**Занятие с элементами тренинга**

**«Владей собой»**

Цель: развитие у подростков навыков преодоления стрессового состояния, тревожности и формирования адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

* Знакомство с понятием стресса, его этапами и влиянием на организм;
* формирование навыков регулирования эмоционального состояния;
* обучение способам психологической самопомощи в ситуациях стресса;
* снятие психоэмоционального напряжения.

Форма: тренинговое занятие

Время проведения: 60 минут

Целевая аудитория: учащиеся 9-11 классов

Материалы: листы, ручки, цветные карандаши (фломастеры), предметы для наполнения волшебного мешочка, карточки.

**Программа тренинга**

Приветствие, объявление о правилах тренинга.

*1. Волшебный мешок*

Цель: знакомство с группой, создание заинтересованности.

Инструкция: Ведущий передает по кругу мешочек с разными предметами. Участникам необходимо достать любой предмет и рассказать несколько о себе, исходя из свойств предмета.

* Как Вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

* Как выглядит тревожный человек? (*Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение*)
* Задумывались ли Вы когда-нибудь, какие физиологические изменения происходят в организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п*.)

В современных условиях люди очень часто сталкиваются с таким явлением, как стресс. Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы.

Очень часто фактором, провоцирующим стресс, является конфликт. Но он – не единственная причина возникновения стрессового состояния. Много ситуаций, связанных со стрессом, не являются негативно направленными.

Человек может испытывать стресс, когда:

* чувствует себя в опасности (например, в новой местности, сев на неизвестный автобус)
* у него что-либо не получается (от выполнения рабочего проекта до завязывания шнурков)
* находится в ситуации проверки (у доски, на контрольной, экзамене)
* испытывает приятные переживания (ему признаются в любви, делают подарок)
* находится в центре внимания (танцует на вечеринке, выступает на концерте)
* находится среди большого количества людей (в компании, в толпе)

Таким образом, можно увидеть, что провокаторы стресса весьма разнообразны и индивидуальны для каждого человека. Кто-то может испытывать стресс, выходя из дома, тогда как другому человеку даже прыжок с парашютом не причинит неудобств и беспокойства.

При непомерной нагрузке, без полноценного отдыха и переключения деятельности нервные клетки утомляются и истощаются, что часто приводит к тяжелым органическим заболеваниям – гастрит, язва, всд, – и психосоматическим расстройствам – нарушению сна, аппетита, снижению работоспособности и успеваемости, конфликтности, неврозам. А ведь зачастую человек находится в состоянии стресса постоянно. Поэтому, в связи с угрозой истощения систем организма, очень важно уметь справляться со стрессом.

*2. Мозговой штурм: методы снятия стресса*

Какими способами вы справляетесь со стрессовыми ситуациями? (общение, йога, спорт, танцы, бассейн, музыка, чтение, кино, хобби…).

В процессе обсуждения подростки могут предложить некоторые варианты, которые желательно прокомментировать. Еда: может вызвать расстройство желудка, расстройство пищевого поведения, лишний вес; алкоголь, курение: вредно для здоровья, вызывает привыкание, влияет на умственную деятельность; компьютерные игры: слишком завлекают, человек перестает думать о работе.

*3. «Ставим цель»*

***Для профилактики стрессовых состояний используется мобилизующие методы.***

Материалы: ручка, листок.

Инструкция: учащимся предлагается подумать и записать на листке какую-либо свою цель (достижимую и мотивирующую). Когда цель записана, ребята письменно отвечают на следующие вопросы:

* чего вы хотите добиться в итоге?
* какие действия вы предпримете для достижения цели?
* как вы узнаете о том, что цель достигнута?
* какие ресурсы вам необходимы для продвижения к цели (внутренние, внешние)? Если у вас их не хватает, как вы намерены их получить? (постановка промежуточных целей)
* что может препятствовать вам в достижении цели? (получив проблемы: что я хочу вместо этого?)
* какие (позитивные, негативные) последствия принесет достижение цели? От чего вам придется отказаться (с чем смириться) для достижения цели?

Когда цель определена, она достижима, мотивирующая, обязывающая, - начинайте действовать. Если цель отдаленная, то необходимо определить задачи. Работать для достижения цели нужно каждый день, каждый маленький шажок по направлению к цели должен вызывать эмоциональное удовлетворение. На всех этапах достижения цели необходимо применять слова одобрения (их нужно сформулировать точно).

*4. «Даже если…» – «В любом случае…»*

Работа в парах. Участникам раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если…», а на втором: «В любом случае…»

Инструкция:Первый участник произносит название первого цветка «Даже если… и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае…» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

*5. «Письмо к себе»*

Материалы: ручка, листок.

Инструкция: учащимся предлагается написать себе письмо, начиная со слов «здравствуй, я». В письме можно похвалить себя, попросить у себя прощения, сказать, что нравится, что нет, чем человек гордится, пожелать себе что-либо, дать совет и т.д.

Ожидаемый результат: осознание собственного Я, снятие напряжения, стабилизация эмоционального фона.

*6. «Ну и что»*

Материалы: ручка, листок.

Инструкция: ребятам требуется записать на листке проблему, которая их беспокоит. Затем им предлагается ответить на вопрос: ну и что (что эта проблема с собой приносит в жизнь)? Этот же вопрос задается после каждого следующего ответа; выполняется до тех пор, пока все проблемы, вызывающие волнение, не окажутся написанными на бумаге.

Предполагаемый результат: осознание проблемы и ее последствий (рационализация), расслабление.

**Методы, направленные на восстановление сил в период отдыха – методы расслабления (сон, хобби, изотерапия, мышечное расслабление, музыкотерапия, фототерапия, водные процедуры).**

*7. «Лимон»*

*Инструкция:*Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

*8. «Дыхание»*

Инструкция: «сядьте так, как вам удобно. Спина расслаблена, опирается на спинку стула; руки расслаблены и спокойно лежат на коленях (на столе). Закройте глаза (по желанию). Сделайте глубокий медленный вдох и медленно выдохните. Повторите несколько раз».

Ожидаемый результат: снятие психоэмоционального напряжения.

*9. «Каракули»*

Материалы: карандаши, листок.

Инструкция: учащимся предлагается взять карандаш, закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично водить карандашом по бумаге. Затем подростки открывают глаза, рассматривают каракули и стараются найти в них какие-либо образы, после чего их прорисовать (можно добавлять новые детали, усиливать уже имеющиеся элементы) карандашами любого цвета.

Обсуждение: представление рисунков с краткими комментариями (что увидел, почувствовал), возможны ассоциации со стороны других.

Ожидаемый результат: снятие напряжения, ослабление излишнего сознательного контроля.

*10. «Кнопка»*

Это упражнение незаметно для окружающих. Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

* Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
* Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
* В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
* Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

*11. «Мандала»*

И самый на мой взгляд действенный способ – это рисовать, просто рисовать! Методика называется «Мандалатерапия». «Мандала» означает «священныи круг» или «центр».

Психотерапевтическую ценность мандал открыл Карл Густав Юнг – швеицарскии психиатр, родоначальник психоаналитического течения. В 1916 году он начал каждое утро зарисовывать рисунки в круге и заметил большую разницу между рисунками, сделанными в благодатныи период, и в период конфликтов и жизненных неприятностеи.

C помощью рисования мандал человек рассказывает о своей жизни. По сути рисунок в круге – это автопортрет художника, состояние его личности на данный момент времени, не только его отношения с миром, но и мир внутри него. Метод работы с мандалами – ненавязчивый, мягки способ для психологическои диагностики и коррекции. Исцеление и поиск выхода происходит, когда человек спонтанно создает цвета и формы внутри круга. С помощью рисунка в круге человек концентрирует внутренние силы, чтобы потом направить их на решение внешних задач. Такого эффекта можно достигнуть на занятиях с психологом. А для домашних упражнении с детьми достаточно просто раскрашивать готовые мандалы.

И сегодня мы с Вами попробуем раскрасить готовую мандалу.

**Заключение: Притча**

Однажды к мудрецу пришел мужчина, глава большого семейства, с жалобой: дома находиться невозможно, поскольку очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Мужчина очень удивился такому совету, но послушался. Через некоторое время он снова пришел за советом, уже со слезами на глазах пожаловавшись, что жить стало намного труднее, хуже: места и так было мало, а теперь еще и козел мешает! Мудрец посоветовал ему продать козла. На следующий день человек пришел к нему счастливым, радовался, как после продажи животного в доме стало просторно и хорошо!

Мораль: 1) иногда положение спасает необычный поступок; 2) если не можешь решить проблему, научись с ней жить.

Спасибо за внимание!

**Список литературы**

1. Александрова Е.А. Как победить стресс. Профилактика и методы лечения / Е.А.Александрова. – Москва : Центрполиграф, 2000. – 355 с.

2. Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие. Рабочая тетрадь для вузов / О.М.Бабич. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 2008. – 40 с.

3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.

4. Гринберг Д. Управление стрессом / Д.Гринберг. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 496 с.

5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса : учебное пособие / Л.А.Китаев-Смык. – Москва : Наука, 1983. – 368 с.

6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В.Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 256 с.