**Тренинг для 11 г.**

**ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ.**

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

**Правила тренинга:**

Время: 1 минута.

Здесь и сейчас

Конфиденциальность

Тактичное и доброжелательное отношения ко всем участникам группы

Правило «стоп»

Искренность и открытость

Недопустимость оценочных суждений членов группы

**1.** **Разогрев. Упражнение** «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Время: 4 минуты

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

**2. Упражнение** «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Время: 10 минут.

Материал: незаконченные предложения.

Инструкция: «Я начинаю предложение, вы внимательно слушаете и заканчиваете его так, как считаете нужным».

*Примерные предложения:*

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих …

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к …

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно…

Откровенно говоря, когда я прихожу домой…

Откровенно говоря, когда у меня свободное время…

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах…

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

**3. Информирование.**

Время: 2 минуты.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя люди в тревожной ситуации, особенно старшеклассники перед предстоящими экзаменами, всех можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают литературу. Эта группа заранее предчувствуют поражение. Попав в стрессовую ситуацию, они не могут сразу сосредоточиться.

Медики и психологи установили, что стресс, особенно экзамен, затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится показателем жизненной несостоятельности, человеческой неполноценности. При таком восприятии сложная ситуация - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже « объективный результат»- например, полученные отметки. Хорошую оценку выполненной работы объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них - новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

**4. Упражнение** «Эксперимент».

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.   
Время: 10 минут.   
Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.  
Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ*

*НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Анализ**:  
-Сразу ли вы справились с заданием?  
-Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?  
-В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?  
-Как развить самообладание?

**5. Мини-лекция о стрессе.**

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Время: 3 минуты.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение. Кроме того: снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности и даже гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**6. Упражнение** «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации стресса.

Время: 5 минут.

Материал: листы бумаги, ручки.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

**7.** **Упражнение** «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

-Трудно ли было хвалить себя?

-Какие чувства вы испытали при этом?

**8. Мини-лекция** «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Время: 1 минута.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

**9.Упражнение:** «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Время: 9 минут.

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Инструкция: «Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте глубокий вдох, затем 3-5 резких коротких выдоха»

Инструкция: «Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте глубокий вдох, затем резкий и громкий выдох»

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

**10. Упражнение** «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

-Понравилось ли вам то, что получилось?

-Поделитесь своими чувствами, настроением.

-Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**11. Медитация** «Очищение от тревог».

Время: 15 минут.

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Садитесь по удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Вы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко… Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче… Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам… Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, грусть, тревоги и усталость.

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

**12. Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Время: 5 минут.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»