

**Из опыта работы
педагога – психолога ГБПОУ РО «РКВТ»
Левченко Н.В.
по адаптации тренинговых занятий.**

**Тренинговые занятия по повышению стрессоустойчивости в
конфликтных ситуациях.**

ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ: «Чувства и эмоции: способы выражения и управления»

Содержание:

Выражение своих чувств и эмоций: необходимость и возможность.
Способы выражения чувств. Управление своим эмоциональным состоянием.

Игра «Ассоциации»

Все участники становятся в круг и кидают друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч, называет любое чувство; тот, кто ловит – называет любое слово-ассоциацию к данному чувству (н-р, радость – подарок, печаль – двойка...).

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: побуждение к обсуждению своих чувств и рефлексия поведения):

- Если я в ярости, то...
- Если я в печали, то...
- Если я боюсь, то...
- Если у меня нет желания что-либо делать, то...
- Если я кого-то не выношу, то...
- Если я горжусь собой, то...

Беседа психолога о социально приемлемых способах выражения чувств. Необходимо еще раз направить внимание участников на запоминание возможных способов выражения чувств:

- изобразить чувство красками, карандашами, нарисовать картину
- послушать любимую музыку потанцевать, спеть, сыграть на музыкальных инструментах, вспомнить что-то приятное
- поделиться с возникшим чувством с родителями, другом, подругой, близким человеком, а также выразить чувство в письме или дневнике, написать стихотворение или рассказ
- попрыгать, поскакать, покувыркаться
- поплакать или посмеяться
- посчитать, чтобы успокоиться
- подвигаться, заняться физическим трудом

Будет лучше, если участники придут к выводу, что более жесткие, агрессивные чувства лучше выражать в одиночестве, без других людей, поскольку это может казаться опасным. А если это тяжелые чувства: тоска, печаль, страх, лучше выражать их в присутствии других.

Радостные чувства можно выражать как угодно – они никому не угрожают.

В завершение дискуссии: «Что значит владеть эмоциями и чувствами?», «Как взаимосвязаны выражение чувств и состояние здоровья личности?»

Работа в подгруппах.

Выработка правил управления негативными эмоциями.

Ведущий обобщает работу в подгруппах, используя правила управления негативными эмоциями.

1. Испытывая негативную эмоцию, необходимо, прежде всего, *назвать* ее для себя (н-р, «Я злюсь», «Я грущу»)
2. Следует *решить* для себя: пойдете ли вы на разговор с человеком, вызвавшим негативную эмоцию, или промолчите.
3. В случае *открытого* выражения негативной эмоции, следует придерживаться таких правил:
 - сделать паузу перед тем, как начать что-то говорить
 - не унижать и не оскорблять партнера
 - дать возможность собеседнику высказаться в ответ
 - говорить только о себе и о своих чувствах, не давая оценки личности партнера
4. Если принимается решение промолчать, то можно воспользоваться способами управления негативными эмоциями при стрессе (см. занятие по теме: «Стресс»)

Подведение итогов.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ: «Стресс».

Содержание:

Понятие стресса. Стресс и дистресс. Стадии развития стресса. Виды стресса. Способы реагирования на стресс.

Упражнение «Продолжите фразу: «Я переживаю сильный стресс, когда...»

Дискуссия «Как проявляется стресс? (признаки стресса)»

Психолог обобщает результаты дискуссии, используя следующие признаки стресса:

- тревога
- страх
- напряжение
- неуверенность
- учащение пульса
- дрожь
- потливость
- сухость во рту
- растерянность
- подавленность
- незащитность
- паника
- бледность или краснота
- затруднение дыхания
- расширение зрачков
- мышечная скованность
- трудности глотания
- желудочный спазм.

Необходимо акцентировать внимание участников на дифференциацию физиологических и психологических признаков.

Психологу следует обратить внимание участников на все эти признаки стресса и на то, что по ним возможно отследить это состояние.

Дискуссия «стресс – это хорошо или плохо (полезно или нет)?»

Подведение итогов.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ: «Способы преодоления стресса».

Содержание:

Способы реагирования на стресс. ПАВ и стресс. Способы преодоления стресса.

Дискуссия.

«Все ли люди одинаково реагируют на стресс?» Почему существует выражение «Стресс зайца и стресс льва?»

Работа с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам смогу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая при этом к алкоголю или успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

0-3 очка – вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4-7 очков – ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом

5 и более очков – вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы не начнете пользоваться более эффективными методами борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем

Мозговой штурм «Как помочь себе при стрессе?»

Во время проведения психолог записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, участники в том, или ином объеме называют следующие способы:

- поспать
- принять душ или ванну
- пойти погулять одному или с друзьями
- заняться любимым делом
- послушать музыку

- поиграть в активные спортивные игры
- включиться в выполнение физической работы
- поплакать
- посчитать до десяти
- вспомнить что-то приятное
- громко покричать
- несколько глубоких вдохов
- использование методов мышечного расслабления
- использование какого-либо расслабляющего движения или действия, н-р, наблюдение за текущей струей воды
- выполнение какого-либо ритуала, н-р, заварить чай, разложить коллекцию и т.д.
- заняться любимым отвлекающим действием
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации
- мысленно проиграть сложившуюся ситуацию заранее
- попробовать переоценить ситуацию и воспринять ее как экстремальную
- сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные ситуации оказались менее травмирующими
- включиться в оказание помощи другим
- найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми

Если в качестве способов борьбы со стрессом участники называют прием успокоительных лекарственных средств или алкогольных напитков, следует отреагировать и включиться в обсуждение проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценить происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсических веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого результата.

Работа в подгруппах «Как преодолеть стресс с помощью»:

- управления дыханием
- управлением тонусом мышц и движением
- воздействием слова
- образа

Дискуссия «Можно ли справиться со стрессом с помощью ПАВ?»

В ходе дискуссии необходимо подвести студентов/курсантов к основному выводу о том, что все эти средства способствуют снижению контроля над ситуацией, потере ясности и логики мышления, изменяют сознание человека, а значит, препятствуют возможности поиска действительно эффективных путей выхода из стресса.

Подведение итогов.
Ритуал прощания.

Литература:

4. В. Стюарт «Работа с символами и образами в психологическом консультировании».
5. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков: Учебно-методическое пособие. М., 2000.
6. Майорова Н.П. Чепурных Е.Е. Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам: пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майорова СПб., 2002.

Педагог – психолог



Н.В. Левченко