

## **Материал для проведения мероприятия «Учитесь властвовать собой»**

**Цель:** научить несовершеннолетних реально оценивать себя и др. людей, познакомить с существующими законами межличностного общения, предоставить информацию о способах снятия стресса.

**Целевая группа:** несовершеннолетние 10-14 лет.

**Продолжительность:** 1 час

**Эпиграф:** «Величайшая победа – есть победа над самим собой» (П. Кальдерон)

### **1. Вступительное слово ведущего**

Мир меняется очень быстро. В нем может существовать тот человек, который быстро приспосабливается к меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные незыблемые законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с др. людьми.

Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом пойдет речь.

**Вопрос:** Как вы думаете, что такое стресс? (участники отвечают)

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм.

**Советы:** как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях.

Как научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями вот несколько приемов.

1. Попробуйте осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.
2. Мысленно проанализируйте решение ситуации, и вы придете к выводу: «Я решал и более сложные задачи, справлюсь и с этой».
3. Нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывая о них хотя бы на время.
4. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены и разозлены. «Гнев плохой советчик», - говорили в древности. Конечно, неприятности не исчезнут, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.
5. Человеку, который умеет забивать гвозди, не попадая себе молотком по пальцам, очень трудно объяснить др., как это делается, поэтому не требуйте понимания от других и старайтесь сами понять их.

**Вопрос:** А как вы справляетесь со стрессом? Какие вы знаете способы?

Все люди иногда дают волю своему гневу. Воспитанные и сильные люди умеют сдерживаться и контролировать свои эмоции.

Поднимите руки, кто видел такую реакцию человека: топает ногами, кричит, плачет, лезет в драку, обзывает, в общем, теряет над собой контроль.

Это опасное поведение, можно растерять всех друзей и остаться одному. Возникнут проблемы в общении и со здоровьем. Управлять самим собой можно научиться.

#### **Упражнение «Избавляемся от обид».**

Возьмите листок бумаги и напишите список обид. Припомните все. А затем разорвите лист на мелкие кусочки и выбросите в корзину.

#### **Упражнение «Памятник эмоциям»**

Поднимите руки, кто хочет стать артистом? Вам задание: с помощью своего тела, мимики создать памятник ярости. Остальные наблюдают. А теперь покажите, как вы видите памятник радости. В позе, в мимике, в жестах других людей легко узнать чувства и эмоции. Но главное, научиться распознавать эти эмоции в себе и уметь их контролировать.

#### **Настройка «Мое солнышко».**

Закройте глаза, внимательно слушайте и попытайтесь представить то, что я буду говорить. Солнце встает за горизонтом – так же и в вашей душе сегодня поднялось и засветило Солнышко. Оно теплое, нежное, радостное. Его тепла хватит не только вам, но и людям, что находятся рядом с вами. Радоваться встрече с другим человеком так же естественно, как дышать. Дышите сегодня с удовольствием, любите мир с удовольствием. Почувствуйте сейчас, как здорово, что рядом с вами находятся люди с теплыми руками, добрыми сердцами. Порадуйтесь, что в мире есть так много хорошего, красивого, светлого. Глубоко вздохните и мысленно скажите: «Мне хорошо рядом с другими людьми». Откройте глаза.