

## «Стоп, стресс!»

### Тренинговое занятие для старшекласников

*Гаврилович Валерия, волонтер-инструктор равного обучения, учащаяся 10 класса ГУО «Михалишковская средняя школа» Островецкого района;*

*Бернюкевич Ольга, волонтер-инструктор равного обучения, учащаяся 10 класса ГУО «Михалишковская средняя школа» Островецкого района;*

*Яхимович Ирина Ольгердовна, педагог-консультант равного обучения, педагог-организатор ГУО «Михалишковская средняя школа» Островецкого района*

**Цель:** развивать способность к психоэмоциональной саморегуляции

#### **Задачи:**

познакомить участников с понятием «стресс» и влиянием стресса на организм человека;

научить контролировать свое внутренне состояние и поведение в стрессовой ситуации посредством освоения техники глубокого дыхания и изменения отношения к обстоятельствам, приобретения умения позитивно мыслить

### **1.ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Озвучивание темы и цели встречи;

знакомство с группой;

создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе;

принятие правил работы;

актуализация понятия «стресс»: упражнение «Стаканчик воспоминаний»

1.1 Добрый день. Надеюсь, что он действительно добрый, потому что жизнь состоит из стрессов. Погода, обстоятельства, окружающие нас люди постоянно проверяют нас на прочность: останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают границы, упрекают, манипулируют, настаивают на своём, предъявляют требования... Таков этот мир – и раз мы живем в нём, то нужно научиться принимать его удары достойно. Как справляться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу. На этой встрече мы попытаемся найти ответы на все эти вопросы.

1.2 А теперь давайте познакомимся (*если группа новая*) и попробуем создать кругу приятную антистрессовую атмосферу...

#### **Упражнение «Никто ещё не знает...»**

*Описание упражнения.* Тренер передает по кругу мяч со словами «Никто еще что я...» и называет какую-нибудь свою особенность или факт из своей жизни,

неизвестный пока никому. Тот участник, которому передали мяч, передаёт его следующему со словами «Никто ещё не знает, что я...» и так далее. Если участники не знакомы друг с другом, то перед тем, как произнести ключевую фразу, каждый называет своё имя.

1.3 Спасибо всем. Вот мы и сделали один шаг навстречу друг другу. А для эффективной организации работы нашей группы давайте примем **правила**, которые помогут нам провести встречу в активной и творческой атмосфере...

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место:

Правило поднятой руки.

Правило активной позиции каждого

Правило «слушаем - слышим» (уважение и внимательность друг к другу)

Правило точности (высказываться кратко и по существу)

Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)

#### **1.4 Упражнение «Стаканчик воспоминаний» (актуализация темы)**

Тренер берёт и скручивает бумажный кулёчек. Он просит участников сконцентрировать всё внимание на этом кулёчке и представить то, о чём будет говорить.

*Инструкция:* «Представьте, что этот стаканчик - сосуд для самых ваших радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравится в жизни, что является для вас дорогим и значимым, без чего вам было бы грустно и тяжело.

На протяжении нескольких минут в группе должно состояться молчание, и в неожиданный для всех момент инструктор, быстро проходя между участниками, жёстко сминает кулёчки. Затем участникам предлагает проанализировать своё состояние в данный момент.

*Что вы чувствовали в тот момент, когда стакан был смят?*

*Каково ваше состояние сейчас?*

*Когда возникнут такие же чувства? Вспомните ситуации из жизни.*

*Можно ли сказать, ситуация со стаканчиком была неожиданной и тревожной?*

**ВЫВОД:** То, что вы сейчас пережили, и есть СТРЕСС. А то, что с вами происходило, реакцией организма на стрессовую ситуацию.

## **2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Понятие «стресс»**

В переводе с английского - СТРЕСС означает «напряжение».

*Стресс- это напряженное состояние организма, точнее ответ организма на предъявленное ему требование - стрессовую ситуацию. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.*

### **Стресс - часть нашей жизни»**

Стресс уже стал неотъемлемой частью нашей жизни. Пробки на дорогах, напряженный график работы, конфликты с родственниками и друзьями, хроническая нехватка времени- всё это рано или поздно может вывести из себя даже самого спокойного человека. Люди, живущие в режиме постоянного стресса, рискуют не только личным счастьем и успехом в карьере, но и здоровьем. Впрочем, не стоит винить в своих бедах напряжённый ритм жизни и природную эмоциональность.

Если вы хотите понять, находитесь ли вы под воздействием стресса, проанализируйте своё состояние.

Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на человека:

Рекомендуется предложить участникам устно заполнить таблицу. Они называют слово, которое уже написано – в-и. табличку со словом прикрепляете на доску//или вписывает в таблицу на слайде//или ватмане Если новое слово, относящееся к данным симптомам – то дописывает на новом листе и прикрепляет в таблицу

<b>Виды симптомов</b>	<b>Стрессовые факторы</b>
<i>физиологические симптомы</i>	<i>бессонница, утомляемость, заболевания</i>
<i>эмоциональные симптомы</i>	<i>раздражительность, тревожность, страхи</i>
<i>поведенческие симптомы</i>	<i>отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, повышенная агрессивность по отношению к другим людям</i>
<i>познавательные симптомы</i>	<i>нарушение концентрации внимания, снижение памяти и интеллектуальных способностей</i>

Поблагодарите участников за активность.

Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления нашего организма к окружающей среде. Стресс может не только понизить, но и повысить. Устойчивость организма к негативным факторам.

И коль уж стрессов не избежать, то можно избежать их последствий - плохого самочувствия, болезней, хронической усталости. Удивительно, но сам по себе стресс – даже не плохо, потому что он вынуждает организм мобилизовать ресурсы, решить возникшую проблему и снять напряжение.

## **2.2. ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Не всегда возможно контролировать стрессовую ситуацию, но можно научиться контролировать свою реакцию на стресс. Проще говоря, если не можешь изменить обстоятельства, измени к ним своё отношение.

**А) Юмор** - это один из защитных механизмов. Давайте немного подвигаемся, поднимем себе настроение и посмотрим на стресс с улыбкой...

### **Упражнение «Дорисуй и передай»**

*Описание упражнения.* Тренер предлагает участникам взять по листу бумаги и выбрать себе самый приятный цвет фломастера. По сигналу тренера участники начинают рисовать стресс, каким они его представляют. Затем также по хлопку все передают свой рисунок соседу слева, и дорисовывают картинку соседа справа. Таким образом, листы передаются дальше по кругу до тех пор, пока не вернутся к своим первым «художникам»

Вопросы для обсуждения: *Понравилось ли вам то, что у вас получилось?*

*Что вы чувствовали в тот момент, когда у вас оказался чужой рисунок?*

*Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?*

*Насколько юмористическое отношение к упражнению помогло преодолеть стрессовое состояние?*

**ВЫВОД.**

**Б)** Для саморегуляции своего эмоционального состояния можно активно использовать **технику глубокого дыхания**. Она хороша тем, что даже не заметна для окружающих и очень полезна в ситуациях, где главным раздражителем становится чьё-то поведение.

### **Упражнение «Квадратное дыхание»**

*Описание упражнения.* Упражнение выполняется сидя или стоя в удобной для вас позе. Сначала делается глубокий вдох через нос на четыре счета. При этом поднимается рука, лежащая на животе. Затем задержка дыхания на четыре счета и выдох через рот на 4 счета, при этом поднимается рука на груди. После выдоха

задержка на четырёхсчёта. Упражнение повторяется три-пять раз. Эффект наблюдается сразу же после выполнения упражнения.

*Обсуждение упражнения.*

*Личные выводы об эффективности упражнения*

**ОБЩИЙ ВЫВОД:..... (ДЕЛАЕТ ВЕДУЩИЙ)**

В) Столкнувшись в жизни со стрессовой ситуацией, важно **уметь позитивно мыслить**. Когда мы говорим о поражениях, то рядом ставим слово «горечь», о победах - «сладость». Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить и награду - конфету.

### **Упражнение «Подарок»**

*Описание упражнения.* Каждому участнику предлагается взять из вазочки конфету. Только конфета не простая - под каждым фантиком написана определённая ключевая фраза. На одних фантиках эта фраза звучит так: «Даже если...». На других фантиках – фраза « В любом случае...»

Участники берут по конфете, разворачивают их и по очереди зачитывают то, что написано на внутренней стороне фантика. Первым начинает один из тех участников, у которого начинается словами «Даже если...». При этом он должен вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию из своей жизни и продолжить фразу. Например, «Даже если... я опоздал на автобус...». На этом фраза не заканчивается. Её должен завершить любой из участников, у которого на фантике написана вторая фраза. Например, «В любом случае... я не буду расстраиваться и поеду на маршрутном такси».

*Обсуждение упражнения.*

*Личные выводы об эффективности упражнения*

**ОБЩИЙ ВЫВОД (ДЕЛАЕТ ВЕДУЩИЙ)**

### **3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ этап**

Время прошло очень быстро, и наша встреча подошла к концу.

Хотели бы узнать о ваших впечатлениях. Что оказалось самым полезным? Что было просто интересным, но возможно не пригодится вам в жизни? А что было лишним и ненужным?

#### **Рефлексивное упражнение «Дерево-яблоня»**

*Описание упражнения.* Каждому участнику предлагается взять три вырезанных из бумаги рисунка: красное яблоко, зеленое яблоко и огрызок. Им необходимо написать на красном яблоке - что было самым полезным на этой встрече; на зелёном яблоке - что было интересным, но не очень практически применимым; на огрызке - что было бесполезным, ненужным, лишним. После выполнения

участниками задания яблоки приклеиваются на ветки яблони, а огрызки - под яблоней, нарисованной на листе формата А1, действия комментируются участниками.

В завершении встречи инструктор благодарит группу за активность.

Давайте в завершении встречи подарим друг другу аплодисменты. Всем спасибо за участие. Берегите свой эмоциональный мир, бросайте вызов стрессу своим позитивным отношением к жизни.