**Конспект психологического занятия с элементами тренинга**

**«Методы борьбы со стрессом в моменты жизненных трудностей»**

**ВВЕДЕНИЕ**

В период пандемии вынужденный перевод детей в режим самоизоляции и дистанционного обучения представляет для них новый вид жизненных трудностей, с которыми раньше детям не приходилось сталкиваться. Все неизвестное вызывает у человека тревогу, страх, с которым детям трудно справиться. Им необходима психологическая поддержка и информация о способах саморегуляции своего эмоционального состояния.

Выход из режима самоизоляции, возвращение в школу после длительного периода дистанционного обучения снова возвращает учащихся в состояние адаптационного стресса, с которым некоторые из них едва начали справляться.

Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями. Невозможность достижения цели влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Актуальность выбранной темы занятия с элементами тренинга «Методы борьбы со стрессом в моменты жизненных трудностей» обусловлена жесткой реальностью пандемии, анализом практики работы в школе, которая свидетельствует о том, что большинство подростков не умеют самостоятельно справляться со стрессом, или справляются с ним «нездоровыми», «неконструктивными» способами. Поэтому возникла необходимость подготовить целостный тренинг, который поможет школьникам достойно и относительно безболезненно выйти из состояния стресса.

В работе были использованы упражнения и игры нескольких авторов, которые имели успех на апробационных занятиях: Марсанов Г.И., Рудестам К., Ялом И., Гарбузов В.И., Фопель К.

**Цель:** создание благоприятных условий для развития, обучения детей и сохранения их психологического здоровья.

**Задачи:**

- ознакомить учащихся с понятиями «стресс» и «эмоциональное напряжение»;

- обучить приемам саморегуляции в моменты жизненных трудностей;

- развивать психологическую грамотность подростков.

*Формат проведения:* онлайн-конференция

*Возраст:* 14 – 16 лет

*Ожидаемые результаты:*

- осознание, что каждый человек может испытывать нервно-психическое напряжение в моменты жизненных трудностей;

- понимание того, что стресс – это состояние, с которым можно справиться;

- умение находить «здоровые» и эффективные способы преодоления стресса.

**Ход занятия:**

Ведущий: «Рада приветствовать вас сегодня на занятии! Надеюсь, что выделенное на тренинг время пройдет не зря, и вы сможете научиться самостоятельно справиться со всеми жизненными ситуациями».

1. Упражнение-разминка «Здравствуйте!»

*Цель*: активизировать участников тренинга, настроить на предстоящую работу, поднять эмоциональный фон группы.

Ведущий просит каждого участника тренинга поздороваться с группой с помощью приветственных жестов, не повторяясь.

1. Обсуждение темы занятия. Дискуссия на тему «Жизненные трудности».

Ведущий предлагает каждому участнику тренинга разделить лист бумаги на две колонки. Слева выписать плюсы нахождения на самоизоляции, справа – минусы и трудности.

Далее участники тренинга зачитывают варианты. Комментируют. Обсуждают.

1. Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем: стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия – стадия тревоги.  На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовиться действовать.

 Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия – стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

  Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает третья стадия – стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

  Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

4. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Ведущий: «Скажите, пожалуйста, какие чувства вы испытываете в моменты жизненных трудностей? Чаще всего подростки называют гнев, раздражение, отчаяние, страх, неуверенность, стресс. А как вы от них избавляетесь? Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом.

1. Так как же это можно сделать? Сейчас научимся приемам расслабления, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях.

**Упражнение «Дыхательные техники»**

*Успокаивающее дыхание*

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

*Расслабляющее дыхание*

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоиться.

*Толчковое дыхание*

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

*Огненное дыхание*

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

*Связывающее дыхание*

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почуствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

5. **Расслабляющая медитация**

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется**«Летнее настроение».**

**Цель:**настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции.

Сядьте ровно, расслабьте мышцы и постарайтесь представить себе жаркий летний день. Вам 6 лет и вы идете по морскому песку, ощущая ногами его тепло. Волны время от времени накатываются на песок, создавая прохладу и неповторимый шум прибоя. Сосредоточтесь на телесных ощущениях. Затем зафиксируйте изменение эмоционального состояния. Теперь медленно откройте глаза и вернитесь в состояние «здесь и теперь»

1. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Очень полезна также быстрая размеренная ходьба на свежем воздухе.

1. Помогут избавиться от эмоционального напряжения несколько глотков чистой сырой воды

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Ощущения до и после тренинга?

Как правило участники тренинга отмечают эффект от упражнений и даже с ходу называют конкретные ситуации, в которых они могли бы их применить.

Ведущий: «Я тоже была очень рада с вами пообщаться. Также приобрела массу положительных эмоций. Спасибо за работу!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое здоровье - это важный компонент в развитии личности, именно от него зависит общее психологическое состояние человека, его самочувствие, доброжелательность, умение справляться с жизненными трудностями и много другое.

Психологическое здоровье во многом зависит от умения координировать свое психическое состояние. Важным аспектом в этом вопросе является психическая регуляция личности. Поэтому чрезвычайно важно как можно раньше начинать обучать детей приёмам регуляции своего эмоционального состояния.

В занятии с элементами тренинга «Методы борьбы со стрессом в моменты жизненных трудностей» представлены психогимнастические упражнения, которые помогут подросткам регулировать своё эмоциональное состояние в трудные моменты, что можно рассматривать как профилактику неврозов, правонарушений, суицида.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

БурлачукЛ.Ф. Психология жизненных ситуаций/Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Коржова. – М., 1998 г.

Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. –СПб.: Питер,2002. –304с.

Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребёнку и подросткку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. –СПб: АО “Сфера”, 1994. – 160с.

Марасанов Т.И. Социально-психологический тренинг / 4-е изд.,испр. и доп. – М.: “Кошто-центр”,2001.-251с.

Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Издательство Московского университета,. 1982.-168с.

Рудесталь К. Групповая психотерапия.- М., 1993.

Туманова Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей 19.00.05. – СПб., 2001 г. – 188 c. РГБ ОД, 61:02–19/298–X.

Фопель К. Психологические группы : рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Перевод с нем.- М.: “Генезис”, 1999.-256с.

Фрейд З. Психология “Я” и защитные механизмы . – М., 1993.

Ялом И. Теория практика групповой психологи. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000