Тренінг на підвищення емоційної стабільності та зняття емоційного напруження «Рецепти стресостійкості»

Мета: розкрити поняття стрес та стресостійкість, сприяти профілактиці професійного вигорання через усвідомлення важливості гармонії між усіма сферами життя особистості та значущості позитивного мислення у подоланні важких життєвих ситуацій.

Стрес – це природна й нормальна частина життя дітей, що є незмінним супутником дорослішання. Діти починають відчувати стреси вже в дуже ранньому віці, до того ж вони більш уразливі у випадку психологічного тиску, ніж дорослі, оскільки ще не володіють ефективними способами боротьби зі стресами. Тому дорослим необхідно сприяти тому, щоб діти набули відповідних навичок, надзвичайно важливих не тільки в дитячому, а й у дорослому віці.

Здавалося б, в дитинстві всі проблеми і турботи проходять повз. Але, виявляється, і у дітей теж бувають стреси. Для того, щоб навчити дитину справлятися зі стресом, йому необхідно навчитися внутрішньо відчувати і вгадувати ситуацію, яка здатна спровокувати цей стрес. І, звичайно, в цьому дитині можуть допомогти тільки педагоги та батьки.

Гострі, плутані і лякаючі переживання, які слідують за травматичною подією або природною катастрофою для дітей особливо сильні – чи прямо вони зіткнулися з травматичною подією або занадто часто бачили жахливі знімки в ЗМІ після події. Хоча діти і підлітки більш схильні до травматичного стресу, ніж дорослі, при правильній підтримки і підбадьорення вони також здатні швидко відновитися.

Вправа-знайомство «Історії з мішечка»

Психолог показує учасникам мішечок з різними предметами. Потім витягує кожному з мішечка один із наявних там предметів (олівець, ножиці, ключі, флешку, цукерку тощо), а вчителі обирають собі для того, щоб розповісти про себе. Після того, як усі взяли якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я», тобто презентують себе від імені того предмета, який їм дістався. Наприклад: «Я - цукерка, солодка, смачна, мене всі полюбляють».

Вправа «Мене хвилює..»

Учасникам пропонується записати на листочках ситуацію, яка їх турбує, хвилює, а можливо і дратує. Листочки складаємо в коробочку.

Перемішуємо. Кожен тягне по листочку та спробує дати пораду, як вирішити цю ситуацію. Можливо ситуація повернутися до власника і він сам знаходить вихід із ситуації. Колективні поради можуть підштовхнути до розв'язання ситуації з якою стикнулися учасники.

Рефлексія:

- Чи були труднощі при виконанні даної вправи? Які саме?

- Що складніше прийняти чи порадити? Чи може прийняти?

Іноді наші проблеми і зовсім не труднощі, а ми самі себе заганяємо у кут.

Руханка« Будинок, фермер, землетрус»

Тренер об'єднує учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднувала руки над головою, утворюючи «дах» будинку. Третій учасник стає всередину будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера.

За командою «будинок»! двійки, які утворюють «будинок» мають знайти собі інших «фермерів», котрій в цей час нерухомо стоять на своїх місцях; за командою «фермер!», на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус!», кожен член трійки повинен знайти собі нових партнерів.

Вправа "Парасолька"

Мета: стабілізація психоемоційного стану, зниження тривожності

Тож для роботи підійдуть олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу Робота проходить у 4 етапи.

▸ 1 етап Зверху або в центрі аркуша намалюйте парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Розфарбуйте її так, як вам найбільше подобається.

▸ 2 етап. Зобразіть фігурку людини (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

▸ 3 етап. Промалюйте кордони захисту парасольки. Тобто виділіть той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів.

▸ 4 етап. Уявіть, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Промалюйте в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають вам на думку.

▸ 5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити, що ось ці радощі, які ви промалювали і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо вам допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Вам варто просто в такі моменти згадати і скористатись однією із зазначених вами підказок.

- Які ваші враження?
- Ваші почуття зараз?

Ви пережили цілу низку емоцій, сподіваюся, що позитивних. Сильні позитивні емоції, як і негативні, несуть стрес для нашої нервової системи. Ігнорування емоцій може принести користь, але їх постійне блокування може принести шкоду здоров'ю. Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

На завершення хочу запропонувати тестування на розкриття особливостей вашої особистості. https://www.16personalities.com/uk/bezkoshtovnyy-test-na-vyznachennya-osobystosti