**Занятие с элементами тренинга для подростков**

 **«Мое психологическое благополучие»**

*Цель:* формирование представлений о том, что такое стресс, его влиянии на здоровье человека.

*Задачи:*

- сформировать представления о том, что такое стресс, его влиянии на психическое и физическое здоровье человека;

- формирование навыков распознавания своего эмоционального состояния, навыков преодоления стресса.

Ход занятия

1. **Упражнение «Приветствие».**

Цель: создание доверительной атмосферы для плодотворной работы на занятии. Продолжить предложение: «Мое настроение сегодня похоже на …».

*Психолог:* Наше занятие будет посвящено понятию «стресс». В повседневной жизни, с экранов телевизоров мы часто слышим это слово. Но что же такое «стресс»?

1. **Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС».**

Цель: актуализация темы занятия, анализ представлений участников занятия о том, что такое стресс.

Далее участникам занятия предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. *Психолог предлагает следующие вопросы для обсуждения:*

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?

- Как для вас выглядит «Стресс»?

**3. Упражнение «Скульптура стресса»**

Участникам занятия объединяются в две группы по принципу «красный-синий». Затем подростки обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут.

После сигнала об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

1. **Основная часть занятия.**

**Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?»**

Далее психолог предлагает участникам подгрупп занять места рядом друг с другом  и организовывает обсуждение по следующим вопросам:

- Что такое стресс?

- Какие эмоции и чувства за ним стоят?

- Откуда он берется? Почему появляется?

- Ваше отношение к стрессу?

- Стрессовые ситуации – это какие?

- Какие ситуации для вас стрессовые?

*Информационное сообщение по теме занятия*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

* осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
* чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
* критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
* соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
* способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
* способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

**Стресс** (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его равновесие, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс является универсальной реакцией живого организма и может оказывать на человека не только отрицательное, но и положительное влияние – **эустресс.** Ответная реакция на стресс мобилизует, обостряет внимание, улучшает зрение, стимулирует работу мышц, ускоряет двигательную реакцию, может приводить к облегчению течения многих соматических заболеваний (язвенная болезнь, аллергия, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца). Но такого эффекта от стресса можно ожидать в том случае, если он мобилизует энергетические возможности организма и не ведет к их истощению, если уровень стресса не слишком высок, и он не переходит в отрицательный стресс – **дистресс.**

Если мы долго сдерживаем свои эмоции, подвергаясь стрессу, то они имеют свойство накапливаться и затем происходит взрыв, как бы на ровном месте. Возникает эффект переполнения стакана одной каплей. И все это сказывается на нашем здоровье. На стресс реагируют все системы организма человека: нервная, пищеварительная, опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, эндокринная, репродуктивная и другие.

**Упражнение «Ладошка моего стресса»**

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и  подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

*Задание*: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».  Далее участникам игры предлагается  вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

*Обсуждение*: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

**Упражнение «Мой ответ стрессу»**

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

*Следующее задание*: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

*Обсуждение:* «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

*Информационное сообщение*

В борьбе со стрессовыми перегрузками нужно научиться «слушать себя», т.е. распознавать сигналы (психические, эмоциональные или физиологические), предупреждающие о необходимости принятия срочных мер. Это могут быть изменения аппетита, дыхательного ритма, напряжение и боль в мышцах, усиленное потоотделение, расстройство желудка, головные боли, изжога, отсутствие концентрации внимания, забывчивость, слезы, бессонница, повышенное потребление пищи, уход в себя. Здесь хороши такие средства, способствующие снятию стресса, как интенсивные ежедневные занятия физическими упражнениями, рациональное питание и здоровый образ жизни, исключающий избыточное потребление кофеина (чай, кофе), курение, потребление алкоголя, умение расслабляться (релаксационная гимнастика, аутогенная тренировка, медитация), массаж. Однако определить, какой метод наиболее эффективен, невозможно без знания природы и характера действия стресс-факторов и физиолого-психологического состояния человека.

**Упражнение «Мой способ»**

Участникам занятия предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

*Обсуждение:* подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

**Упражнение «Громкость телевизора»**

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

*Обсуждение результатов упражнения:* обмен мнениями о механизме «громкий звук – «снятие напряжения».

**Рефлексия**

Обсуждение участниками занятия:

- Что я чувствую после занятия?

- Что нового узнал для себя?