

Занятие с элементами тренинга «Стресс: как его преодолеть?»

Возраст детей: 10-15 лет

Место проведения: вне класса.

Известно, что существуют возрастные периоды особой психологической уязвимости, в частности, период полового созревания, когда гормональные изменения делают подростков раздражительными и агрессивными. Для подросткового возраста характерны также психосоциальные конфликты в школе, родительском доме, компаниях сверстников, знакомых и конфликты личностные, когда школьник, раскрывая и исследуя свое "Я", познает собственную уникальность.

В школе подросток сталкивается с различными проблемами, неблагоприятное воздействие которых на его здоровье приводит к возникновению стрессовых состояний.

Поэтому данное тренинговое занятие актуально для подростков.

Тренинг знакомит подростков с понятием "стресса", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, а также помогает найти индивидуальный выход из стрессовой ситуации.

Цель: профилактика школьной и социальной дезадаптации, суицидального поведения и употребления ПАВ.

Задачи:

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования школьников на указанные ситуации;
- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки.

Время проведения: 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

Ход.

1. Организация пространства (2 минуты)

Участникам предлагается занять свои места за круглым столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

2. Приветствие (15 минут)

Ведущий представляется, рассказывает немного о себе: Ф.И.О., профессия, интересы и увлечения, а затем предлагает участникам познакомиться.

Упражнение «Имя + качество» (10 минут)

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

Упражнение «Приветствие инопланетян» (5 минут)

Затем участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего. После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

3. Введение в тему (15 минут)

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС» (5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?
- Как для вас выглядит «Стресс»?

Упражнение «Конфетки – бараночки» (деление на две подгруппы) (2 минуты)

Участникам предлагается разделиться на две группы, по очереди рассчитываясь на «конфетки» и «бараночки» (по подобию как на первый и второй). В результате данного упражнения среди участников игры образуются две подгруппы для выполнения следующего задания.

Упражнение «Скульптура стресса» (8 минут)

Участникам образованных подгрупп предлагается занять в помещении место, отдаленное от другой подгруппы. Затем подростки обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут.

После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

4. Основная часть (30 минут)

Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?» (3 минуты)

Далее ведущий предлагает участникам подгрупп занять места рядом друг с другом и организовывает обсуждение по следующим вопросам:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?

Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...» (5 минут)

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Затем участникам предлагается занять свои места за столами для выполнения следующего задания.

Упражнение «Ладонка моего стресса» (7 минут,)

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. *Задание:* «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. *Следующее задание:* «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом» (10 минут)

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как:

нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»,

мышечные техники – прием «кулак – нога»,

визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге»,

рационализация – прием «предметы в аудитории»,

словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»),

плач и смех как способы снижения напряжения,

прогулка на природе,

посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку,

покинуть помещение.

По мере знакомства подростков с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

5. Завершение (15 – 20 минут)

Упражнение «Мой способ» (4 минуты)

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

Упражнение «Громкость телевизора» (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».

Упражнение «Путаница» (10-15 минут)

Это упражнение используется в конце игры для ее завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Также в нем участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет развивать сплочение классного коллектива. Описание: все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

Обсуждение: «Всем вместе часто легче справляться со стрессовой ситуацией, чем по одиночке!».

Рефлексия (5 минут)

Обсуждение участниками игры:

- Что я чувствую?
- Что я думаю?
- Что хочу сделать?