

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 43 с углубленным изучением отдельных
предметов»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя школа №43»

_____ **А.А. Ханцевич**

«_____» _____ **201__ г.**

Приказ от « ____» _____ 2018 г. № _____

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(направление: социальное)
Реализация: 1 год
2 класс

Разработчик программы:
Педагог-психолог
Коржицкая Е.А.

Рассмотрена на МО
начальных классов
Протокол №1 от 29.08.2018

Принята на педсовете школы
протокол № 1 от 30.08.2018

2018 г.

Пояснительная записка

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма. Программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья ребёнка, т.к. способствует развитию интереса к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму. Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой, Москва, 2001. Программа предназначена для обучающихся 2 классов.

Курс психологических занятий направлен на формирование следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в тоже время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья ребёнка через создание условий для успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать ребёнка к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь мальчика.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: **аксиологический**

(связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей

- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Содержание программы с указанием видов деятельности

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

1. Я – фантазёр (3 часа) Моё имя и его значение. Принятие своего имени. Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что –фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому. Практическая работа: Входная диагностика. Рисунок своего имени, рисование наглядных образов, символизирующих фантазию и ложь.
2. Я и моя школа (3часа) Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу». Практическая работа: рисунок «школа наоборот», упражнение «Незаконченные предложения по теме...».Работа со сказкой.
3. Я и мои родители (3часа) Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга. Практическая работа: Работа со сказкой. Рисунок по теме.
4. Я и мои друзья (5 часов) Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников? Практическая работа: упражнение «Незаконченные предложения по теме...». Работа со сказкой. Рисунок «Я и мои друзья»

5. Умение владеть собой (4 часа)

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Практическая работа: упражнение «Незаконченные предложения по теме...». Работа со сказкой. Рисунок «Я-хозяин своего «Я»

9. Мои силы, мои возможности (8 часов)

Кто Я? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие». Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь. Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Практическая работа: Работа со сказкой. Рисунок по теме. Ролевые игры.

10. Я расту, я изменяюсь (2 часа)

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Практическая работа: Работа со сказкой. Рисунок по теме.

11. Моё будущее (2 часа)

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Практическая работа: Работа со сказкой. Рисунок по теме «Я в будущем»

12. Права и обязанности школьника (4 часа)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Практическая работа: Работа со сказкой. Ролевые игры. Итоговая диагностика.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые он не усвоил в группе сверстников.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы.

Тематическое планирование

Срок реализации программы: 1 год. Количество занятий: один час в неделю (34 ч. в год).

Продолжительность занятия: 40 минут.

№	Темы уроков	Всего	Теория	Практика
1.	Я – фантазёр (3 часа) 1.Имя. 2.Фантазии и ложь. 3.Я и моя школа.	3	1	2
2.	Я и моя школа (3 часа) 4.Школа «Наоборот». 5.Я и мой учитель. 6. Как справляться с «Немогучками?»	3	1	2
3.	Я и мои родители (3 часа) 7.Я и мои родители. 8. Я умею просить прощения. 9. Почему родители наказывают детей?	3	1	2
4.	Я и мои друзья (5 часов) 10.Настоящий друг. 11.Умею ли я дружить? 12. Трудности в отношениях с друзьями. 13.Ссора и драка. 14. Что такое сотрудничество?	5	2	3
5.	Умение владеть собой (4 часа) 15.Я учусь понимать другого. 16.Я учусь договариваться с людьми. 17.Мы учимся действовать сообща. 18.Что такое коллективная работа?	4	1	3
6.	Мои силы, мои возможности (8 часов) 19.Кто Я? Мои силы. 20. .Кто Я? Мои возможности. 21. Какой Я – большой или маленький? 22.Мои способности. 23.Мой выбор, мой путь. 24.Мой внутренний мир. 25.Кого я могу впустить в свой внутренний мир? 26.Что значит верить?	8	4	4

7.	Я расту, я изменяюсь (2 часа) 27. Моё детство. 28. Моё детство.	2	1	1
8.	Моё будущее (2 часов) 29. Я изменяюсь. Моё будущее. 30. Хочу вырасти здоровым человеком.	2	1	1
9.	Права и обязанности школьника (4 часа) 31. Права и обязанности школьника. 32. Право на уважение. 33. Разрешение конфликтов. 34. Итоговое занятие.	4	2	2

Итого: 34 занятия.

Мониторинг программы:

Использование следующих методов: наблюдение, беседы с родителями, педагогами; методики диагностики эмоционального компонента «Шарик моего настроения», «Мои эмоции». Игры, этюды и упражнения на выявление сформированности социально-эмоциональной устойчивости, а также входная и итоговая диагностика.

Список используемой литературы:

1. Чистякова Г.И. Психогимнастика. - М., 1990
2. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
3. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Электронные ресурсы:

<http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/>
<http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/84-correction->
<http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>

Методическое обеспечение.

Упражнения и игры на регуляцию поведения

Спящие львы

Описание

Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами — вдруг обнаружится какая-то опасность?»

Водящий свободно перемещается между ними. Его задача — вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных играющих уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящим, и т. д. Побеждает тот, кто дольше всего сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Смысл упражнения

Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния. Обсуждение.

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, побыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Противоположные движения

Описание

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Смысл упражнения

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение

Кому что больше понравилось — демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

Передерни веревочку

Описание

Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача — по команде встать, добежать до стула другого участника, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Смысл упражнения

Тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

Обсуждение

Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

Психологические игры и упражнения на развитие внимания и самоконтроля

Упражнение на развитие внимания “Пальцы”

Участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде “Начали!” медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде “Стоп!” прекратить упражнение. Длительность — 5—15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания “в чистом виде” благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участник быстро засыпает во время упражнения (ни в коем случае не мешайте ему и не позволяйте мешать другим!), то в будущем этот прием можно будет использовать для успокоения. Некоторые участники будут испытывать необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев,

кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, они окажутся способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Постарайтесь понять причину этих явлений. Практически она всегда находится за пределами занятий. Если участнику становится очень смешно и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. Или оказывается, что он забыл об инструкции; перестал следить за пальцами, взгляд прилип к яркой майке соседа или колыханию листвы за окном.

Упражнение на развитие внимания “Муха”

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль “дрессированной мухи”. Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение “мухи” с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд (“Вверх!”, “Вниз!”, “Вправо!” или “Влево!”) “муха” перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение “мухи” — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями “мухи”, не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что “муха” покинула поле, он дает команду “Стоп!” и, вернув “муху” на центральную клетку, начинает игру сначала.

“Муха” требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Психотехническое упражнение “Муха” может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся “мухой” приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес. Работа “на измор” оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, то есть способность к длительной концентрации на предмете.

Важной характеристикой внимания является его объем — широта той области, на которую оно может быть одномоментно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Упражнение на развитие внимания “Фокусировка”

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции. Читая эту строку, вы не замечаете слов, лежащих строкой ниже, хотя они и находятся в поле вашего зрения. Но вот вы дошли до следующей строки, и она сразу же попала в фокус вашего внимания. А вот строку, лежащую выше той, на которой вы сейчас находитесь, вы уже не видите. В данном случае мы имеем дело с переключением внимания, необходимым нам для того, чтобы продолжать чтение. Легкость переключения у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием, способность быстро менять объект концентрации.

Упражнение на развитие внимания “Селектор”

Выбирается один из участников игры — “приемник”. Остальная группа — “передатчики” — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. “Приемник” держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый “передатчик”. Если ему слишком сложно услышать тот или иной “передатчик”, он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как “приемник” достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится “передатчиком”. В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнения 1—4 позволяют участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. В ходе занятий ведущему важно не только оценить эффективность работы участников, но и понять, каким образом им удалось решить поставленную задачу. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания. При повторном исполнении упражнений следует поощрять обмен техниками.

Упражнение на развитие внимания и самоконтроля “Лентяй и труженик”

Участникам следует удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде “Начали!” участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения “Пальцы” и “Фокусировка”), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда “Стоп!”. После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предложите сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывайте своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора, в то время как внушение принятой вами точки зрения делает выводы спортсмена поспешными и незрелыми. Следите за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

Упражнение на развитие внимания и самоконтроля Упражнение “Дыхание”

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде “Начали!” мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5—15 минут по команде “Стоп!” прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Суть этого упражнения в том, что сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. А дыхание является очень чутким индикатором нашего напряжения: любые колебания психических состояний отражаются на способе дышать. Подобно тому как желание исполнить

движение на соревнованиях “как можно лучше” приводит к разрушению сложившейся техники, желание сохранить естественный рисунок дыхания посредством активной работы должно нарушить его. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата. Это действенный способ, но не панацея: мысли о результате могут просочиться в сознание и испортить все. Поэтому спортсмен не должен останавливаться на формуле “углубись в процесс и забудь о результате”. Упражнение “Дыхание” ставит участника перед парадоксом, разрешение которого лежит за пределами привычных психических стереотипов. По своему психологическому содержанию оно является миниатюрной копией одного из аспектов соревнований. Найдя решение на простой модели, можно попытаться перенести его и в более жесткие условия.