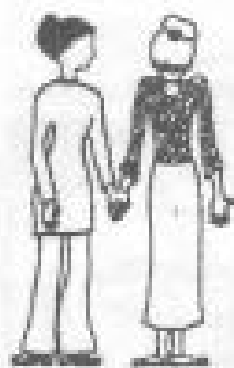


## ТЕМА 10. ПСИХИЧЕСКИЙ КОМФОРТ



1. Две подруги. Одна жалуется другой: «Даже не знаю, что со мной. Ужасное настроение, ничего не хочется». Другая:
- А) Выпей какое-нибудь лекарство — поможет.
  - Б) Пошли куда-нибудь, потанцуй! Развеселишься!
  - В) Мне тоже очень плохо. Ужасное настроение.

2. Два молодых человека. Один: «Представляешь, никак не могу решиться познакомиться с ней. Что мне делать?». Другой:

- А) Не бойся, может, она тоже хочет с тобой познакомиться.
- Б) Выпей немного «для храбрости», закури, чтобы чувствовать себя уверенней, и — вперед.
- В) Подари ей цветы и пригласи куда-нибудь.



3. Двое друзей, один в спортивной форме: «Представляешь, проиграл соревнования. Просто не знаю, что теперь делать, может, бросить все...».

- А) Да бросай ты этот спорт! Сколько сил вложил и никакого от него толку.
- Б) Спорт на то и спорт, чтобы уметь не только выигрывать, но и проигрывать достойно.
- В) Возьми себя в руки. Сейчас проиграл, в следующий раз выиграешь. Главное — будь уверен в своих силах.

4. Двое юношей. Один: «Я в совершенно безвыходной ситуации. Не знаю, что делать!».

Другой:

- А) Не думай об этом. Само все как-нибудь пройдет.
- Б) Пошли, выпьем, расслабимся, сразу обо всем забудешь.
- В) Безвыходных ситуаций не бывает. Подумай, может, тебе кто-нибудь сможет помочь?



## **ТЕМА: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

ПРОБЛЕМА времяпрепровождения очень часто возникает перед подростками. Неумение находить себе занятие по душе, друзей по общности интересов, сферу для реализации своих способностей приводит к обеднению духовной жизни, ощущению «серости будней», желанию получить экстраординарные ощущения любой ценой.

Данное занятие должно показать подросткам их безграничные возможности в достижении комфортного состояния и получении полноты ощущений от жизни — без употребления ПАВ.

<b>ТЕМА</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ</b>
«Минута».	5 мин.	Выявление изменения адаптивных способностей.
«Детский сад»	15 мин.	Осознание возможности раскрепощения как способа приведения себя в состояние психического комфорта.
«Удовольствия»	15 мин.	Осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния.
«Солнце радости»	10 мин.	Создание позитивной эмоциональной атмосферы единства группы.

Для среднего возраста ПРОБЛЕМА времяпрепровождения очень часто возникает перед подростками. Неумение находить себе занятие по душе, друзей по общности интересов, сферу для реализации своих способностей приводит к обеднению духовной жизни, ощущению «серости будней», желанию получить экстраординарные ощущения любой ценой.

Данное занятие должно показать подросткам их безграничные возможности в достижении комфортного состояния и получении полноты ощущений от жизни — без употребления ПАВ.

<b>ТЕМА</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ</b>
«Пру»	10 мин.	Актуализация ощущений групповой сплоченности.
«Волшебник»	20 мин.	Осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.
«Цвет»	5 мин.	Определение эмоционального состояния участников.
«Общий рисунок»	10 мин	Переживание эмоционального комфорта, групповой сплоченности

### **СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА**

Жизненные события, переживаемые человеком, вызывают у него различные эмоциональные состояния, как положительные, так и отрицательные. Конечно, неприятности переживаются сложнее, но и позитивные события могут вывести человека из стабильного состояния. Однако человек, являясь саморегулирующейся системой, стремится и во взаимосвязях с внешней средой, и в своем внутреннем мире к поддержанию гомеостаза (гармоничного равновесия). другими словами — к состоянию психического и физиологического комфорта, гармонии с самим собой, с окружающими людьми и всем миром.

Состояние такого равновесия, внутренней гармоничности можно назвать состоянием психологического комфорта. Такое состояние можно считать оптимальным для организма, так как психологический комфорт обязательно сочетается с благополучным психофизиологическим состоянием, в котором улучшается функционирование организма, повышаются адаптивные возможности.

### **ВЛИЯНИЕ СОБЫТИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Состояния психического комфорта могут ощущаться человеком по-разному в зависимости от предыдущего состояния. После тяжелой физической работы комфортным будет состояние полного покоя, наоборот, утром, после ночного отдыха, комфорт доставляет умеренная физическая и психическая нагрузка.

Нет одного единственно правильного рецепта, как добиться состояния комфорта, Но любые усилия, направленные на реализацию себя, своих способностей, установление гармоничных отношений с окружающим миром, приводят к улучшению нашего состояния.

Чувство радости, хотя бы и кратковременное, оставляет после себя длительно хорошее настроение.

## **ТЕМА: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

### **МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЫМИ В СЛУЧАЯХ:**

- ✓ ЕСЛИ НАС ЛЮБЯТ ТАКИМИ, КАКИЕ МЫ ЕСТЬ;
- ✓ ЕСЛИ МЫ ДОБИЛИСЬ УСПЕХА, ПРИЛОЖИ? УСИЛИЙ ДЛЯ ЭТОГО;
- ✓ ЕСЛИ НАС ЦЕНЯТ И УРАЖАЮТ, ПОНИМАЮТ, ПРОЩАЮТ;
- ✓ ЕСЛИ МЫ САМИ УМЕЕМ ПРОЩАТЬ;
- ✓ ЕСЛИ МЫ ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИЕЙ;
- ✓ ЕСЛИ НАМ УДАЕТСЯ ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ;
- ✓ ЕСЛИ МЫ МОЖЕМ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И СВОЙ ТАЛАНТ

### **МЫ ТЕРЯЕМ СИЛЫ:**

- ЕСЛИ НАС ПОДАВЛЯЮТ, СТРЕМЯТСЯ ПЕРЕДЕЛАТЬ, ОГРАНИЧИТЬ НАШУ ВНУТРЕНнюю СВОБОДУ;
- ЕСЛИ МЫ НИКАК НЕ МОЖЕМ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА И НЕСЧАСТЬЯ ПРЕСЛЕДУЮТ НАС;
- ЕСЛИ МЫ ПЕРЕПОЛНЕННЫ ОБИДОЙ ИЛИ НЕНАВИСТЬЮ К КАКОМУ-ТО ЧЕЛОВЕКУ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДУМАЕМ О ТОМ, КАК БЫ ЕМУ ОТОМСТИТЬ;
- ЕСЛИ МЫ НАРУШАЕМ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ;
- ЕСЛИ МЫ ВЫНУЖДЕНЫ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СВОЕГО ТАЛАНТА.

Значимость событий во многом определяет силу их воздействия на человека, но не менее важно и то, каким образом человек преодолевает жизненные проблемы, какие стратегии он предпочитает. Разные люди выбирают различные стратегии решения встающих перед ними жизненных проблем. Личности, психически устойчивые к стрессовым воздействиям, активно стараются самостоятельно решать (преодолевать) проблемы, особенно если в этом имеется хотя бы минимальный жизненный опыт.

Следует признать правильным и такой вариант, когда нехватку (отсутствие) опыта решения проблем люди компенсируют обращением за помощью к другим, чаще всего родным или близким людям. Такой прием позволяет распределить психическую нагрузку на всех людей, готовых заняться решением проблемы, и, соответственно, уменьшить объем нагрузки, приходящейся на человека, у которого возникла проблема.

Пассивное ожидание того, что проблемы разрешатся сами собой, — неконструктивная стратегия. Она фиксирует у человека состояние беспомощности, неумения преодолевать трудности, неуспешности в жизни. Такой человек ставит на себе клеймо неудачника, начинает бояться самих «встреч» с жизненными проблемами, возникновения малейших препятствий. В этом случае можно, конечно, на некоторое время «отключиться» от проблем при помощи психотехники. Но это не приводит к решению проблем, а только снижает интенсивность стресса, испытываемого человеком. Жизненные стратегии формируются в ходе приобретения человеком опыта проживания разнообразных ситуаций. Наиболее активно это происходит в подростковом возрасте, когда ребенок сталкивается с ситуациями, характерными для «взрослой жизни». Поэтому чрезвычайно важно при работе с подростками уделять внимание оценке предпочитаемых стратегий поведения и направлять коррекционную работу на выработку адекватных и конструктивных подходов к решению различных задач.

## **ТЕМА: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

В большинстве случаев человек способен преодолеть неприятные, беспокоящие его переживания. Для этого есть достаточно много средств.

- ХОРОШИМ ПРИЕМОМ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАНЯТОСТЬ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ОТ НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ К АКТИВНОМУ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОМУ ЗАНЯТИЮ, НАПРИМЕР, СПОРТИВНЫМ ИГРАМ - ВОЛЕЙБОЛУ, ФУТБОЛУ, ХОККЕЮ И Т.П.
- ОТВЛЕЧЬ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ МОЖЕТ ПРОЧТЕНИЕ ИНТЕРЕСНОЙ КНИГИ, СОПЕРЕЖИВАНИЕ ЕЕ ГЕРОЯМ. КНИГИ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО ОТВЛЕЧЬ ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ, НО И ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПО-ИНОМУ ВЗГЛЯНУТЬ НА СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ, УЗНАТЬ О НОВЫХ СПОСОБАХ ИХ РЕШЕНИЯ, ПОПЫТАТЬСЯ ПЕРЕНЯТЬ У ГЕРОЕВ ИХ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ, ИХ КАЧЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ.
- НА ФОНЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕК ОСОБЕННО ОСТРО ОЩУЩАЕТ СВОЕ ОДИНОЧЕСТВО. ЭТО ОЩУЩЕНИЕ УСУГУБЛЯЕТ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, УСУГУБЛЯЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.
- ВОССТАНОВИТЬ СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ПОМОГАЕТ ОБЩЕНИЕ С РОДНЫМИ, БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ. ОНИ ПОДЕЛЯТСЯ ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ, ПОСОВЕТУЮТ, КАК РЕШИТЬ ВОЗНИКШИЕ ПРОБЛЕМЫ, ПОМОГУТ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ СОЗДАВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ.
- УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ, ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ.
- ОТВЛЕКАЕТ ОТ СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ПОМОГАЕТ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ДРУГИМ ЛЮДЬМ, КОТОРЫЕ В НЕЙ ОСТРО НУЖДАЮТСЯ. ВАЖНО НАПОМНИТЬ СЕБЕ, ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ КТО-ТО, КОМУ ГОРАЗДО ХУЖЕ, ЧЕМ ТЕБЕ.
- НАЛИЧИЕ КАКОГО-ЛИБО УВЛЕЧЕНИЯ (ХОББИ) ПОМОЖЕТ СОХРАНЯТЬ (ПОДДЕРЖИВАТЬ) СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА.
- УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ДОСТАВЛЯЕТ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОДЕЛОК СВОИМИ РУКАМИ, ЗАНЯТИЕ РУКОДЕЛИЕМ, РЕАЛИЗАЦИЯ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ В СОЗИДАНИИ
- ХОРОШИМ СРЕДСТВОМ ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА ЯВЛЯЕТСЯ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ.
- С ПОМОЩЬЮ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ (МЕДИТАЦИИ, АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ, РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ РЕЛАКСАЦИИ) МОЖНО ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ОПТИМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ И С НОВЫМИ СИЛАМИ БРАТЬСЯ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ.

Стремление восстанавливать свое комфортное состояние и его устойчивость определяют цели, ради которых существует человек. Эти цели должны обеспечить человеку достойное место в жизни и обществе. В числе целей должны быть: получение образования, адекватное приобретенной профессии трудоустройство, создание семьи, воспитание детей. Достижение целей необходимо планировать, Чем больше распланирована жизнь и поставлено целей, которых необходимо достичь, тем более целенаправленным становится поведение человека.

## **ТЕМА: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

**«МИНУТА»** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Выявление изменения адаптивных способностей.

Проводится так же, как и на первом занятии. Результаты сравниваются с результатами в начале тренинга.

**«УДОВОЛЬСТВИЯ»** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Осознание возможности раскрепощения как способа приведения себя в состояние психологического комфорта.

**ЗАДАЧИ:** погружение в «детское состояние», снятие напряжения в настоящем через регрессию.

**ПРОЦЕДУРА:** участникам предлагается обсудить какую-нибудь актуальную тему на языке трехлетних детей, то есть, не выговаривая каких-то букв, соблюдая детскую интонацию, задавая типичные для этого возраста вопросы. Работа ведется с чувствами и состояниями. Важно зафиксировать чувство раскрепощенности, свободы, характерное для состояния ребенка.

Важно зафиксировать возвращение участников во взрослое состояние и новый (детский) взгляд на известные проблемы.

**«ДЕТСКИЙ САД»** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния

**ПРОЦЕДУРА:** Все участники группы по очереди называют то, что может улучшить настроение, доставить удовольствие, спасти от скуки, развеселить. Побеждает тот, кто говорит последним.

**«СОЛНЦЕ РАДОСТИ»** Продолжительность: 15 минут

**ПРОЦЕДУРА:** Участники группы индивидуально рисуют солнце так, как делают это дети: круг с отходящими от него лучами, На каждом луче пишут, что радует их в жизни (например, мама, увлечения, музыка и т.д.). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

**«ПРУ»** Продолжительность 20 минут

**ЦЕЛЬ:** Актуализация ощущений групповой сплоченности.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий говорит: «В одной сказочной стране жило странное существо Пру. Оно всегда дарило людям счастье. Но люди так часто пользовались им в своих целях, что Пру перестало разговаривать с людьми и стало невидимым. Сейчас мы закроем глаза и попытаемся найти Пру. Когда вы наткнетесь на кого-либо, спросите у него: «Пру?». Люди часто говорят неправду, поэтому они отвечают: «Пру, Пру». А настоящий Пру всегда молчит, Если вы его нашли, возьмите его за руку, и вы тоже станете частью большого Пру».

Когда все закрывают глаза, ведущий условным знаком (пожатие руки) назначает того, кто будет Пру. Игра продолжается до тех пор, пока все участники игры не выстроятся в цепочку.

**Игра «ВОЛШЕБНИК»** Продолжительность: 20 минут

**ЦЕЛЬ:** Осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.

**ПРОЦЕДУРА:** Предложить детям закончить фразу: «Если бы я был волшебником, то...». Результаты записывать на доске в несколько колонок (для себя, для других, для всех, и т. д.).

После окончания обсудить, что же нужно человеку, для того, чтобы почувствовать себя счастливым, и нужно ли быть для этого волшебником.

**«ЦВЕТ»** Продолжительность: 5 минут

**ЦЕЛЬ:** Определение эмоционального состояния участников.

**НЕОБХОДИМЫЙ МАТЕРИАЛ:** небольшие квадраты цветной бумаги основных цветов.

**ПРОЦЕДУРА:** Каждый участник выбирает один из квадратов и говорит: «Этот цвет похож на меня, потому что...». Эти квадратики участники сравнивают с тем цветом, который они выбрали на первом занятии, и обсуждают, какие изменения произошли и чем они вызваны.

**«ОБЩИЙ РИСУНОК»** Продолжительность: 10 минут

**ЦЕЛЬ:** Переживание эмоционального комфорта, групповой сплоченности.

**ПРОЦЕДУРА:** Все участники группы рисуют один общий рисунок, выражающий состояние общей радости и счастья.