Мероприятие: Трениговые занятия, направленные на развитие стрессоустойчивости обучающихся старших классов. Разработка памятки по профилактике стресса.

Цель: повышение уровня стрессоустойчивости; развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях

Задачи тренинга:

1) Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.

2) Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.

3) Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.

4) Повысить свою стрессоустойчивость – научиться «держать удар».

Ответственные: педагог-психолог.

Тренинговое занятие «Стрессоустойчивость – один из важнейших ресурсов успешного человека».



Аудитория: учащиеся 9-11 классов.

Цель тренинга: повысить стрессоустойчивость подростков путем получения знаний и развития навыков сопротивления стрессу.

Задачи:

- развить устойчивость к стрессовым ситуациям,
- увеличить выносливость и работоспособность,
- раскрыть скрытые возможности,
- самостоятельно справиться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам,
- улучшить свое эмоциональное состояние.

Ход занятия:

Тема нашего сегодняшнего тренинга – стрессоустойчивость, т.е. устойчивость к стрессу.

Давайте поразмышляем, что такое стресс, участники тренинга поочерёдно пишут свою точку зрения на доске. После того как все участники высказали свое мнения, группа переходит к обсуждению.

Мини-лекция. Стресс — это реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время

стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Надо отметить, что сильные стрессы влияют не только на качество жизни, но и на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний. Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Наша повседневная жизнь полна различных событий, одни вызываю у нас радость, другие переживания, волнения, третьи заставляют задуматься, некоторые из них выбивают нас из колеи, заводят в тупик.

Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

В зависимости от результата в психологии различают следующие виды стресса:

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти в школу, на тренировку необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении, волнении, раздражении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

Думаю, что каждый из нас испытывал на себе пагубное влияние дистересса, кому-то из нас удалось с достоинством выйти из стрессогенной ситуации, а у кого-то возможно и сейчас есть ситуации, выход из которых найти затрудняются.

Упражнение 1.

Цель: актуализация темы. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Инструкция. Перед вами лист бумаги и ручка, опишите пожалуйста жизненную ситуацию, которая являлась или является для вас стрессогенной.

Сложите бумагу вчетверо или сомните ее, положите в коробку.

Содержание. Участники тренинга по кругу вытаскивают записки из коробки, зачитывают написанное и так же поочередно высказывают свое мнение по поводу выхода из описанной ситуации.

На обсуждение каждой проблемы отводится 10 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача участников — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры можно записывать возможные варианты решений.

Упражнение 2. «Волшебный эликсир»

Цель: поиск внутренних ресурсов личности.

Оборудование: ручка, лист бумаги.

Тренер. Все мы помним мультфильмы о приключениях отважных галлов Астерикса и Обеликса, пользующихся волшебным эликсиром, сваренным друидом Панорамиксом, в борьбе с римлянами.

Наверняка каждый из нас хоть раз в жизни мечтал воспользоваться подобным эликсиром. К счастью или сожалению рецепт зелья был утерян, но средство для восстановления сил, поднятия жизненного тонуса, улучшения качества жизни существует.

Подумайте и запишите минимум 10 идей, как вы можете восстановить свои силы, или какие способы восстановления сил используете уже сейчас. Способы должны быть реальны и осуществимы. По окончанию работы проведите вертикальную линию.

Перечитайте еще раз способы восстановления сил и рядом со своими примерами запишите цвет, с которым у вас ассоциируется каждый пункт, затем проведите еще одну вертикальную линию и проранжируйте цвета по степени привлекательности для вас. Присвойте самому привлекательному для вас цвету значение 1, менее привлекательному - 2, еще менее привлекательному – 3 и так далее.

Посмотрите на последний столбик, где у вас находятся числа-оценки привлекательности цветов. Давайте составим ТОП-3 самых эффективных силовостановителей для вас.

Подчеркните горизонтальной линией занятие рядом с цифрой 1, 2 и 3 – эти идеи досуга помогут вам не только получить удовольствие и заряд положительных эмоций, но и восстановить силы.

Примечание. Часто учащиеся отмечают такие занятия как: «посидеть в телефоне», «поиграть в компьютерную игру» и т.п. Важно обсудить с учеником что именно привлекает его в выбранном занятии. Зачастую «посидеть в телефоне» и «поиграть в компьютерную игру» - это пообщаться с друзьями-единомышленниками на интересующие темы (чаты по интересам, сетевые интернет-игры). После более детальной беседы можно сделать акцент на других способах подобного общения, поиска единомышленников за приделами интернет сети, привлечь подростка к кружковой или проектной деятельности.

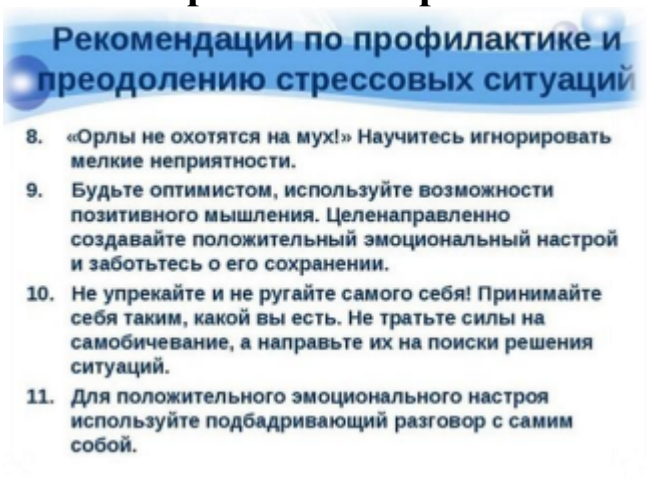
Подведение итогов.

Цель. Обобщение знаний, умений и эмоций, полученных в ходе тренинга.

Содержание. Каждому участнику тренинга предоставляется слово, они делятся впечатлениями, дают свою оценку новой информации, отмечают, что нового узнали в ходе работы.

Занятие, направленное на психологическое просвещение старшеклассников и их родителей

Памятка для подростков "Как бороться со стрессом"



Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

• Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

• Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

• Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы

• После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

• Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

• Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

• Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

• Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

• Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

• И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не боятся плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.
- Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.
- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточится на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

Работайте над собой!!!

Психологический лекторий:
«Экзамен! Как уменьшить стресс?!»



Аудитория: выпускники 9-11 классов

Все советы по преодолению стресса исходят из того, что стресс – реакция на новизну. Чем богаче и разнообразнее у человека жизненный опыт, тем реже он сталкивается с новизной, у него много готовых программ реагирования на разные ситуации.

Чтобы снизить стресс от предстоящей ситуации, нужно уменьшить новизну и неопределенность. Давайте рассмотрим это на примере предстоящего экзамена.

1. Узнать все, что возможно. Узнайте, в каком помещении он проходит, кто его будет принимать и т.п. Если это в незнакомом месте – стоит съездить туда заранее, посмотреть. Узнать, в какое время будет проходить экзамен, какова его процедура, что можно, и что нельзя брать с собой. Какие возможности воспользоваться шпаргалкой, телефоном и т.п. Поговорить с теми, кто сдавал этот экзамен раньше. Чем меньше неопределенность, тем спокойнее, тем меньше стресс.

2. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче. Я уже говорила, что стресс от позитивного события может быть не меньше, чем от негативного. Важно, как сильно изменится наша жизнь. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс. Если меня постигнет неудача, что я буду делать дальше? Ведь жизнь на этом не заканчивается. Например, если я не наберу на экзамене достаточно баллов, что буду делать? Куда пойду работать или учиться? Какую пользу смогу извлечь из такого исхода? А если поступлю, то как изменится моя жизнь? Что я буду делать в этом случае? Ведь моя жизнь тоже изменится. Говорят, если у тебя есть много разных желанных целей, то множество ветров будут тебе попутными.

3. Снизить важность события. Если вы оцениваете событие как чрезвычайно важное, от которого зависит вся ваша дальнейшая жизнь, то волноваться будете гораздо больше, стресс будет сильнее. Это можно сравнить с тем, как человек идет по доске, лежащей на полу, и как – по доске над пропастью. Если человеку кажется, что плохой результат экзамена – это

крушение всех его жизненных планов и надежд, стресс будет гораздо сильнее. Именно поэтому так важно иметь запасной план.

Практическое задание Определение масштаба события»

Этот метод помогает отличить неприятность от настоящей катастрофы, неудачу от разрушения всей жизни. Начертите таблицу из трех колонок.

В левую колонку запишите негативные события, которые могут произойти в человеческой жизни в порядке уменьшения значимости: собственная смерть, смерть близкого человека, увечье, тюремное заключение и т.п.

В правую колонку напишите конкретную неприятность, которая вас сейчас беспокоит.

В среднюю колонку напишите, чему можно научиться, встретившись с этой неприятностью.

Сравните эти три колонки.

После того, как все колонки заполнены, вы сможете понять реальную значимость события, о котором переживаете, оценить его масштаб в жизненной перспективе.

Как правило, этот метод позволяет отнестись к событию спокойнее.