

**ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**  
**«ТВОЯ ЖИЗНЬ – ТВОЙ ВЫБОР!»**  
**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ИНЖЕНЕРЫ БУДУЩЕГО»**

**Цель:** активизация проблемы осознания учащимися широкого круга своих возможностей в современном мире; стимулирование развития способности принимать на себя ответственность за свою жизнь; формирование умений противостоять физическим и психологическим перегрузкам; ознакомление со способами оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.

**Задачи:** формирование убеждения о способности человека управлять собой и быть хозяином своей судьбы; развитие умений к адаптации в сложных или быстро непредвиденных жизненных обстоятельствах; расширение знаний о воздействии стресса на организм человека и возможности эффективного ему противостояния.

**1.Игра-разминка «Точки»**

**Цель:** настроить учащихся объединения на работу по теме, содействовать сплоченности группы.

**Ход упражнения:**

Учащиеся, вспомнив какой-либо образ, рисуют на листках бумаги в определенном порядке несколько точек и передают свой листок соседу слева, задача которого, соединив точки, дорисовать тот образ, который, как ему кажется, здесь может быть.

Упражнение выполняется невербально.

После этого участники обсуждают, похожи ли рисунки на задуманные образы.

**2. Информационное сообщение «Секрет восприятия реальности»**

Древнегреческая мудрость гласит: *«Познай самого себя, и ты познаешь Вселенную»*. Эти слова – своеобразный призыв к признанию и принятию ответственности за собственную жизнь, к пониманию того, что мир вокруг нас является отражением нашего внутреннего Я. Ведь на самом деле никто, кроме нас самих, не определяет качество нашей жизни. Другими словами, *секрет восприятия реальности скрыт в самом человеке*: в его установках, полученных в детстве, в его предубеждениях и реакциях на определенные ситуации и события, в его мыслях.

Стремление к познанию себя – это первый шаг к изменению себя и своего отношения к миру, и, как следствие, к изменению самой реальности.

### **3. Мозговой штурм «Стресс – это...»**

**Цель:** сформировать и уточнить представления учащихся объединения о стрессе и понимание его значения в жизни человека.

На доске вертикально написано слово «стресс». Участникам предлагается назвать слова-ассоциации на каждую букву этого слова.

Все ответы участников записываются на доске, после чего педагог обобщает их вместе с учащимися объединения.

### **4. Игра-разминка «Австралийский дождь»**

**Цель:** обеспечить психологическую разгрузку учащихся.

Учащиеся становятся в круг.

**Инструкция:** Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Будьте внимательны!

- В Австралии поднялся ветер. (Педагог трет ладони друг о друга)
- Начинает накрапывать дождь. (Щелканье пальцами)
- Дождь усиливается. (Поочередное постукивание ладонями по груди)
- Начинается настоящий ливень. (Хлопанье ладонями по бедрам)
- А вот град, настоящая буря. (Топот ногами)
- Но что это? Буря стихает. (Хлопанье ладонями по бедрам)
- Дождь стихает. (Поочередное постукивание ладонями по груди)
- Редкие капли падают на землю. (Щелканье пальцами)
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней)
- Солнце! (Руки вверх)

### **5. Упражнение «Неоконченные предложения»**

**Цель:** уточнить представления учащихся о стрессе, как изменении, вынуждающем организм человека тренировать приспособительные реакции.

Участникам раздаются бланки ответов, на которых необходимо продолжить фразы «Стресс полезен для человека, потому что...» и «Стресс вреден для человека, потому что...». По окончании работы и обсуждении положительных и отрицательных

воздействий стресса на организм человека, подчеркивается, что длительный стресс наносит ощутимый вред как иммунной системе, так и общему состоянию здоровья.

### **6. Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

**Цель:** определить уровень способности участников справляться со стрессом.

Учащиеся работают с анкетой (бланки ответов без интерпретации).

#### **Анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

<b>Утверждение</b>	<b>Часто</b>	<b>Редко</b>	<b>Никогда</b>
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться, в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

#### **Интерпретация.**

*0 – 3 очка:* вы умеете владеть собой, и, вероятно, счастливы.

*4 – 7 очков:* ваша способность справляться со стрессом где – то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справиться со стрессом.

*8 и более очков:* вам трудно бороться со стрессом, жизненными невзгодами. Если вы не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

## **7. Информационное сообщение «Советы психологов на каждый день»**

**Цель:** способствовать развитию позитивного мышления.

Проблемы, возникающие в жизни каждого человека, нужно не переживать, а решать. Не замыкайтесь на своей проблеме, просите помощи в ее решении у друзей, знакомых, психологов, священников... Действуйте, а не сидите сложа руки. Помните поговорку: «Под лежащий камень вода не течет»? Формируйте свою собственную реальность, развивайте в себе позитивный взгляд на мир, на происходящие события, на окружающих вас людей, на самих себя. А помогут вам в этом **«Простые короткие советы на каждый день»**:

- Не сетуйте на жизнь. Не жалуйтесь на судьбу. Вы ее строите сами. Ни в коем случае не сидите, и не переживайте. Делайте хоть что-нибудь.
- В любом человеке, событии ищите что-то положительное.
- Ищите не виноватых, а решение проблемы.
- Не стоит страстно хотеть то, что есть у других. Стоит просто ценить то, что имеете вы.
- Не ждите светлое будущее, а наслаждайтесь имеющимся настоящим.
- Не ожидайте, что окружающие вас люди изменятся. Такое вряд ли случится. При необходимости меняйтесь сами. Это – гораздо надежнее и реальнее.
- Всегда надейтесь на лучшее. Надейтесь и действуйте. Действуйте и надейтесь.
- Прощайте людей вокруг. Прощение – лучший лекарь всех наших негативных эмоций.
- Не обижайтесь на весь мир. Мир вокруг нас такой, какой он есть, ни плохой, ни хороший. А мы, люди, конечно же, несовершенны. Зато мы – реальные!

Памятки **«Простые короткие советы на каждый день»** участники по желанию забирают с собой.

## **8. Заключительное слово «Твоя жизнь – в твоих руках!»**

**Цель:** содействовать формированию позитивного мировосприятия и осознания личной ответственности за свою жизнь.

В книге Джона Кехо «Подсознание может все!» есть такие слова: «Что с того, что раньше вы терпели неудачи? Единственное, что стоит принимать во внимание – это

как вы мыслите сейчас и как поступите в дальнейшем. Поверив в себя и в свои силы, вы сможете легче найти выход из любой житейской ситуации. Изменившись сами, вы увидите, как изменилось все вокруг. Итак, все в ваших руках».

А завершить наше занятие мне хотелось бы **притчей**, которая называется **«Счастье»**.

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? — спросил Бог.
- Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

#### **Литература:**

1. Байер К., Шенберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
2. Джон Кехо. Подсознание может все. – Минск: «Попурри», 2009.
3. Интернет-ресурс: <https://www.lyozov.com/o-sajte-1>
4. Зимивец Н.В., Сивогракова З.А. и др. Твоя жизнь – твой выбор!: уч.-метод. пособие – Киев: Учебная книга, 2002.
5. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг /Сост. И. Авидон, О. Гончукова.- Санкт-Петербург: ООО «Издательство „Речь"», 2009.