**Занятие с элементами тренинга «Подросток и стресс».**

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

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:***  снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья подростков.

***Задачи:***

 - актуализировать представления подростков о понятии стресса, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;

- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, визуализация, словесные техники;

- обучить несовершенноетних приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

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

аромолампа и апельсиновое масло, ноутбук и флешка для проигрывания релаксирующей музыки.

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

**Организация тренинга:**группа педагогов от 12 до 15 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Ведущий тренинга:** педагог-психолог Ветрова Я.В.

**Ход проведения тренинга**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

**1.Приветствие**

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

Упражнение «Имя + качество»

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.

2.В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки **«Значение цвета»** ([Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/583790/pril1.doc))

**3. Введение в тему**

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС»

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)

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»

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**

**Тест «Скрытый стресс»** (Приложение 2)*.*Всем участникам тренинга выдаются подготовленные бланки тестов.  Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?»

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

- Что такое стресс? (Стресс-от англ.давление, напряжение;физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, приспособление к изменившимся условиям жизни.)

- 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…»

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.

**Альтернатива мозгового штурма игра «Плюсы и минусы»**
*Разбейте лист бумаги на 2 колонки. В левой напишите причину (причины) вашего стресса, а в правой постарайтесь отразить как можно больше плюсов этой ситуации.*
Пусть это будут явные мелочи, но они крайне важны для формирования позитивного мышления. Отныне каждый раз, начиная переживать по данному поводу, вспомните те преимущества, которые ему сопутствуют.

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

Упражнение «Ладошка моего стресса»

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»

Для данного упражнения необходима «ладошка 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»

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 настрои, 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.

Аутотренинг и ароматерапия. Приложение №3 Снятие эмоционального напряжения.

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных

окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности,

эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова АТ.

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

**5. Завершение**

 **«Корзина Советов».** ([Приложение 4](http://festival.1september.ru/articles/583790/pril1.doc))*.*

Каждый подросток по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы

–Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек.

А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

**Рефлексия**

Обсуждение участниками группы:

- Что я чувствую?

- Что я думаю?

- Что хочу сделать?

Пожелание: в сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

**Литература:**

* Васильев В.Н. Здоровье и стресс. Москва, 1991
* Вид В.Д. Хорошее настроение – это просто! СПб., 2001
* Грачёва Л.В. Тренинг внутренней свободы. СПб., 2005
* Зайцев Г.К. Твоё здоровье. Релаксация психики. СПб., 2000
* Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2003
* Самоукина Н.В. Игры в которые играют… Дубна, 1996
* Селевко Г.К. Утверждай себя. Москва, 2006
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва, 2005
* Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. СПб., 2003
* Черепанова Е.Н. Психологический стресс. Москва, 1996

 Карточки **«Значение цвета».** *Приложение 1*

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый*** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый*** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый*** – тревожность и негативное состояние.

***Чёрный*** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Тест «Скрытый стресс».** *Приложение 2*

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

 **Аутотренинг***. Приложение 3*

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил

**Корзина «Методы борьбы для преодоления стресса».** *Приложение 4*

1. Регулярно высыпайтесь.

2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.

3. Больше гуляйте на свежем воздухе.

4. Ежедневно составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.

8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.

9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая, примите тёплую ванну или душ.

11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.

15.Не старайтесь угодить всем – это не реально.

16. Помните, что Вы не одиноки.

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.