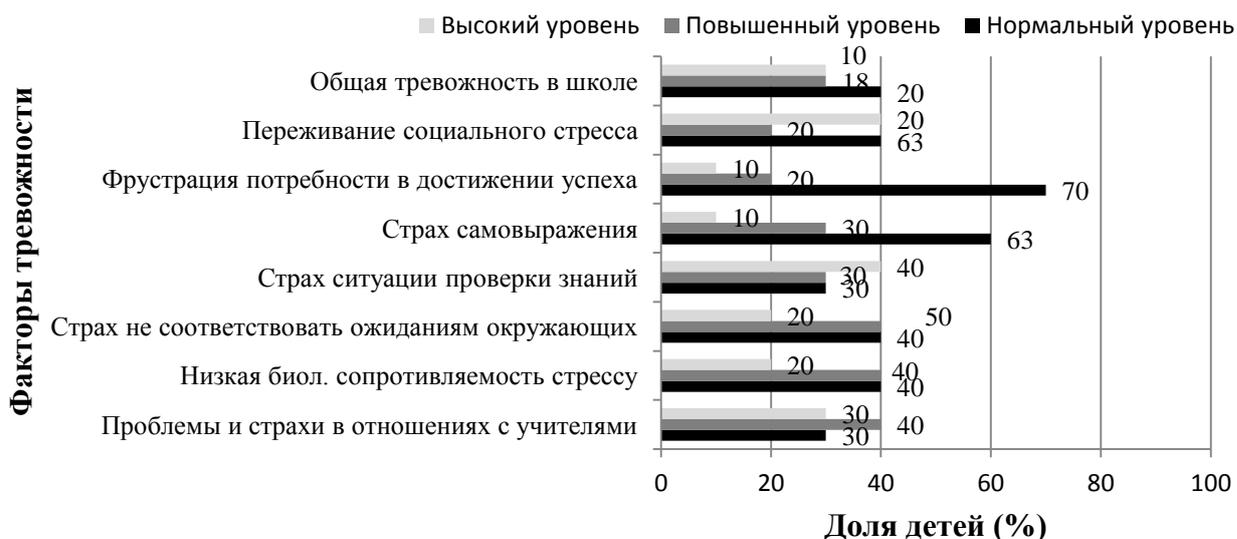


Рис. 4. Распределение выборочной совокупности детей по уровням проявления тревожности после реализации комплекса мероприятий (Методика Б. Филлипса)

Уменьшилась доля обучающихся с выраженным проявлением тревожности (до 36%). Наиболее существенные положительные изменения отмечены по шкалам тревожность проявляется по шкалам «Страх ситуации проверки знаний», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Общая тревожность в школе». Большая доля обучающихся показала средний (28%) и чуть выше среднего (28%) уровень стрессоустойчивости. Полученные результаты показывают положительную динамику.



Рис.5. Распределение выборочной совокупности детей по уровням проявления стрессоустойчивости до и после реализации комплекса мероприятий (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий по развитию стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности отмечены изменения: Уменьшилась доля обучающихся с выраженным проявлением тревожности (до 36%). Наиболее существенные положительные изменения отмечены по шкалам тревожность проявляется по шкалам «Страх ситуации проверки знаний», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Общая тревожность в школе». Большая доля обучающихся показала средний (28%) и чуть выше среднего (28%) уровень стрессоустойчивости. Полученные результаты показывают положительную динамику развития стрессоустойчивости младших подростков, снижение уровня их тревожности.

Выводы по Главе 2

В соответствии с нашей целью работы мы организовали и провели эмпирическое исследование, направленное на анализ особенностей проявления стрессоустойчивости и тревожности и возможности ее повышения у младших подростков. В ходе исследования была проведена диагностика, в которой принял участие 5 класс, где выборка составила 25 человек.

В ходе реализации констатирующего этапа исследования было выявлено:

1. Для большинства обучающихся (54%) характерно проявление тревожности, при этом повышенный уровень выявлен у 31% детей, высокий – у 23%. В большей мере повышенная/высокая тревожность проявляется по шкалам, «Страх ситуации проверки знаний» (40%), «Переживание социального стресса» (40%); «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (30%), «Общая тревожность в школе» (30%).

2. Большая доля обучающихся с повышенным уровнем тревожности (52%) показала низкий (24%) и ниже среднего (28%) уровень стрессоустойчивости. На основе полученных данных был составлен комплекс мероприятий, направленный на повышение уровня стрессоустойчивости младших подростков. После реализации комплекса мероприятий по развитию стрессоустойчивости с повышенным уровнем тревожности отмечены изменения: Уменьшилась доля обучающихся с выраженным проявлением тревожности (до 36%). Существенные положительные изменения отмечены по шкалам тревожность проявляется по шкалам «Страх ситуации проверки знаний», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», «Общая тревожность в школе». Большая доля обучающихся показала средний (28%) и чуть выше среднего (28%) уровень стрессоустойчивости. Полученные результаты показывают положительную динамику развития стрессоустойчивости младших подростков, снижение уровня их тревожности. Цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная цель нашего исследования заключалась в теоретическом обосновании практической разработке и апробации программы формирования и развития стрессоустойчивости у младших подростков с повышенным уровнем тревожности.

Для того чтобы достичь поставленную нами цель, мы провели теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме стресса и тревожности у младших подростков, и также тревожных детей, анализу ее структурно-содержательных характеристик и особенностей.

Анализ литературы показал, то что в настоящее время стремительно растет интерес к проблеме совладания со стрессом. Но, несмотря на многочисленные исследования по вопросу преодоления человеком тревоги и стрессовых моментов остается еще достаточно много не изученных вопросов в этой области.

Под стрессоустойчивостью мы можем понимать способность личности преодолевать трудности, подавлять отрицательные эмоции. Она характеризуется комплексом личностных качеств, которые позволяют легко преодолевать стресс.

В ходе эмпирического исследования мы изучили и проанализировали проявления стрессоустойчивости младших подростков.

В ходе исследования были решены следующие задачи: проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме исследования (рассмотрено понятие «стрессоустойчивость»; рассмотрены показатели проявления стресса у детей 11-12 лет; определены психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков).

Эмпирическим путем выявлен уровень тревожности и особенности стрессоустойчивости младших подростков; обоснованы и реализованы психолого-педагогические условия развития стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем тревожности; доказана эффективность проведенной работы.

Решение указанных задач позволило доказать гипотезу исследования: развитие стрессоустойчивости младших подростков с повышенным уровнем эффективно, если: разработан и реализован комплекс занятий с детьми, включающий: информирование о понятии «стресс», «стрессоустойчивость»; освоение приемов совладения со стрессом; организована консультативная работа с родителями и педагогами по вопросам оказания помощи ребенку в ситуации стресса.

Таким образом, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста: Скрипторий, 2002. С. 123.
2. Антонова Е. В. Изучение эмоциональных нарушений через изобразительную деятельность у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2015. № 6 (86). С. 560-564.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Академия, 2001. 248 с.
4. Арттерапия новые горизонты / под редакцией А. И. Копытина: Когито-Центр, 2006. 336 с.
5. Афанасьева О. Б. Арттерапия средствами изобразительного искусства // Воспитание школьников. 2007. № 3. С. 28-34.
6. Бадамен Л. О., Миронов А. Эмоции и характер детей // Дошкольное воспитание. 2012. №1. С. 27.
7. Березин С. В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. Самара : Изд-во СНЦ РАН, 2012. 122 с.
8. Битянова М. Р., Азарова Т. В., Афанасьева Е. И., Васильева Н. Л. Работа психолога в начальной школе. М. : Изд. Генезис, 2001. 352 с.
9. Буровкина Л. А., Андрейчук В. А. Развитие творческих способностей детей-инвалидов средствами арт-терапии // Педагогические науки. № 6. 2016. с. 22-28.
10. Велиева С. В. Психические состояния детей дошкольного возраста: канд. психол. наук. Казань, 2001. 231 с.
11. Выготский Л. С. Педагогическая психология: Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.
12. Гордеева И. А. Арт-терапия в коррекционной педагогике // В сборнике: Арттерапия как фактор формирования социального здоровья сборник научных статей участников электронной научной конференции с

международным участием, научный редактор: Л. Е. Савич, С. В. Шушарджан; составитель: Л. Е. Савич, А. С. Нурмухаметова. 2016. С. 34-41.

13. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций. М. : Знание, 2004. 91 с.

14. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. д-ра психол. наук. Академия, 2013. 48 с.

15. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли. Сфера. 2003. 364 с.

16. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков. Академия, 2010. 256 с.

17. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. М. : «Ось-89», 2007. 352 с.

18. Запорожец А. В. Эмоциональное развитие дошкольника и младшего школьника. М., Просвещение, 2005. 145 с.

19. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб., Речь; ТЦ Сфера, 2001. 89 с.

20. Изард К. Эмоции человека. СПб. : Питер, 2009. 249 с.

21. Изотова Е. И., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика. М. : Академия, 2004. 452 с.

22. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер. 2001. 184 с.

23. Истратова, О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога начальной школы. Ростов н/д : Изд. «Феникс», 2004. 448 с.

24. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб. : Речь, 2007. 336 с.

25. Киселева М. В. Арттерапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2007. 221 с.

26. Кистенева Р. А. Коррекция психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста младшего школьного возраста с особыми образовательными потребностями с использованием адаптивного биоуправления // Бюллетень сибирской медицины. 2010. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-psihoemotsionalnogo-napryazheniyau-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-osobymi-obrazovatelnympotrebnostyami-s> (дата обращения: 19. 02. 2023).

27. Кистенева Р. А. Коррекция психоэмоционального напряжения у младших школьников с применением биологической обратной связи // Материалы Республ. науч. -практ. конф. с междунар. участием «Мониторинг здоровья и физической подготовленности молодежи», 22-24 мая 2009 г. Новосибирск, 2009. С. 173-176.

28. Ковалец И. В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. М. ; ВЛАДОС, 2004. 217 с.

29. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. М. : Самиздат, 2010. 75 с.

30. Копытин, А. И. Терапия искусством в системе образования // Школьный психолог. 2011. № 1. С. 56-60.

31. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии. СПб. : Речь. 2000. 79 с.

32. Копытин Л. И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб. : Речь, 2003. С. 23.

33. Королева А. А. Использование креативных методов арттерапии в коррекционно-развивающей работе психолога с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития // Специальное образование. 2009. № 3. С. 45-49.

34. Кочеткова М. Ю. Арт-терапия как психолого-педагогическая технология в работе с детьми-сиротами // Международный научный журнал «Инновационная наука». №12. 2015. С. 55-58.

35. Крыжановская А. А. Выражение эмоций детьми дошкольного возраста в рисунках посредством методик педагогической арт-терапии школьников // Научное периодическое издание IN SITU. № 5. 2016. С. 45-51.

36. Лебедева Л. Д. Арт-терапия как педагогическая инновация // Педагогика. 2001. № 10. С. 40-46.

37. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2003. 256 с.
38. Лысых Н. В., Баркова Е. А. Арт-терапия в работе социального педагога // Успехи современного естествознания. 2013. № 10 . С. 176-177.
39. Малютина Ю. А. Психогигиена детского и подросткового возраста // Молодой ученый. 2017. №1 С. 55-56.
40. Соловьев С. А. Арт-терапия в системе комплексной психологической реабилитации семьи, пострадавшей в локальном конфликте // Педагогические науки, 2017. № 4. С. 81-89.
41. Таллибулина М. Т., Шилова П. С. Опыт использования комплексной арт-терапевтической программы преодоления эмоционального неблагополучия у младших школьников // Индивидуальность растущего человека в условиях современной школы; под ред. Б. А. Вяткина. Пермь, 2015. С. 111-130.
42. Трусъ А. А. Кинотренинг. Технология и методика. СПб.: Речь 2011. 190 с.
43. Хухлаева О. В. Лесенка радости. М.: Инфра-М. 2000. 80 с.
44. Шапарь В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 480 с.
45. Шевченко С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты. М.: Академия, 2001. 55 с.
46. Шеффер Ч., Корн Л. Игровая семейная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
47. Шнейдер Л. Б. Основы консультативной психологии. М.: МПСИ, 2005. 352 с.
48. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2000. 656.
49. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под. ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. М.: Академия, 2010. 318 с.

50. Hill A. Exploratori in Session Process Research in Individual Psychotherapy: A Review. *J. of Consulting and Clinical Psychology*, 58(3), 288-294.

51. Kim D, Park J. Research Trends in 'The Arts in Psychotherapy' by Using Keyword Network Analysis. *Journal of Arts Psychotherapy*. 2019. P. 1-20.

52. Novo RN, Novo Muñoz MM, Cuéllar-Pompa L, et al. Trends in Research on Art Therapy Indexed in the Web of Science: A Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12. P.752-762.

53. Rogers N. *Creative Connection*. Palo Alto Science & Behavior Books. 1993. 354 p.

54. Silver R. *Three art assessments*. New York: Brunner-Routledge. 2002. 124 p.

Приложения

Приложение А

Методика Б. Филиппа

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

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. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. 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 говорил?
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, что 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, если 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? Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
23. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
24. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
25. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
26. Боишься ли ты временами вступать в спор?
27. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
28. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

29. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
30. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
31. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
32. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
33. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
34. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
35. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
36. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
37. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
38. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
39. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
40. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
41. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
42. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
43. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
44. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
45. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

46. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
47. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
49. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
50. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
51. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
52. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
53. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
54. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
55. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
56. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
57. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

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 «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается: общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности; число совпадений по каждому из восьми 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.

1. Число несовпадений знаков («+» — Да, «—» — Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах:
 2. < 50%; > 50%; > 75%).
 3. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм
 4. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).
 5. Представление этих данных в виде диаграммы.
 6. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
 7. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
 8. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Тест на оценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В.

Рябчикова)

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости

Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями.

Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению.

Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня неправильно оценивают мои одноклассники	1	2	3
2. Я стараюсь выполнить свою работу, даже если мне трудно	1	2	3
3. Я часто переживаю за качество работы, которую выполняю	1	2	3
4. Бывает, я злюсь	1	2	3
5. Я не терплю, когда меня критикуют	1	2	3
6. Я бываю недовольным (недовольной)	1	2	3
7. Я стараюсь быть «главным (главной)» там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают настойчивым человеком	1	2	3
9. Иногда, если я переживаю, я не могу уснуть	1	2	3
10. Если меня обижают, я могу дать отпор	1	2	3
11. Я переживаю, если случаются неприятности	1	2	3
12. Мне не хватает времени, чтобы хорошо отдохнуть	1	2	3
13. У меня часто возникают конфликты	1	2	3

14. Если бы меня все слушались, мне было бы приятно	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 получу плохую «отметку»	1	2	3
18. Я часто вспыльчив (а), а затем переживаю за свои поступки	1	2	3

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

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
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
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (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.

Конспекты занятий

Тренинговое занятие 1

Цели:

1. Знакомство;
2. Принятие правил работы в группе;
3. Развитие эмпатии;
4. Формирование способности на телесном уровне чувствовать и принимать себя, других и окружающий мир

Упражнение № 1 «Знакомство в ситуациях»

Цели: знакомство, развитие коммуникативных способностей и творческого потенциала.

Планируемое время: 25 минут.

Тренер предлагает членам группы познакомиться необычным образом. Вначале группа делится на пары по жребию. Затем тренер предлагает в течение 10 - 12 минут парам пообщаться друг с другом на самые разные темы, узнать друг о друге как можно больше. Потом каждый участник должен представить своего нового друга (подружку) всей группе. Для этого необходимо стать за спиной своего нового товарища, положить свои руки ему на плечи и рассказать о нем.

Но предварительно тренер на плакате маркером записывает ряд ситуаций, в которых каждый должен представлять своего партнера по игре. Эти же ситуации написаны на карточках. Все участники имеют возможность прочесть весь список ситуаций до начала знакомства. Но никто из них не знает какая именно ситуация им достанется. Уже непосредственно перед тем, как представить своего нового товарища группе, каждый член группы должен вытащить из колоды карточку с названием ситуации.

Рефлексия.

Упражнение № 2 «Предмет - невидимка»

Цель: перцептивная разминка, развитие внимания и умений невербальной коммуникации.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер задаёт какой-либо предмет, показывая действия, совершаемые с ним. Вслух предмет не называя, показываются только действия. Предмет передаётся по кругу, и каждый должен догадаться, что ему передали, или постараться почувствовать или что-то сделать с этим предметом и передать его другому. Наблюдая за другими, участники постепенно приобретают всё большую уверенность в том, какой же предмет они передают. Кроме того, это упражнение хорошо тренирует образную и тактильную память. В более сложном варианте каждый участник передаёт свой предмет. Следующий участник угадывает, что он получил.

Рефлексия.

Тренинговое занятие 2

Цели:

- 1.Овладение техниками физического расслабления;
- 2.Отреагирование прошлого травмирующего опыта;
- 3.Освобождение от негативных чувств: страха, гиперзастенчивости, тревожности.
- 4.Развитие эмпатии и взаимного доверия у участников тренинга.

Упражнение № 1 «Приветственный ритуал»

Цели: разогреть группу; настроить участников на продуктивную совместную работу.

Планируемое время: 5 минут.

Упражнение № 2 «Не буду!»

Цели: развитие чувства уверенности в себе; формирование умения говорить «нет».

Планируемое время: 5 - 6 минут.

Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – является позитивным опытом, дающим человеку большой самоконтроль.

Тренер командует: «Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед.

Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот. Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «нет!».

Произносить «не буду!» и «нет!» надо как можно более громко для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

Рефлексия.

Тренинговое занятие 3

Цели:

1. Снижение агрессии;
2. Отреагирование прошлого травмирующего опыта;
3. Снятие мышечных зажимов и гармонизация ритмов организма.

Упражнение № 1 «Саблезуб»

Цель: снижение агрессивности.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер отмечает, что упражнение, которое надо выполнить, простое. Оно поможет каждому почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей, и клыков, воздействие на естественные «якоря» самозащиты.

Зубы являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью.

У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов. Тренер дает команду: «Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта. Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц. На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела. На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении. А теперь улыбнулись друг другу».

Рефлексия.

Тренинговое занятие 4

Цели:

1. Формирование стрессоустойчивости к внешним факторам;
2. Достижение ощущения гармонии с внешним миром;
3. Аудиальная и дыхательная терапия.

Упражнение № 1 «А не присесть бы мне»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 15 минут.

Участники садятся в круг и рассказывают по очереди о какой-то своей особенности. (Например: я люблю мыть посуду; я обожаю по утрам напевать веселые песенки; у меня родинка на плече, вот тут и т.д.). А остальные участники, если его особенность относится к ним в той же степени, что и к нему, садятся ему на руки (все подряд).

Чтобы освободиться от груза, надо назвать такую особенность, которая не свойственна никому из членов группы. По мере того, как будут называться новые особенности, те члены группы, кому они не присущи, возвращаются на свои места. Игра длится до тех пор, пока все участники не скажут свою особенность.

Рефлексия.

Тренинговое занятие 5

Цель: профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости методом телесно-ориентированной терапии.

Упражнение № 1 «Рождение нового дня»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 15 минут.

Члены группы строятся в две шеренги лицом к лицу, а потом садятся попарно, переплетая ноги, и сплетая друг с другом руки над головой. Получается нечто похожее на тоннель метро. Через это метро из ночи в утро должно выкатиться солнце, роль которого играет один из участников. Он ползком должен проползти сквозь «тоннель» и выкатиться наружу. Потом он заменяет кого-то из участников в конце тоннеля, а тот в свою очередь становится «солнцем». Упражнение длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли солнца.

Рефлексия.

Упражнение №2 «Воздушные шары»

Цель: телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 15 минут.

Оснащение занятия: воздушные шарики по числу участников. Группа делится на пары по гендерному признаку (парень - девушка). Каждой паре выдается по воздушному шару. Желательно, чтобы шары не были сильно надуты. Включается музыка.

Пары должны танцевать. В ходе танца, по команде ведущего, участники должны танцевать то лицом к лицу, то спина к спине, то бок к боку, то во весь рост, то приседая. При этом шарик должен удерживаться между телами каждой пары. В завершении каждая пара без помощи рук должна раздавить шарик своими телами.

Тренинговое занятие 6

Цели:

1. Развитие эмпатии;
 2. Формирование навыков внутри- и межгруппового конструктивного взаимодействия;
 3. Телесно ориентированная терапия, арт-терапия, групповая игротерапия;
- Упражнение № 1 «Обмен ритуалами».

Цели: разогрев группы.

Планируемое время: 3 - 5 минут.

Каждый участник должен придумать ритуальное приветствие группы, включающее в себя вербальные и невербальные его выражения. Например, участник встает, сжимает ладони рук на уровне груди, кланяется и говорит: «Всем сяс!»». Группа дружно должна повторять приветствие каждого участника.

Рефлексия.

Тренинговое занятие 7

Цели:

1. Развитие воображения.
2. Развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.
3. Развитие тактильной перцепции; формирование взаимного доверия.

Упражнение № 2 «Пантомима»

Цель: развитие способности к согласованным синхронным действиям; повышение чувствительности кинестетических сенсорных рецепторов.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер предлагает участникам, проявив воображение, проделать вместе с помощью пантомима следующие действия: Вдеть нитку в иголку; Пришить пуговицу; Подбросить и поймать мяч (напоминаем – без мяча); Перебрасываться с товарищем мячом; Наколоть дрова; Обстругать доску рубанком;

Заточить карандаш; Остричь ногти ножницами; Перенести предмет с одного места на другое; 88 Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми; Развернуть и сложить газету; Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой; Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться, чтобы тебя облили; Поднять вещи весом в 1, 3, 5 и 10 килограммов; Брать поочередно в руки очень холодный, теплый, и горячий предмет; Ощупывать бархат, шелк, шерсть; Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума; Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт; Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок.

Тренинговое занятие 8

Упражнение № 1 «Гирлянда приветствий»

Цель: разогрев группы.

Планируемое время: 5 минут.

Группа выстраивается в шеренгу. Первый быстро выходит перед строем и по-особому приветствует всех, становится в строй. Все остальные, по очереди быстро повторяют его приветствие перед строем. Затем второй участник выходит из шеренги и показывает свой вариант приветствия. Все повторяют. Упражнение продолжается до представления своего варианта приветствия последним участником.

Рефлексия.