

«ЭКОТРЕНИНГ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА»

Волина Ю.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Новохоперского
муниципального района Воронежской области «Новохоперская средняя
общеобразовательная школа № 91»

Введение

Экопсихология - это современное психологическое направление, ориентированное на улучшение отношений с природой. В то время как на земле все чаще случаются природные катастрофы, цунами, землетрясения, тайфуны, человечество все чаще задумывается о том, что необходимо изменить свое поведение на планете Земля. Очень важно с самого детства прививать любовь к природе, бережное отношение к животным, растениям, экологии. Экологические знания помогают подрастающему поколению понимать важность природного баланса для всего живого.

Каждый современный школьник, увлекающийся экологией, знает, что почти все экологические катастрофы вызваны антропогенными факторами и число этих бедствий с каждым годом увеличивается. Человечество подвергает все живое опасности исчезновения. Мы видим последствия своих вмешательств в природное равновесие. Знаем, что идет глобальное потепление, со страхом наблюдаем за погодными изменениями, но как это сказывается на нашем поведении? Меняет ли это все поведение человека, и что он делает для предотвращения экологической катастрофы? Ответ очевиден. Большинство людей считают, что от них ничего не зависит. «Как я один могу повлиять на ситуацию с экологией», - думает каждый человек и продолжает в том же большом количестве потреблять электроэнергию, воду, покупать тысячи полиэтиленовых пакетов и часто ездить на автомобиле.

В сознании людей должна утвердиться мысль, что состояние окружающего мира зависит абсолютно от каждого человека, ни один фонд защиты природы, ни политики и правительство не смогут улучшить экологическую ситуацию. Мы с природой едины и составляем одно целое. Человечество влияет на природу так же, как и она влияет на каждого.

Необходимо развивать экологичность сознания подрастающего поколения не только из-за страхов глобальных климатических катастроф, а ради обретения природного баланса и гармонии между людьми и природой. Природа таит в себе огромный потенциал, о котором мы часто не задумываемся, но в сложные жизненные минуты инстинктивно прибегаем к нему. Что еще способно так же успокоить, как вид воды? Наша душа наполняется умиротворением, когда мы видим восход солнца и сверкающие капли росы на траве. Или зимой при свете фонарей зачарованно смотрим как падает и сверкает снег. Когда человек чувствует, что его жизненные силы иссякли, ему хочется быть ближе к природе. И она наполняет каждого новой энергией.

Экопсихология – наука 21 века: она открывает безграничные возможности для раскрытия человеческого потенциала и позволяет вернуть утраченную гармонию человека с природой. И для сегодняшних подростков это не просто интересное заряжающее энергией занятие – это жизненное требование, которое, возможно, определит их будущее.

Основная часть

ЭКОТРЕНИНГ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА

Цель: развитие психологического баланса и экологичности сознания подростка.

Целевая группа: подростки (13-17 лет); общее число участников – 10 – 15 человек

Примечание: экотренинги можно проводить в любое время года при благоприятных погодных условиях, реже проводятся в зимний период, наиболее подходящим вариантом является теплое время года.

Необходимые условия: данный тренинг проводится на лоне природы в начале июня, необходимо заготовить большую подстилку (это может быть ковер, несколько одеял, или циновок), для того чтобы ребята могли сидеть в кругу лицом друг к другу. Всем участникам должно быть тепло и комфортно. Перед началом тренинга психолог разувается сам и предлагает то же самое сделать участникам. Это позволяет достичь максимального раскрытия членов группы, а так же это условное действие позволяет отойти от привычных форм поведения.

Продолжительность тренинга: 2 часа

Программа тренинга

Составление правил тренинга: приходим вовремя «закон 0.0»; обращение к друг другу по имени «единая форма обращения»; говорим после разрешения «правило поднятой руки»; во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас «здесь и теперь»; все что происходит во время тренинга не разглашается «конфиденциальность»; говорить от своего имени «я считаю»; говорить только, что думаешь и чувствуешь на самом деле «искренность в общении»; внимательно слушать собеседника «уважение к говорящему»; не допускать разрушения психологической атмосферы «выключенные телефоны»; участник может отказаться от выполнения какого-либо задания не объясняя причины «правило стоп».

Упражнение 1. Активатор

Каждому участнику предлагается немного подумать и выбрать для себя образ: это может быть животное или растение, природное явление. А после этого, мысленно надев на себя образ, нужно представиться от его лица и немного рассказать о себе.

Например: Я – сосна. Я имею пушистую хвою и неповторимый хвойный аромат. Я не люблю, когда меня или мои веточки ломают, но мне нравится когда дети и взрослые приходя в лес восхищаются мной.

Упражнение 2. Кто я?

Психолог: «А теперь от лица выбранного вами образа постарайтесь рассказать о себе настоящем. Что мог бы подумать о вас ваш персонаж? Как бы он к вам отнесся и что о вас рассказал?»

Групповая дискуссия

Чем делится с нами природа и что дает ей человек?

Необходимые материалы: листы ватмана, маркеры.

Психолог: Давайте мы с вами вместе попробуем вместе проанализировать, какое положительное и отрицательное влияние оказывает природа на человека и, в ответ, человек на природу».

На первом ватмане психолог пишет: «Влияние природы на человека» - и делит лист вертикальной чертой на две части, в первой колонке ставит + (все положительное), а во второй (все отрицательное). Далее участники с помощью мозгового штурма предлагают идеи положительного и отрицательного влияния природы на человека, которые психолог записывает в соответствующие колонки. Аналогично заполняется второй ватман относительно влияния человека на природу. Далее участники высказывают свое мнение и проводится общий анализ и обсуждение полученных результатов.

Лекционный блок

Влияние природы на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека

По мнению экспертов в области эволюционной психологии, при созерцании природы в нас возрождаются далекие животные инстинкты. Люди восхищаются красотой природного пейзажа не только из эстетических соображений, но и потому, что этот пейзаж обещает им пропитание и отдых, возможность восстановить силы – все то, что необходимо для выживания.

Встречи с природой не просто дарят РАДОСТЬ – без этих встреч психологическое здоровье практически невозможно. Поэтому когда мы психологически истощены, пережив большое количество стрессов, когда наши

силы на исходе, когда вокруг конфликты и накрывает депрессия, нам так хочется бежать... И свою «перезагрузку» мы все инстинктивно находим здесь, на природе, здесь и сейчас получая от нее силу и энергию.

Релаксация: погружение в природу. Психолог: «А сейчас давайте отпустим все мысли и переживания и полностью расслабимся, в спокойном состоянии почувствуем окружающую нас природу всем своим существом.

Сядьте или лягте, пожалуйста, как можно удобнее. Закройте глаза, постарайтесь настроиться на отдых, прибывайте в состоянии покоя и расслабления. Почувствуйте дуновение ветерка на вашей коже. Почувствуйте запах трав и цветов. Прислушайтесь к звукам природы вокруг вас. Послушайте листву и пение птиц. Растворитесь в природе, увидите внутренним взором красивые пейзажи. Ощутите себя там. Две минуты полного покоя. Теперь потянитесь, как будто вы только что проснулись. Приподымайтесь, откройте глаза. Почувствуйте себя бодрыми и отдохнувшими.

Рекомендации по восстановлению психологического состояния

«В гармонии с природой»

Психолог: «Окружающая нас природа - это сильное средство, способное снять напряжение, усталость уныние. Но как в условиях городской среды можно общаться с природой? Сейчас вы попробовали – это релаксация с природой, визуализацией природных красот. Эта практика дает большой приток сил и энергии.

Еще один способ – это окружить себя природными элементами в своей комнате, дома или приобрести природный талисман. Маленькие деревья «банзай», растения, камни, панно из сухоцветов, картины с изображением природы и мн. др.

Диспут «Как исправить ситуацию?»

Участники экотренинга распределяются на две группы: первой группе предлагается за 5 минут мозгового штурма придумать 10 способов, с помощью

которых каждый человек сможет помочь экологии; второй группе – 10 вещей, которые может сделать мировое сообщество для окружающей среды.

Рефлексия

Что каждый из вас уже сегодня делает для экологии? Что вы готовы начать делать после нашего сегодняшнего тренинга?

Упражнение «Пятый элемент»

Материалы: 1 прозрачная миска с водой и еще одна такая же пустая прозрачная миска в ней будет воздух; свеча в закрытом подсвечнике; 15 чайных свечек (зависит от числа участников, так как может получиться, что эту стихию выберут все); лучина, вырезанная из дерева (чтобы поджигать чайные свечки от большой свечи); горстка земли на тарелке или в коробочке, маленькие коробочки, чтобы участники отсыпали себе землю.

Психолог: «У многих античных философов – Эмпедокла, Платона, Аристотеля – можно встретить идею 4 стихий, или 4 элементов: это вода, воздух, земля и огонь. Порой предполагалось также наличие некоего пятого элемента. Если посмотреть на современную экологическую ситуацию и на то влияние, которое оказывает на природу человек, то именно он и является пятым элементом.

Но вернемся к другим 4 элементам. Как мы уже говорили, они издревле встречались в различных культурах и традициях, наделялись особым символическим смыслом.

Так, **огонь** - символ Духа и Бога, торжества света и жизни над мраком и смертью, всеобщего очищения. Это символ солнца, творчества, вдохновения, общения, торжества жизни. Он же символ богатства. Он же символ домашнего очищения. Огонь – символ знания и истины. В доказательство мы можем вспомнить слова «Ученье свет». Также огонь – символ власти, чести, победы.

Воздух – символ перемен (недаром говорят: «Подул ветер перемен»), но перемен, связанных с усилием или даже борьбой, перемен с положительным

результатом. Воздух – это весна. Воздух – это путешествия, знание, свобода, раскрытие лжи, различные открытия.

Земля – символ практических проблем и их поэтапного, последовательного решения. Земля – символ твердой и крепкой основы, это опора, твердость во мнении. Как первоэлемент характеризуется женскими и пассивными качествами. Люди, чьей стихией является земля, весьма добродушны, спокойны, стремятся все упорядочить.

Вода – символ жизни и всего, что с этим связано. Вода и мягка, и слаба, но в плане преодоления твердого и сильного она не знает равных. Её принцип – уступая, побеждать. Люди, чья стихия вода, - непостоянные по своей натуре, но именно это непостоянство дает им хорошую приспособляемость, умение добиваться своей цели, а также весьма гибкое мышление.

Теперь, когда вы познакомились с символическим значением четырех элементов, я предлагаю каждому подойти в центр круга и взять тот элемент, который вам необходим. Обоснуйте свой выбор, расскажите, почему берете именно его. Итак, начинаем. Для слаженности процесса, предлагаю двигаться по кругу. Кто хочет начать?

Завершение тренинга

Подведение итогов работы, раздача распечатанных листов с интернет-ссылками на полезную экологическую информацию.

Обратная связь. Что понравилось? Что было особенно полезным и интересным?

Библиографический список

1. Доброва Е. В. «Язык жестов» - М: АСТ; Владимир: ВКТ, 2011. – 158 стр.
2. Корчагина В. А. «Биология: растения, бактерии, грибы, лишайники: учеб. для 6-7 кл. сред. шк. – 23-е изд. – М.: «Просвещение», 1992. – 256 стр.

3. Онищенко А. В. «Биология в таблицах и схемах. Для школьников и абитуриентов». Изд. 3-е, испр. и доп. – СПб: ООО «Виктория плюс», 2019. – 128 стр.