

Мороз Тамара Николаевна

педагог-организатор

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Юрги»

г. Юрга, Кемеровская область

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА
«СТРЕСС. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»**

Тема: Стресс. Стрессоустойчивость

Цель: - оказание помощи обучающимся в формировании у них стрессоустойчивости.

Задачи:

- осознать важность разумного отношения к своему психическому здоровью;
- выработать реальные «рецепты стрессоустойчивости».

План занятия

1. Введение
2. Упражнение «Ассоциации-1»
3. Упражнение «Ассоциации-2»
4. Тест «Страдаете ли Вы от стресса»
5. Информационный блок
6. Упражнение «Продолжи фразу»
7. Упражнение «А я делаю это так!»
8. Информационный блок
9. Практическая часть
10. Завершение работы. Рефлексия

Введение

1. Цели, задачи, формат занятия
2. Ожидания участников
3. Правила работы в группе

Ожидания

Все участники пишут свои ожидания от занятия на цветных листочках. На одном листочке можно написать только одно ожидание или один вопрос. Затем все цветные бумажки прикрепляются на ватман и зачитываются.

Правила работы в группе

- Конфиденциальность
- Взаимоуважение
- Правило говорящего - «говорит один»
- Правило поднятой руки
- Не давать оценок
- Правило ведущего

Можно добавить свои.

Упражнение «Ассоциации -1»

Задание: придумать ассоциации к слову «стресс», отвечая на конкретный вопрос.

1. Если стресс – это посуда, то какая?
2. Если стресс – это мебель, то какая?
3. Если стресс – это передача на ТВ, то какая?

Обсуждение.

Упражнение «Ассоциации -2»

Задание: придумать ассоциации, которые у вас вызывает слово «стресс». Полученные результаты записываются, затем обсуждаются, в идеале, должно получиться, что у стресса не всегда есть только негативная сторона.

Тест «Страдаете ли Вы от стресса» (Приложение 1).

Обсуждение.

Информационный блок (Приложение 2).

Упражнение «Продолжи фразу»

Работа идет в малых группах. Первая группа работает с фразой «Стресс – хорошо, потому что...». Вторая группа с фразой «Стресс – это плохо, потому что...». Обсуждение.

Упражнение «А я делаю это так!» Мозговой штурм.

Группа делится на 3-4 подгруппы. Обучающиеся обсуждают личные стратегии борьбы со стрессом. Все наработанные стратегии вносятся в общий список. Затем общий список делится на три категории способов: «реальные», «возможные», «ни при каких условиях не выполнимые».

Работа продолжается с «реальным» списком. Каждый выбирает из этого списка только три, лично им, используемые стратегии. В итоге составляется ранжируемый группой список стратегий борьбы со стрессом. При его анализе необходимо подчеркнуть неэффективность таких способов, как алкоголь, курение, наркотики.

Информационный блок.

Системы стрессоустойчивости организма человека

Практическая часть

Отработка навыков дыхательных упражнений. Прослушивание отрывков из музыкальных произведений или релаксирующей музыки с натуральными звуками природы.

Завершение работы. Рефлексия

Поведение итогов. Обсуждение «Сбылись ли мои ожидания»

Ведущий благодарит всех за работу и рассказывает в заключение притчу (Приложение 3)

Приложение 1

Тест: Страдаете ли Вы от стресса?

На каждый вопрос дайте один вариант ответа: «а» - почти всегда, «б» - редко, «в» - часто, «г» - почти всегда.

1. Меня легко раздражают мелочи.
 2. Если мне приходится ждать, то я нервничаю.
 3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
 4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
 5. Не переношу критику, выхожу из себя.
 6. Если в транспорте меня кто-нибудь толкнет, то отвечаю тем же.
 7. Все мое свободное время чем-нибудь заполняю.
 8. Не могу правильно подготовиться к встрече – или прихожу заранее, или опаздываю.
 9. Не умею выслушивать, прерываю или вставляю реплики.
 10. Страдаю отсутствием аппетита.
 11. Беспочинно бываю беспокоен.
 12. По утрам чувствую себя плохо.
 13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
 14. После продолжительного сна не чувствую себя нормально.
 15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
 16. У меня бывают боли в шее и спине.
 17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю головой.
 18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
 19. Думаю, что я лучше многих окружающих.
 20. Не соблюдаю режим питания, и мой вес постоянно колеблется.
- За ответ «а» засчитывается 1балл, «б» - 2балла, «в» - 3балла и «г» - 4балла. А теперь подсчитайте набранную сумму баллов:
- менее 30 баллов – Вы живете спокойно и разумно.

- 31-45 баллов – Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Есть у вас и проблемы и заботы, и это нормально.

- 46-60 баллов – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Мнение о Вас других постоянно держит Вас в состоянии стресса. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и более – Вы живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и тормоза. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и Вашему будущему.

Приложение 2

Современный мир можно сравнить с бригантиной, попавшей в шторм. Стихия кидает корабль то в одну, то в другую сторону. Но не все способны выдержать подобную качку. Кто-то не справляется с ситуацией и, отчаявшись, предпочитает выпрыгнуть за борт. Кто-то, испугавшись, закрывается в каюте и лишь наблюдает за происходящим, уповая на Бога, а кому-то предначертано вести корабль даже сквозь шторм и непогоду, преодолевая страх и неопределенность. Именно на их долю выпадает самое сложное – делать выбор, от которого зависят жизни других людей. Не сломаться, не дать кораблю пойти ко дну – задачи непростые и для их решения нужны особые качества личности, помогающие выстоять, достойно пережить стрессовую ситуацию.

Стресс- это не то, что с нами происходит, а то. Как мы к этому относимся.

Стресс – (англ.) – «напряжение». Это состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий.

Депрессия – (лат.) – угнетенное, подавленное, психическое состояние.

Дистресс – это перенапряжение.

В одних и тех же условиях у разных людей стрессы могут протекать по разному; основной «удар» может падать на разные системы: сердечно-сосудистую, пищеварительную или иммунную. Это зависит от конституциональных особенностей организма, наследственности.

Всероссийская научно-методическая конференция 10 ноября 2013 - 30 января 2014

"Педагогическая технология и мастерство учителя"

Наиболее общими для любого стресса являются три его стадии (по Г. Селье). Он определил стресс – как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким - либо из стрессовых факторов.

1 стадия – стадия беспокойства, боевой тревоги и представляет собой как бы «встряску организма» призыв к «оружию» (стадия мобилизации).

2 стадия – стадия адаптации, характеризуется восстановлением равновесия в организме. Устойчивость организма к действию причин стресса при этом увеличивается, возрастает адаптация и к другим неблагоприятным воздействиям, улучшается общее самочувствие, такое явление называется «эустрессом», т.е. «хорошим стрессом».

3 стадия – стадия истощения, или «дистресса», происходит уничтожение резервов организма, срыв адаптационных возможностей, болезнь.

Г.Селье считал, «что полная свобода от стресса означает гибель».

Стрессы возникают у ребенка еще во внутриутробном развитии, роды формируют стресс не только у матери, но у новорожденного.

Умеренные стрессы в детстве при игровом общении детей положительные и отрицательные эмоции, возникающие у ребенка в процессе знакомства с окружающим миром, все это способствует физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию.

Повторные и умеренные стрессы могут повышать устойчивость организма к стрессам чрезмерным.

Умеренные стрессы могут способствовать повышению настроения и работоспособности, могут обеспечить обезболивающий эффект, что является очень важным в периоды повышенных требований к организму человека: (экзамен, объяснение, выступление).

Недостаточная стрессреактивность у людей юношеского возраста может быть причиной снижения резервов здоровья.

Неблагоприятному влиянию стресса на здоровье человека могут способствовать:

- безысходность или неопределенность ситуации;
- высокая интенсивность или продолжительность стресс-реакции, завершающаяся истощением;
- личностные или биологические особенности.

Неблагоприятное влияние на здоровье человека чаще всего оказывают психоэмоциональные стрессы, и в большей степени, связанные с отрицательными эмоциями.

Приложение 3

СЛОВНО ШАРИКИ В ЯЩИКЕ

В ящик насыпали деревянные и медные шарики одного размера и закрыли крышку. Подождали немного, открыли ее и увидели: как лежали они там вперемежку, так и лежат. Снова закрыли и хорошенько потрясли ящик. Когда открыли крышку, то обнаружили, что наверху оказались деревянные шарики, а медные – внизу. Шарики знают свой путь.

Старый человек ехал в переполненном автобусе. Сдавили его люди со всех сторон, а ему пора выходить. Никак он не может протиснуться к выходу. Вдохнуть трудно, не то, что продвинуться. К счастью, автобус потрянуло несколько раз на плохой дороге, и человек смог продвинуться к выходу.

Если жизнь трясет нас, мы можем продвинуться в ней. Того, кто знает свой ПУТЬ, жизненные невзгоды не собьют с толку, а удачи и неудачи одинаково продвигают вперед.

Какая разница, как трясут ящик?

Какая разница, как потрянет автобус?

Важно продвижение вперед

Литература

1. Барышев, А.Ю. «Программа психологической подготовки к ЕГЭ» [Текст] / А.Ю. Барышев // Справочник заместителя директора школы. – 2009. - № 4. – С. 72-82.
2. Очерки поведенческой психологии здоровья. Аргументы, факты, тесты. Научно-методическое пособие [Текст] / Н.А. Барбараш, Л.С. Барбараш, М.Л. Лифшиц и др. – Кемерово: Министерство здравоохранения и мед. промышленности России, Кемеровская гос. мед. академия, Кемеровский кардиоцентр, ОблИУУ, 1995. – 245с.
3. Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии (1 часть) [Текст] / сост. Р.И. Айзман – Новосибирск: Редакционно-издательский отдел НИПКиПРО, 1997. - 181с.
4. Ульянова, А.М. «Психологические занятия по формированию стрессоустойчивости» [Текст] / А.М. Ульянова // Воспитание школьников. – 2008. - № 9. – С. 40-42.