

**Е. В. Карловская ,**  
учитель математики высшей категории  
Новоельнянской СШ

## **«Нет – напряжению!»: профилактика стрессовых состояний**

### **Формирование способности к психоэмоциональной саморегуляции**

**Обстоятельства постоянно проверяют нас на прочность, окружающие люди не понимают, нарушают границы, упрекают, манипулируют, настаивают на своем, предъявляют требования... Как справиться со всеми переживаниями и сложностями жизни? Как стать устойчивым к стрессу? Ответы на эти вопросы попытаемся найти во время тренинга «Нет – напряжению!».**

#### **Цели:**

- знакомство с понятием «стресс» и влиянием стресса на организм человека;
- формирование умения контролировать свое внутреннее состояние и поведение в стрессовой ситуации;
- развитие способности к психоэмоциональной саморегуляции.

**Оборудование:** листы ватмана, раздаточный материал, фломастеры, компьютер, презентация.

### **Ход тренинга**

#### **I. Вступительная часть**

Тренинг проводят волонтеры-инструкторы (озвучивание темы и цели встречи; знакомство с группой; создание благоприятной эмоциональной атмосферы).

#### **Упражнение «Никто еще не знает...»**

Тренер передает по кругу мяч со словами «Никто еще не знает, что я...» и называет какую-нибудь свою особенность или факт из своей жизни. Тот участник, которому передали мяч, передает его следующему участнику со

словами «Никто еще не знает, что я...» и так далее. Если участники не знакомы друг с другом, то перед тем как произнести ключевую фразу, каждый называет свое имя.

**Волонтер 1.** Вот мы и сделали шаг навстречу друг другу. У нас в группе существуют определенные правила работы. Вспомним их.

1. *Правило поднятой руки.*
2. *Правило активной позиции каждого.*
3. *Правило «слушаем – слышим» (уважительное отношение друг к другу).*
4. *Правило точности (высказываться кратко и по существу).*
5. *Правило «спящего» телефона (телефон находится в беззвучном режиме).*

### **Упражнение «Стаканчик воспоминаний»** (актуализация темы)

Тренер берет и ставит на ладонь пластиковый стаканчик и просит участников представить, что это сосуд для самых приятных и радостных переживаний и мыслей. В него можно мысленно положить то, что является для вас дорогим и значимым, без чего было бы грустно и тяжело.

*(Звучит тихая музыка. Неожиданно тренер резким движением сминает стаканчик. Музыка меняется на громкую.)*

### **Вопросы для обсуждения**

1. Что вы почувствовали в тот момент, когда стакан был смят?
2. Каково ваше состояние сейчас?

### **II. Основная часть** (введение понятия «стресс»)

**Волонтер 2.** Вашему вниманию предлагается видеоролик, на котором ребенок, учитель, пожилой человек отвечают на вопрос: что такое стресс? А как бы вы ответили на этот вопрос?

*(После обсуждения участники озвучивают определение. Стресс – это напряженное состояние организма, точнее ответ организма на предъявленное ему требование – стрессовую ситуацию. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.)*

**Волонтер 1.** Существует мнение, что есть люди, потенциально склонные к попаданию в стрессовые ситуации – невезучие. А есть и те, кого стрессы и неудачи обходят стороной, словно у них выработаны антитела против стресса. Психологи не спорят с этим утверждением, но объясняют его особенностями характера человека.

### ***Вопросы для обсуждения***

1. Какие люди больше подвержены стрессу, а какие меньше?
2. Что может вызвать стресс у человека и как бороться со стрессом?

### **Работа в малых группах**

Тренер предлагает участникам разделиться на три группы. Каждой группе предлагается тема для обсуждения.

Группа 1. Факторы, вызывающие стресс.

Группа 2. Факторы, помогающие выйти из стрессовой ситуации.

Группа 3. Что такое саморегуляция?

*(На работу отводится 5 минут.)*

**Волонтер 2.** Не всегда удается не обращать внимание на стрессовую ситуацию, но можно научиться контролировать свою реакцию на стресс. Проще говоря, если не можешь изменить обстоятельства, измени к ним свое отношение. Юмор – это один из защитных механизмов.

### **Упражнение «Дорисуй и передай»**

Тренер предлагает участникам взять по листу бумаги и выбрать себе цвет фломастера. По сигналу тренера участники начинают рисовать стресс, каким они его представляют. Затем по хлопку передают свой рисунок соседу слева и дорисовывают картинку соседу справа. Таким образом, листы передаются по кругу до тех пор, пока не вернуться к своим «художникам».

### ***Вопросы для обсуждения***

1. Понравилось ли вам то, что получилось в итоге?
2. Что вы чувствовали в том момент, когда у вас оказался чужой рисунок?
3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

*(Ответы участников тренинга.)*

**Волонтер 1.** Столкнувшись со стрессовой ситуацией, важно уметь позитивно мыслить. Когда мы говорим о поражениях, то рядом ставим слово «горечь», когда о победах – «сладость».

### **Упражнение «Подарок»**

Каждому участнику предлагается взять из вазочки по конфете. На внутренней стороне каждого фантика написана определенная фраза: «Даже если...», «В любом случае...» и т. д. Участники по очереди зачитывают то, что написано. Первым начинает один из тех участников, у которого фраза начинается словами «Даже если...». При этом он должен вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию из своей жизни и продолжить фразу. Например, «Даже если опоздал на автобус...». На этом фраза не заканчивается. Ее должен завершить любой из участников, у кого на фантике написана вторая фраза.

Например, «В любом случае я не буду расстраиваться и поеду на маршрутке».

### **III. Рефлексия**

**Волонтер 2.** Наша встреча подошла к концу.

1. Что оказалось самым полезным?
2. Что было интересным, но, возможно, не пригодится вам в жизни?
3. Что было лишним и бесполезным?