

Конспект занятия с элементами тренинга «Влияние стресса на здоровье человека»



Подготовила педагог-психолог:
Сапожникова Нателла Зурабовна

Конспект занятия с элементами тренинга «Влияние стресса на здоровье человека»

Цель: Ознакомление воспитанников с понятиями «стресс» и «эмоциональное напряжение» и обучение приемам саморегуляции в моменты жизненных трудностей.

Задачи:

1. Научить понимать своё эмоциональное состояние;
2. Обучить навыкам поведения, способствующим эффективному преодолению нервно-психического напряжения.
3. Создать благоприятные условия для развития, обучения детей и сохранения их психологического здоровья.

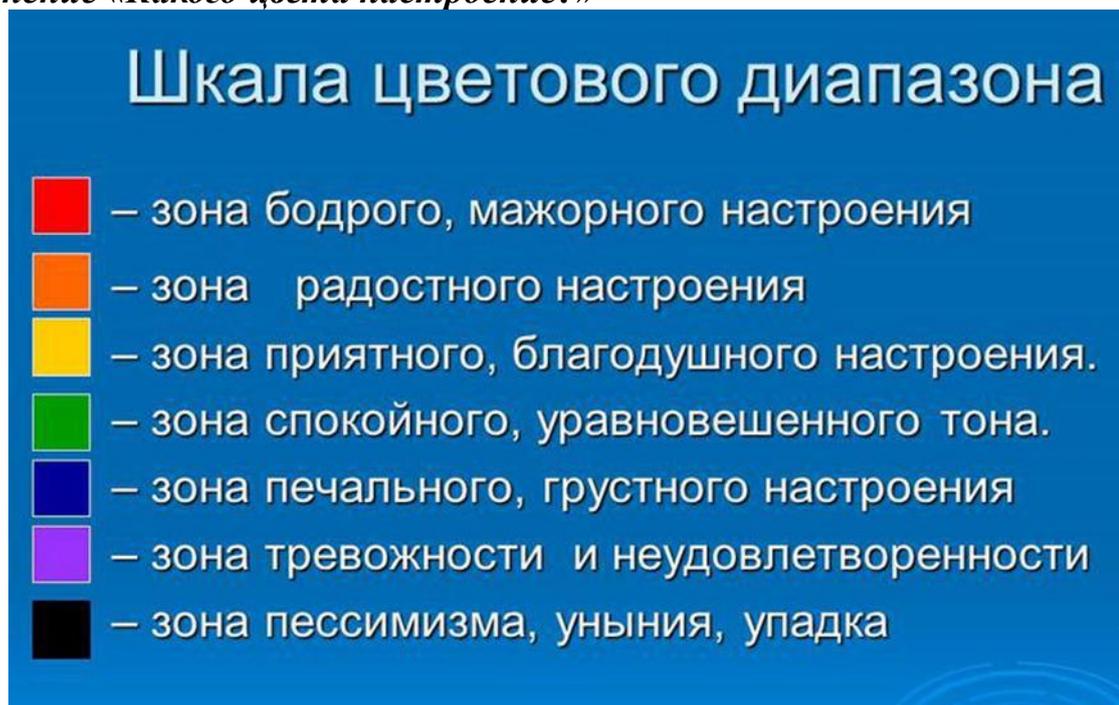
Ожидаемые результаты:

1. Осознание, что каждый человек может испытывать нервно-психическое напряжение в моменты жизненных трудностей.
2. Осознание того, что стресс – это состояние, с которым можно справиться.
3. Умение находить «здоровые» и эффективные способы преодоления стресса.

Ход занятия:

Педагог-психолог: «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».

Упражнение «Какого цвета настроение?»



Упражнение-разминка «Комплимент по кругу»

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

Психолог просит каждого участника тренинга на листе бумаги обвести ладонь, в центре пишет своё имя, затем отдаёт лист соседу справа. Сосед внутри очерченной ладони пишет комплимент хозяину листочка и отдаёт его дальше. Упражнение продолжается, пока каждый участник не получит свой листок обратно.

Подростки по очереди зачитывают все полученные комплименты.

Рефлексия: «Сложно ли вам было выполнять задание? Что вызвало сложности? Что вы почувствовали, когда прочитали все комплименты? Как изменилось ваше настроение после выполнения задания?»

Как правило, дети отмечают повышение эмоционального фона, говорят, что комплименты приятно не только читать, но и писать.

Обсуждение темы занятия. Дискуссия на тему «Влияние стресса на здоровье человека»(презентация)

Психолог: «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? Сейчас при помощи игры мы сравним несколько способов».

Игра «Рассерженные шарики»

Каждый участник занятия надувает воздушный шарик. Шарик символизирует тело, а находящийся в нем воздух – чувства, которые переполняют в сложной ситуации.

Каждый крепко держит шарик, не давая воздуху выходить наружу. Ведущий объясняет, что так же происходит и с человеком, когда его переполняют чувства. Затем предлагает кому-нибудь попробовать прыгнуть на шарик.

Психолог задаёт участникам тренинга вопросы: «Что произошло с шариком? *Он лопнул.* А что в этот момент произошло с вами? *Испугались*».

Вот так же и человек в состоянии эмоционального напряжения может «взорваться» (например, совершить какой-то агрессивный или аутоагрессивный поступок).

Безопасен такой способ справляться с нервным напряжением? *Нет.*

Затем ведущий предлагает попробовать выпустить из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажать.

Психолог задаёт участникам тренинга вопросы: «Взорвался ли шарик? Можно ли такой способ выражения эмоций считать более безопасным?»

Чаще всего участники тренинга соглашались, что такой способ выражения эмоций безопасен. Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не напугал. Подобным же образом, когда мы выражаем эмоции контролируемым способом, они никому не причиняют вреда.

Вывод: важно научиться давать выход чувствам, чтобы они не мешали Вам и не причиняли вред окружающим.

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

Упражнения на снятие эмоционального напряжения



Упражнение «Отрезаю проблему»

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Мои проблемы». Или назовите её более конкретно. Слева нарисуйте себя и под изображением напишите своё имя. Можно нарисовать, как проблема опутывает вас. Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидите, что проблемы не стало. Именно это поможет вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию.



presentation-creation.ru

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно. Руки положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза.

Представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Медленно сжимайте его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем сжимайте лимоны одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно. Руки положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза.

Представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз и не поднимая рук с колен, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лужа»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Садитесь в лужу мы с вами не будем. Предлагаю просто постоять в ней.

Представьте глубокую дождевую лужу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой песка и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в песок и напрягая ступни для лучшего эффекта. Почувствуйте, как песчинки просачиваются между пальцами. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы.

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.

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

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

Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Тест: Умеете ли Вы справляться со стрессом? »

Утверждение Часто Редко Никогда

1. Я чувствую себя счастливым 0 1 2

2. Я сам могу сделать себя счастливым 0 1 2

3. Меня охватывает чувство безнадежности 2 1 0

4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации.

не прибегая для этого к успокоительным

таблеткам или алкоголю 0 1 2

5. Если я испытывал очень сильный стресс, я 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

Ключ:

0-3 очка. Вы умеете, владеет собой, и, вероятно, вполне счастливы.

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

8 и более. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если Вы хотите сохранить душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы.



Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом

- **Корни** – самопринятие – главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям;
- **Ствол** – оптимизм – постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире;
- **Ветви** – стратегии преодоления негативных эмоций – они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются), когда есть опасность;
- **Листья** – умение расслабиться – позволяя получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.



presentation-creation.ru

Упражнение «Восточные стихи»

Упражнение проводится с целью создания веселой атмосферы. Участникам объясняется, что такое восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а можно сочинить подгруппой (по результатам теста).

Правила «восточного стихосложения»:

- Существительное (главное слово).
- Прилагательное, прилагательное.
- Глагол, глагол, глагол.
- Фраза, выражающая отношение.
- Например:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжеван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

Упражнение «Какого цвета настроение?»

Шкала цветового диапазона

-  – зона бодрого, мажорного настроения
-  – зона радостного настроения
-  – зона приятного, благодушного настроения.
-  – зона спокойного, уравновешенного тона.
-  – зона печального, грустного настроения
-  – зона тревожности и неудовлетворенности
-  – зона пессимизма, уныния, упадка

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