

Министерство образования и науки Республики Бурятия

## Программа групповых занятий Формирование стрессоустойчивости у младших школьников



Составитель: Харнуева О.А., старший преподаватель Центра воспитания и дополнительного образования ГАУ ДПО «БРИОП»

Улан-Удэ 2023

## Пояснительная записка

Здоровье ребенка тесно связано с образом жизни и убеждениями окружающих его взрослых. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) - особенно если они подавляются и вытесняются могут являться причиной многочисленных психологических заболеваний. Усиление симптомов происходит в результате неправильного «прочтения» сознательной частью мозга нормальных телесных реакций на стресс. Интенсивное и продолжительное мышечное напряжение это признак стрессовой ситуации.

Через работу с телом можно управлять физиологическими процессами. Сильные чувства вызывают изменения дыхания, напрягаются мышцы лица, шеи, челюсти. Даже если мы намеренно не боремся со стрессовой ситуацией, тело все равно отреагирует на нее, чтобы уменьшить дискомфорт. Душевную боль тело заглушает напряжением мышц. Оно существенно ослабляет сигналы от органов чувств. Тело становится жестким. Чем больше таких блоков, тем более жестким будет тело.

Представим себе человека, находящегося в стрессовой ситуации. Обычно люди стараются избежать душевной боли. Сдерживание дыхания помогает подавить приступ тревожности, страха. Ситуация стресса не проживается человеком активно, а как бы зажимается дыханием внутрь. Проживая ту или иную эмоцию, организм вырабатывает необходимое ему количество энергии, чтобы адекватно реагировать на ситуацию. Стресс-механизм мобилизации организма в значимых для человека ситуациях. Релаксация (расслабление) - это эффективный способ защиты от внутреннего перенапряжения и восстановления ресурсного состояния. Регулярные занятия релаксацией, то есть освобождение от излишка напряжения-эффективный метод повышения устойчивости к стрессу.

Основная **цель** данных занятий - развитие эмоционального интеллекта учащихся 1-4 классов, предотвращение дезадаптации ребенка, развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, создание атмосферы комфорта для каждого ученика, развитие умения контролировать проявления чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости, создание комплекса условий, способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки, помочь учащимся обрести уверенность в себе, сформировать установку на успех.

**Задачи:** отработать навыки уверенного поведения и саморегуляции, сформировать чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе, создать положительный образ «Я».

Курс занятий учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир, позволяет создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания, передавать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам.

**Средствами реализации программы** служат:

- психогимнастические упражнения,
- дискуссионные игры,

- эмоционально-символические и релаксационные методы,
- упражнения подражательного характера;
- игры с правилами;
- анализ различных эмоциональных состояний;
- арт-терапия;
- психологические этюды;
- сюжетно-ролевые игры;
- имитационные игры;
- моторно-мышечные тренировки;
- игры, направленные на наработку опыта управления собой.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Занятие 1. Вводное. Создаем страну дружбы	2
2	Занятие 2. Светофор чувств	2
3	Занятие 3. Чудесное превращение	2
4	Занятие 4. Волшебная жемчужина	2
<b>Итого:</b>		<b>8</b>

### Содержание занятий

#### Занятие 1. Вводное. Создаем страну дружбы (2ч).

Цель: Снижение уровня тревожности, развитие внутригрупповой сплоченности.

Ребятам предлагаются цветная тесьма 4 цветов. Дается задание -связать ленточки по одному цвету- кто быстрее и прочнее. У нас получилось 4 цветовые зоны.

Первая - красная зона. Это все то, что категорически запрещено при работе в группе: не уважать мнение других, оскорблять, смеяться друг над другом.

Вторая - оранжевая зона: это все то, что вы выбираете сами-увлечения, настроение, право высказываться или промолчать, но при определенном условии.

Третья - желтая зона: зона радости и комфорта, поддержки и сопереживания.

Четвертая - зеленая зона: это все то, что разрешается в нашей группе- высказывать свое мнение, придумывать комплименты друг другу, выразить свои эмоции.

Запомнили? А теперь давайте повторим все правила по группам (ребята проговаривают). Сейчас каждый из вас наденет волшебное колечко и мы очутимся в сказке.

## **Работа со сказкой.**

«Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»

Жил однажды на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая нежной. Как это нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет; нежно-голубой, если он думал о любимых клумбах с цветами, нежно-розовый, если они мечтал о любви. Но вот мячик пошел в школу. И стал потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что очень болезненными казались ему даже самые безобидные насмешки друзей, очень болезненный самые маленькие «уколы» со стороны взрослых. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась все более темной. А те люди, которые познакомились с мячиком совсем недавно даже и не знали, что он не сплошь темный, потому что видели от него только удары, наблюдали только его странные поступки, не понимали, что он на самом деле хочет не обидеть их, а всего лишь заявить о себе. «Я существую, заметьте меня, обратите на меня внимание!» даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли их грубым нарушением поведения, стыдили, вызывали родителей. И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду им показывать свою нежную сторону, все время буду коричневым. Пусть считают меня плохим, если им так этого хочется. Шло время, сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом сам мячик забыл, каким он был прежде. Но вот наступила весна. Она заявляла о себе набухшими почками и прорывавшимся сквозь облака солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться всем существующим, любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство, задумчиво перебирал эти слова в памяти мячик. Но разве волшебство меня касается?» Вспомнил! вдруг воскликнул он. Я же волшебный! И мячик начал искать себя, свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал себе на той самой, нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я», - думал он, - «оказывается, я только начинаю узнавать себя. Только ты должен быть готов к этому. И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство чувств и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь».

Обсуждение вопросов: \*Как получилось, что мячик забыл о своей светлой (нежной) стороне? \*Как понять слова «мячик начал искать себя»? \*Почему нужно быть готовым к узнаванию самого себя? Все участники по очереди передают мяч, называя что-то хорошее и ласковое (на 1 букву имени, Даша -добрая, Аня- аккуратная и т.д.).

**Памятка для участников занятия: «Витаминка равновесия».** Чтобы успокоиться, нужно сделать следующее:

1 шаг. Постарайтесь понять: действительно ли ты сейчас очень сердит? Обрати внимание на свое тело. Где в теле сидит твой гнев, ты уже знаешь. Попробуй расслабить мышцы лица и разжать кулаки.

2 шаг. Мысленно посчитай до десяти и (или) произнеси «охлаждающие слова: я смогу с этим справиться», «Ему не удастся разозлить меня», или: «Спокойствие, только спокойствие!»

3 шаг. Похвали себя за хорошую работу, скажи себе: «Ты действительно справился!», «Молодец, ты устоял», «Молодец, ты вел себя так, как будто тебя невозможно разозлить».

**«Коллективный рисунок».** класс делится на две команды, каждая из которых выполняет коллективный рисунок на тему «Счастье». Рисунки обсуждаются.

## **Занятие 2. Светофор чувств (2ч).**

**Цель:** формирование уверенного поведения учащихся, обучение навыкам волевой регуляции, отработка навыков саморегуляции.

**Разминка.** Учащиеся стоят в кругу друг за другом и выполняют команду - по спинке соседа пошел дождик (кончиками пальцев легонько стучат по спине), затем по плечам, рукам, меняют направление - меняются местами.

Что такое чувства? Чувства есть у всех людей. Есть чувства, которые приятно испытывать, а есть - которые неприятно. Одни чувства доставляют нам удовольствие, другие предупреждают нас о том, что что-то не так. Гнев помогает понять, что «портит мне жизнь». Страх защищает от необдуманных поступков. Обида позволяет подумать о себе. Эти чувства вспыхивают, как сигнал светофора, они говорят: «Тебе нужна помощь!». Все твои чувства - твои друзья. Если ты будешь обращать внимание на чувства, то сможешь лучше позаботиться о себе. Каким цветом горит твой «светофор чувств»? Раскрась тот кружок светофора, который выражает твое чувство сейчас. Красный цвет - неприятные чувства, зеленый - приятные. Как ты думаешь, что обозначает желтый сигнал светофора? Прочитай названия чувств. Раскрась каждый кружок своим цветом (радость, обида, смущение, страх, одиночество, обида, грусть, благодарность, грусть, злость, спокойствие, восторг). Используя цветные кисточки, выражаем свои эмоции в цветовой гамме - яркие, положительные эмоции, темные - отрицательные эмоции.

Занятие с цветными веерами (показать, что с помощью изменения мимики, можно изменить внутреннее состояние души). Волшебные краски моей мечты - наши мысли о хорошем, сказочном.

### **Упражнение «Что нам делать с этим чувством?».**

**Цель:** выражение своих чувств.

Если ты расстроен, злишься, грустишь или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним сделать.

\*нарисовать портрет собственной злости.

\*надуть мяч из страха и закинуть его подальше.

- \* представь, что жаришь «гневный» омлет, а потом выкидываешь его.
- \* скомкать бумагу, выбросить ее.
- \* принять душ или ванну
- \* позвонить другу или поговорить со взрослым
- \* слепить из пластилина своё чувство
- \* приласкать свою кошку, собаку, хомячка
- \* побить подушку или диван, покричать
- \* побыть одному.

Только помни: эти способы не должны причинять вред окружающим людям.

**Танец противоположностей.** Учащиеся в парах изображают эмоции - грустный веселый, затем меняются местами.

Обсуждение. Учащиеся получают памятки «Способы совладания с гневом». «Как повысить настроение». Обсудите с ребенком или детьми всей группы, как можно самому себе повысить настроение. Постарайтесь придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем -нибудь хорошем, сделать доброе дело для других, послушать хорошую музыку и т.д.). Можно все эти способы продемонстрировать.

### **Занятие 3. Чудесное превращение (2ч).**

**Цели:** 1.Формирование благоприятного психоэмоционального фона. 2.Развитие атмосферы доверия. 3. Развитие воображения.

**Символ драма «Цветок».** Представьте себя в виде цветка. Хорошие мысли и добрые слова - словно красивые цветы, которые в дальнейшем принесут чудесные плоды удачи и процветания. Главным садовником в этом саду являемся мы сами. Мы будем создавать наш мир с помощью волшебных мыслей. Взмахните волшебным цветком и загадайте своих самых заветных 3 желания.

**Упражнение «Цветение розы».** Устраивайтесь поудобнее на своих стульях, закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте волшебную поляну. Какая она - большая или маленькая? Какие цветы на ней растут, есть ли там холмики, отдельные кусты? Может быть, на ней есть съедобные ягоды? (звучит спокойная музыка). Вы видите розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. И вот вдруг лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны - и вы видите свежую, прекрасную розу. Понюхайте, как она пахнет! Представьте, что на розу падает солнечный лучик, освещает и согревает ее.

Теперь представьте себя этой розочкой. Вы пробуждаетесь и открываетесь навстречу солнышку. Сложите ладошки над головкой (вдох) и раскройтесь, как цветок (выдох). Затем опять соединяем ладошки и прикладываем к своей груди, представляем, что розочка раскрывается в нашем сердце. Лучик от ладошки греет сердечко, и розочка раскрывается. Я

медленно считаю до 5, на счет 5- вы открываете глаза и рассказываете, что вы представили.

Ребята, а вам понравилось, как солнечный луч согревал ваш цветок? Сейчас вы тоже сможете подарить друг другу свое тепло. Участники занятия становятся в круг друг за другом, и каждый последующий гладит стоящего впереди по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Затем один ученик (это может быть отвергнутый или тот, кто чувствует отрицательные эмоции) становится центр круга, и все участники гладят его.

**Прощание со сказкой.** Ребята, побывав в нашей сказке, мы все немножечко изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека - иногда сразу, иногда-постепенно. Волшебный секрет остался с вами - сложив ладонки вместе, вы будете чувствовать тепло солнечного лучика, а наше сердечко превратиться в розочку.

Ребятам дарятся на память розочки (из поролона, мягкие).

**Упражнение «Поза покоя».** Ведущий предлагает участникам сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Медленным, тихим голосом, с длительными паузами он обращается к детям: «Медленно дышим: вдох-выдох. Наши глаза закрыты. Вдох - сжали колени и руки, выдох - расслабились».

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая -  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

**Чередование фазы напряжения и расслабления** (\* Сжали пальцы в кулак сильно, что мышцы начинают дрожать. Дышим спокойно и равномерно, напрягаем мышцы до боли.\* Расслабили мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленный вдох, выдох. Руки тяжелые и теплые. Медленно открываем глаза).

**«Превратись в животное».** Перевоплотитесь в тигра, оленя, змею. Импровизируйте. Придумайте несуществующее животное и побудьте им. В соответствии с полученными карточками учащиеся превращаются в различных животных и ищут себе пару (слон - слоницу, муравей - муравью) с помощью только невербальных средств (в первом туре), используя только звуки (во втором туре).

Затем ведущий предлагает учащимся представить себя любым животным и нарисовать. Анализируется, кем участник был в начале занятия и кем в конце, что было легко выполнить, что сложно.

«Тише, Танечка, не плачь» Ведущий читает стихотворение Агнии Барто:

Наша Таня громко плачет –

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь,

Не утонет в речке мяч.

Один ребенок изображает Таню, а другому предлагаем оказаться рядом с плачущей девочкой. Можно представить и изобразить рядом с Таней злого гнома, добрую фею, девочку-ревушку, драчливых мальчиков.

Упражнение помогает в осознании различий моделей поведения и развитию коммуникативных способностей.

#### **Занятие 4. Волшебная жемчужина (2ч).**

**Цель:** обучение навыкам самопознания и самовосстановления, обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.

Запись музыки - шум волн, звуки природы. Давайте вспомним самое неприятное воспоминание из прошлого. Представьте свою грусть, страх, обиду. Где вы его чувствуете? В груди. На что он похож? (на камень). Постарайтесь взять камень в ладошки и представить, что он уменьшается. Что хочется сделать с ним? Хочется выбросить его? (ребята по очереди говорят о своих ощущениях).

**Демонстрируется морская ракушка (можно 2-3).** Ребята, давайте внимательно посмотрим, на что похожа ракушка? Правильно, на ушко. Давайте приложим ее к ушку и послушаем. О чем она вам рассказывает? А сейчас по очереди расскажем ракушке о своих проблемах, страхах, переживаниях, о самом заветном и сокровенном.

Ведущий. Волшебная ракушка что-то хочет нам сказать (..). Давайте возьмем себя за мочки ушей и нежно погладим. Затем погладим наш мизинчик. В центре ладони найдем волшебную точку на выдохе-нажимаем, на вдохе – отпускаем (большим пальцем).

**Упражнения «Морской жемчужины»** помогут вам справиться с волнением, беспокойством, усталостью.

Наше морское путешествие останется всегда с вами. Сейчас возьмем морские камушки (каштаны, грецкие орехи) и будем катать их в ладошках, массажировать наши ладошки, мизинчики, кончики пальцев.

А сейчас давайте превратимся в морской камушек. Нужно сесть, сжаться изо всех сил и превратиться в камушек (задержать дыхание). Затем представляем солнечные лучики, они греют его и камушек превращается в рыбку (глубокий вдох-выдох). Дети изображают рыбку.

Перед вами лежат морские камушки и с помощью волшебных кисточек мы превратим морские камушки в сказочных рыбок. Раскрась камушек.

В конце всех занятий группа (класс) делают **коллаж «Моя галактика»**. Ведущий предлагает каждому участнику представить себя неповторимой звездочкой. Для этого приготовлены вырезки из старых журналов, фотографии участников. Каждый придумывает свой девиз

(«Самый смелый», «Самый добрый» и т. д.). Затем делается на большом листе ватмана общая галактика. На память участники занятий получают в подарок волшебные звездочки, выбирают приготовленные конфеты (с названием - смелый, отважный, умный и т.д.). Ритуал - скушаешь конфету - приобретешь данное качество характера.