**Программа**

**тренинга для обучающихся 5 – 11 классов**

**«Управление стрессом»**

Автор: Батрак Яна Александровна

МБОУ «СОШ № 26»,

педагог-психолог высшей квалификационной категории,

гештальт-терапевт.

*«То, что люди себе говорят, определяет все, что они делают» (Д.А. Фарбер, 1963).*

*«Детальная программа обучения навыкам совладания со стрессом с последующим прикладным обучением использованию этих навыков при различных стрессорах являет собой полную противоположность случайным, непродуманным способам освоения таких навыков, к которым зачастую вынуждены прибегать наши современники. Исследования, посвященные стрессу, позволили выявить необходимые для совладания со стрессом навыки, а метод когнитивной модификации поведения, как нам представляется, является перспективным средством обучения этим навыкам» (Д. Мейхенбаум, 1977).*

**Пояснительная записка.**

Жизнь современного человека, сегодня протекает в условиях, которые можно по праву назвать экстремальными и стимулирующими развитие у личности стресса. Факторов и угроз, которые способствуют таким не утешительным выводам множество, это и политические, и социально - экономические, экологические, природные, информационные.

Если говорить об общем снижении чувства безопасности и защищенности человека в современном обществе, то сегодня, в так называемой, мирной жизни, человек каждый день сталкивается с повседневными проблемами, а также тяжёлыми ситуациями, которые не исключают угрозы здоровья и жизни индивида. Часто это бывает связанно в первую очередь с угрозой физического и иного насилия, техногенных, экологических катастроф, террористических актов.

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых следующие:

- не в полной мере сформированы адаптационные ресурсы подростков;

- наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат);

- недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения;

- отсутствие в учебной программе занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента их здоровья.

Для этого было написано занятие, которое проводится в форме тренинга регуляции, построенного на когнитивно-поведенческих и гуманистических принципах. В его основу легли идеи Айзенка, Дж. Вольпе, А.Лазаруса, А. Каздина, А. Маслоу, Д. Мейхенбаума. Тренинг регуляции позволяет снять эмоциональное напряжение, достичь равновесия вегетативных механизмов регуляции функций организма, нарушенных в результате стрессового воздействия. Основываясь на бихевиоральных принципах, работа в тренинге является симптоматической и представляет собой процесс угашения нежелательных реакций, переобусловливание, модификация поведения. Арсенал методов расширен за счет техник когнитивного подхода. Развивающий эффект тренинга достигается через актуализацию аутентичности участников тренинга, помощь участникам в осознании ценности своего существования, принятие ответственности за совершенные поступки. С точки зрения гуманистической психологии только сами люди ответственны за выбор, который они делают. В группе поощряется спонтанность проявления чувств. Проработка установок, переживаний, наблюдение за собственным самочувствием позволяют достичь достаточной эмоциональной глубины, подготовить изменение реакций в ситуации стресса. Весь инвентарь методов построен таким образом, чтобы центр тяжести работы перенести в рамки внутреннего мира конкретного человека, чтобы каждый участник группы сам проанализировал выбранные им трудные ситуации, и лишь затем отрабатывал навыки саморегуляции.

**Цель тренинга:** Сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

**Задачи:**

1. помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях, таких как проверочные контрольные работы, экзамены, сложные межличностные взаимоотношения и т.д.,
2. задать тенденцию к внимательному отношению к своим переживаниям и потребностям организма, усилению ответственности за свое психологическое здоровье.

**Методические рекомендации.**

Форма проведения – групповое занятие. По количеству участников тренинг рассчитан на малую или среднюю группу – от 5 до 20 человек. По составу участников предназначен для реальных и вказиреальных однородных по возрасту групп. По уровню изменений относится к субъектным тренингам.

По стилю ведения тренинг демократичный. В процессе работы тренер в режиме конструктивной обратной связи помогает участникам настроится на выполнение заданий, отработать приемы саморегуляции и заявленные личные проблемы.

В тренинге используются следующие методы и техники:

* диагностика эмоционального состояния,
* арт-терапия,
* метод анализа практических ситуаций (кейс-стадис),
* техники работы в мини-группах и в средних группах;
* психотехнические упражнения,
* техники управления стрессовыми реакциями (систематическая десенсибилизация, когнитивная модификация поведения, метод самоинструкций),
* техника направляемой дискуссии и мозгового штурма;
* мини-лекции, информирующие участников об успешных приемах и методах саморегуляции.

По ходу занятия индивидуальные упражнения сменяются парными и групповыми, устные работы – письменными, вербальное взаимодействие – невербальным. Все это призвано задействовать как можно больше каналов восприятия информации, активизировать и разнообразить процесс взаимодействия.

Результатами тренинга станут:

* повышение собственной работоспособности и улучшения настроения,
* сохранение и улучшение эмоционального и физического здоровья.

Ограничений и противопоказаний на участие в тренинге нет. На входе тренинга и по его окончанию проводится диагностика эмоционального состояния, результаты которой обучающиеся могут получить на индивидуальной консультации психолога.

По продолжительности тренинг составляет 6 академических часов.

**Диагностический инструментарий:**

1. Тест Люшера.
2. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), авторы – сотрудники Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Качественные:

* применение на практике групповой формы работы;
* создание условий для оптимизации родительско-детских отношений;
* повышение психологической компетентности участников тренинга.

Количественные:

* проведение занятия;
* составление методических рекомендаций по проведению занятий;

**Система организации контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения. Программа занятия утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.**

* Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии. Работать по программе может педагог-психолог школы.
* Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (изложен выше).
* Требования к материально-технической оснащенности учреждения:

Занятия проводятся в просторном помещении. Необходимы стулья и столы по количеству участников. Стулья, обычно, ставятся в круг. При необходимости дети работают за столами, стоящими вдоль стен.

Необходимое оборудование: бумага формата А4, цветные карандаши, ручки.

**Сведения о практической апробации программы:**

Данная программа была апробирована на базе МБОУ «СОШ № 26» г.Братска Иркутской области в 2017-2018 учебном году.

Количество участников: 17.

Ведущий (психолог) - 1 человек.

**Структура и краткое содержание занятия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этап | содержание | время |
| вводный | Введение | 10 минут |
| Упражнение «Самопрезентация». | 25 минут |
| Мини-лекция 1. Стресс. Стадии стресса. Эустресс. Дистресс. Стрессоустойчивость | 10 минут |
| Упражнение «Черный список». 1 часть | 20 минут |
| основной | Работа с рисунком «Я и мой стресс». 1 часть. | 30 минут |
| Мини-лекция «Разновидности стрессового напряжения» | 5 минут |
| Упражнение «Черный список». 2 часть | 30 минут |
| Мини-лекция 3. Методы повышения стрессоустойчивости. | 30 минут. |
| Работа с рисунком «Я и мой стресс». 2 часть. | 50 минут |
| заключительный | Шеринг. | 30 минут |
| Итого: | | 240 минут |

**Полное содержание занятия.**

1. Введение.

Актуальность проведения тренинга. Знакомство. Постановка цели и задач, определение регламента работы.

1. Упражнение «Самопрезентация».

Используется для налаживания персонального и интерперсонального взаимодействия. Каждому участнику нужно представить себя, ответив на следующие вопросы:

- ФИО;

- Что любите в себе?

- Что не любите в других людях?

- Что хотели бы получить для себя на тренинге?

По ходу занятия тренер проясняет для себя заявленные потребности участников, обобщает сообщения и запросы, налаживая тем самым интерперсональное взаимодействие в группе.

1. Мини-лекция 1. Стресс. Стадии стресса. Дистресс. Стрессоустойчивость.

Стресс (от [англ.](http://medviki.com/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая [адаптационная](http://medviki.com/index.php?title=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) (нормальная) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его [гомеостаз](http://medviki.com/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](http://medviki.com/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0)[организма](http://medviki.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (или организма в целом). В [медицине](http://medviki.com/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](http://medviki.com/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](http://medviki.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие [неспецифические](http://medviki.com/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7#.D0.A1.D0.BF.D0.B5.D1.86.D0.B8.D1.84.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B8.D0.B5_.D0.B8_.D0.BD.D0.B5.D1.81.D0.BF.D0.B5.D1.86.D0.B8.D1.84.D0.B8.D1.87.D0.B5.D1.81.D0.BA.D0.B8.D0.B5_.D0.BC.D0.B5.D1.85.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B7.D0.BC.D1.8B) черты.

Изначально Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже Селье пишет: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. […] С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации». — Ганс Селье, "Стресс жизни".

### Позже Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» (Эустресс), а «отрицательный стресс» обозначил как дистресс.

### Эустресс. Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

### Дистресс. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает [иммунная система](http://medviki.com/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами [инфекции](http://medviki.com/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F), поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса:

* первая стадия — аларм-стадия, или стадия тревоги;
* вторая стадия — стадия резистентности, или сопротивления;
* третья стадия — стадия истощения.

На первой стадии происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма, человек находится в состоянии напряженности и настороженности. На этой фазе часто проходят заболевания, которые относятся к разряду так называемых «[психосоматических](https://psyera.ru/psihosomaticheskie-simptomy-i-sindromy-2054.htm)»: гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии. Правда, к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.

Если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие, то наступает стадия резистентности, которая характеризуется практически полным исчезновением признаков тревоги; уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов. Если стрессогенный фактор является чрезвычайно сильным или же действует длительно, развивается стадия истощения. На стадии истощения энергия исчерпана, физиологическая и [психологическая защиты](https://psyera.ru/2937/psihologicheskaya-zashchita-lichnosti) оказываются сломленными. Вновь появляются признаки тревоги. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние организма ведет к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов, состояние третьей стадии больше похоже на «призыв о помощи».

Стрессоустойчивость – это способность человека противостоять негативным влияниям внешней среды, активно изменять сложившуюся ситуацию, либо приспосабливаться к ней. Социально-психологическая и медицинская значимость стрессоустойчивости определяется непосредственной связью ее с благополучием, психическим и физическим здоровьем человека, эффективностью его деятельности и поведения. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёрствости, отсутствию сильных [эмоций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

1. Упражнение «Черный список».Ведущий предлагает участникам написать на небольших отдельных листках бумаги ситуации, которые вызывают у них стрессовые реакции (не более 5 ситуаций). После этого в двойках и тройках участники делятся своими «черными списками» и сдают тренеру. Упражнение носит не только диагностический характер, но и настраивает участников на дальнейшую работу.

Если участники хотели бы обсудить свои переживания с тренером или группой, это делать нежелательно так как, во-первых, упражнение уже дало требуемый результат, а во-вторых, повышение энергии участников теперь необходимо для следующего упражнения.

1. Работа с рисунком «Я и мой стресс».

1 часть. Используется для погружения.

**1 этап.** Тренер предлагает сначала представить, а затем нарисовать свою самую сложную жизненную ситуацию, вызывающую сильные переживания. На этом рисунке должны быть изображены участник, стресс и то действие, которое стресс оказывает на участника. Тренер предупреждает участников о том, что желательно выполнять рисунок в тишине, не комментируя его содержание вслух.

**2 этап.** Когда все участники закончат рисовать, можно приступать к «озвучиванию» рисунка. Герои рисунка должны быть наделены речью или мыслями. Участники подписывают фразы. По окончании работы участники представляют свои рисунки на обозрение группы, рассказывают о своих проблемах. Затем рисунки сдают тренеру.

На этом работу с рисунками на время прекращаем.

1. Мини-лекция «Разновидности стрессового напряжения». Существует пять разновидностей стрессового напряжения:

* Эмоциональный стресс. Обычно такой стресс возникает, когда нам угрожают критические, опасные ситуации, и они вызывает слишком сильные эмоции. Также могут возникать вследствие неожиданных и радостных событий.
* Психологический стресс. Основными причинами проявления такого состояния выступают неудовлетворительные и неблагоприятные отношения с обществом, и являются результатом психологического состояния.
* [Физиологический стресс](https://ostresse.ru/teoriya-stressa/osnovnye-vidy-stressa.html). Является следствием плохого питания, больших физических нагрузок или недосыпания.
* Управленческий стресс. Возникает тогда, когда существует большая ответственность за то решение, которое вы только собираетесь принять или уже сделали свой выбор.
* [Информационный стресс](https://ostresse.ru/stress-na-rabote/informacionnyj-stress.html). Основной причиной такого состояния является отсутствие информации или слишком большое ее количество, что крайне затрудняет возможность принятия решения.

1. Упражнение «Черный список». 2 часть.

Тренер выдает «черные списки» участникам и дает задание их классифицировать по разновидностям стрессового напряжения. Затем предлагает разделиться на группы по 3-5 человек и предложить самостоятельно пути выхода из различных стрессовых ситуаций. Решения групп зачитывают вслух.

1. Мини-лекция 3. Методы повышения стрессоустойчивости.

Для повышения стрессоустойчивости важным является накопление человеком ресурсов, которые могут быть психологическими, материальными, информационными, социальными. К материальным ресурсам человека относятся хорошие условия труда и жизнедеятельности, наличие постоянного, комфортного места жительства.

Информационные ресурсы – это наличие у человека доступа к необходимой информации при решении жизненных задач и учебных вопросов. Социальные ресурсы – это наличие в окружении человека людей, готовых помочь и поддержать в трудную минуту. Такими людьми могут семья, родственники, друзья. Психологическими ресурсами, помогающими человеку в трудной жизненной ситуации, являются различные способы преодоления стрессовых ситуаций.

Все известные методы преодоления стрессов можно разделить на психологические и физиологические.

К основным **физиологическим методам** преодоления стрессовых ситуаций относятся релаксация, регуляция дыхания и концентрация.

**Релаксация***.* Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульса, стресса и адаптации. Иными словами, если наступает адаптация, то стрессовое состояние вскоре идет на убыль. Если же адаптация нарушается, то это обычно приводит к заболеваниям или расстройствам. Отсюда следует, что на стрессовый импульс человек должен отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из фаз стресса. Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксацией овладеть довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было легко противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимы упорство и терпение.

Приведем примеры релаксационных упражнений, применение которых может значительно изменить физическое самочувствие.

Если вы заметили, что ваши мышцы скованы и напряжены, можно применить **«экспресс-метод»** снятия мышечного напряжения. Поставьте ноги на ширине плеч, согните руки в локтях, сожмите пальцы в кулаки, сделайте полный вдох, задержите дыхание и напрягите всё тело от макушки до пальцев ног на 10 секунд. После этого сделайте длинный выдох и расслабьтесь полностью при этом. Повторите это упражнение три раза. После последнего повторения, сохраняя расслабленное тело, слегка подпрыгните вверх и жёстко приземлитесь на пятки, «протряхнув» при этом всё тело. Если в ситуации присутствуют посторонние люди и вы не хотите привлекать к себе внимание физическими упражнениями, можно ограничить себя - напрячь группы мышц, скрытых под одеждой (например пальцы ног, мышцы бедер, пресса и т.д.). Следует максимально напрячь эти мышцы, удержать это максимальное напряжение до 10 счетов, потом резко сбросить напряжение и максимально полно расслабить мышцы.

**Регуляция дыхания.** В нормальных условиях о дыхании мы не осознаем, как происходит процесс дыхания. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. При сильном испуге, напряженном ожидании чего-то мы невольно задерживаем, «затаиваем» дыхание. Между тем, сознательно управляя дыханием, мы можем использовать его для успокоения наряду с релаксацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Приведем примеры дыхательных техник снятия стрессового напряжения.

Итак, делаем вдох на счет 7 и медленный выход. Пауза. Повторить 2 раза. Это простое и очень эффективное упражнение.

**Концентрация**. Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Одновременное выполнение многих дел приводит к повышенному утомлению организма и вызывает целый ряд импульсов, способных создать стрессовую ситуацию. Научившись концентрироваться, вы сэкономите огромные ресурсы психики, повысите производительность своего труда и обретете хорошее самочувствие.

Главное условие **концентрации** заключается в умении устранять посторонние мысли, звуковые и зрительные образы, устранять невнимательность и устанавливать полный контроль над телом и разумом. Приведу пример упражнения, развивающих способность концентрации. Итак, посмотрите вокруг себя и мысленно выберите предмет. Опишите его, дав не менее 20 определений.

К психологическим способам изменения отношения к ситуации относят **позитивное мышление**. Наиболее общим и универсальным психологическим правилом совладания со стрессами является осознание того, что стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Английский психолог Уильям Джемс утверждал, что для того, чтобы изменить внешний мир, нужно изменить самого себя. Согласно его теории существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом, в зависимости от направленности мысли, человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации. Здесь в голову приходит старый анекдот про ангела в автобусе «Человек еде в автобусе, и думает:«Жена изменяет, дети двоечники, машина постоянно ломается,зарплату не повышают».А за его спиной висит Ангел-Хранитель, все записывает и думает:«Странный мужик, каждый раз просит одно и тоже, и зачем ему все это?..Ну да ладно — раз просит – будем выполнять!». Именно так работает наше мышление. Принципы позитивного мышления можно сформулировать более лаконично: внутренние факторы являются ведущими в жизни человека. Именно внутренние факторы (внутреннее состояние, отношение к себе и жизни, эмоциональный настрой человека) выступают началом события, а после этого возникают материальные, реальные «подтверждения» этого события. Значит, все, что с нами происходит, изначально нейтрально, и только сам человек привносит в оценку прошедшего события либо негативные, либо позитивные моменты.

И далее если человек оценивает событие преимущественно негативно, то он создает следующие условия для своей жизни:

* снижает свой жизненный тонус и вызывает у себя подавленное настроение;
* формирует внутренние установки («У меня все плохо…»);
* создает условия для построения негативного прогноза своего будущего («Ничего хорошего в будущем я ожидать не могу…»).

Негативная установка создает между человеком и окружающими невидимую «стену». Эта стена лишает его важных и интересных контактов, делает подозрительным, не дает свободно и спонтанно радоваться жизни.

Если человек оценивает событие преимущественно позитивно, он сознательно создает следующие условия для своей жизни:

* сохраняет и поддерживает высокий жизненный тонус и активность, а также имеет высокую работоспособность;
* создает внутренние установки («У меня все хорошо!»);
* формирует позитивный, оптимистичный прогноз своего будущего («Все будет хорошо», «Прорвемся»).

При оптимистичном настрое, позитивном восприятии действительности и положительном выборе существенно меняется внешняя сторона жизни человека: начинает сопутствовать удача, на его пути встречаются преимущественно гуманные, дружелюбные люди, улучшаются его жизненная ситуация, работоспособность и физическое здоровье.

«Три важных вопроса». Отвечать на эти вопросы нужно в любых сложных ситуациях, даже в тех, которые кажутся безнадежными.

1. Что хорошего есть в случившемся?
2. Чему я могу научиться в этой ситуации?
3. Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Делайте позитивные выводы. Даже если ситуация, которую вы анализировали, была очень сложной, ее можно оценить с позиции позитивного мышления, например, так: «Жизнь проверяет меня на прочность», «Этот случай - жизненный урок: теперь я буду умнее», «Ошибок нет, есть приобретенный опыт». Не разрешайте себе необоснованных обобщений типа: «У меня ничего не получается!» или «У меня всегда одни ошибки».

1. Работа с рисунком «Я и мой стресс».

2 часть. Используется для изменения у участников самовербализации, которая раньше мешала соответствующим образом общаться с собой и окружающими.

Рефрейминг рисунка. Тренер раздает рисунки участникам и предлагает их изменить: исправить или перерисовать. Затем, так же как и в 4 упражнении рисунки «озвучиваются». По окончании работы участники представляют свои рисунки, делятся впечатлениями.

1. Шеринг. Получение обратной связи.

Тренер предлагает участникам по очереди ответить на следующие вопросы:

* С чем уходите с этой встречи?
* С каким настроением?
* Что взяли для себя полезного?
* Что хотите пожелать ребятам?

Последним высказывается тренер и просит участников заполнить Бланки обратной связи. Тренер благодарит участников за работу, желает успехов в совместной работе и приглашает на дальнейшее консультирование.

Литература:

1. Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук: М., 2003. С. 156.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
3. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. …канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2005. С. 26.
4. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246. — URL https://moluch.ru/archive/44/5363/ (дата обращения: 24.01.2018).
5. *Селье Г.* На уровне целого организма. — М: Наука, 1972. — 122 с.
6. <https://multiurok.ru/files/trieningh-striessoustoichivosti.html>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс-прививочная_терапия>

# Журавлев Д. И. Классификация видов психологического тренинга. <http://www.bim-bad.ru/biblioteka/article_full.php?aid=561>

# Классификации тренинговых групп и их основания, <https://lektsii.org/9-44125.html>

1. Meichenbaum D., Cognitive-behaviormodification: Anintegrativeapproach. NewYork: Plenumб 1977 (перевод дан по книге Паттерсон C., Уоткинс Э. Теории психотерапии. Издательство: Питер, 2003)

**Комплекс упражнений для дальнейшего консультирования клиентов.**

Управление физическим «Я». Например, сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5-6 секунд), напрячь все мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление мышц. Повторять 9-10 раз.

Работа с негативными установками и убеждениями. Предполагает переформулирование негативных, мешающих жить и вызывающих отрицательные эмоции установок и убеждений в позитивные. Например, негативное убеждение: «я не могу справиться со своим раздражением»; позитивное убеждение: «мое раздражение – это проявление моей эмоциональной энергии, и я могу научиться управлять этой силой».

Позитивное внушение и самовнушение. Данные техники заключаются в формулировании и постоянном повторении про себя позитивных высказываний. Например, «я становлюсь спокойней и меньше переживаю из-за жизненных неурядиц» или «я верю в свои способности и ресурсы преодолевать трудности и стрессы».

Метод полной рационализации предстоящего события*.* Данный метод применяется, если предстоящее событие тревожит, вызывает большое напряжение. Он заключается в многократном мысленном выполнении предстоящих действий с такой степенью детализации, которая создает ощущение привычности будущих ситуаций и действий в предстоящих условиях.

Обращение к ресурсам личного опыта. Метод заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся жизненных ситуаций. Лучше выбирать ситуации, близкие к той, которая происходит. Мысль, которую нужно актуализировать: «Я решал и не такие сложные проблемы, справлюсь и с этой».

Не пренебрегайте общением. Если вам кажется, что вы остались один на один со своими неразрешимыми проблемами, то вам просто необходимо общество друзей и близких. Попробуйте предпринять хоть какие-то шаги к устранению источника стресса. Не молчите, обсуждайте свои проблемы с близкими вам людьми, лучше своевременно выплакаться в «жилетку» друга, чем накапливать напряжение в себе. Они всегда поймут и поддержат вас. Важно не только уметь выговариваться, но и уметь слушать.

Волна релаксации. Мысленно просканируйте свое тело, найдите те мышцы или части тела, которые наиболее напряжены, зажаты. После их определения физически воздействуйте на эти участки – потрите, разомните, разогрейте, совершите несколько щипков средней интенсивности. После этого пустите волну расслабления к этим участкам. Далее снова просканируйте мысленно тело и снова найдите те участки, которые остаются напряженными. Совершите с ними интенсивные манипуляции. Эти действия необходимо продолжить до тех пор, пока в теле не останется определяемых напряженных участков.

Баланс осанки. В стрессовых ситуациях типичной, помимо напряжения, является потеря уверенности в себе на уровне тела – мы сутулимся, уменьшаемся в размерах, становимся ниже ростом. Если вы поймали себя на этих проявлениях, постарайтесь совершить три простых действенных движения – поднимите плечи высоко к ушам, затем, не опуская, с силой отведите их назад, расправив грудную клетку, и, наконец, вместе с выдохом опустите плечи, не сутулясь, оставаясь с прямой спиной. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку. В этом положении тела быстро возвращается уверенность в себе и своих силах.

Раздельное дыхание. Несколько раз осуществляем вдох через одну ноздрю (другую в это время прижимаем пальцем), а выдох – через другую ноздрю. Внимание сконцентрировано на длинном вдохе и длинном выдохе. Прекратить можно, когда вы осознаете, что эмоциональный накал сменился полным эмоциональным штилем, вы успокоились и можете дальше продолжать воспринимать окружающую действительность.

Успокаивающее дыхание. Стоя или сидя сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторите четыре раза. После этого вновь вдохните, вообразите треугольник и выдохните в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение «Пресс». Используется перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией, или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния. Представьте внутри себя, на уровне груди мощный пресс, далее, делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

«Концентрация на счете». Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

«Концентрация на слове». Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители. Если слово двусложное, то мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на своем слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

«Сосредоточение на звуке». А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном. Прислушаемся к ним. Можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

«Сосредоточение на ощущениях». Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги, почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть. Почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Медитативное дыхание: базовое упражнение

Техника чистого наблюдения за дыханием не требует много навыков, состояние расслабления приходит уже через пару минут. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием. Не делайте ничего больше, ни в коей степени не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания.

Это самая простая версия, на которой основаны все остальные варианты. Общим для всех этих вариантов является то, что применять их можно в любое время и независимо от того, где Вы в этот момент находитесь. Вы можете концентрироваться на своем дыхании, поджидая автобус, во время небольшой паузы в делах, в очереди или в супермаркете, в кресле у стоматолога, в которой Вам приходится ожидать вызова к начальству. В таких ситуациях маленькая и незаметная для окружающих дыхательная медитация словно «выключит» Вас ненадолго из будничного круговорота событий и подарит Вам немного расслабления и благотворной отстраненности.

Через некоторое время Ваше дыхание станет более медленным, паузы между вдохами и выдохами - более глубокими, а спокойствие разольется по всему Вашему телу. Этот эффект, разумеется, будет тем ощутимей, чем меньше Вам будут мешать в Вашем уединении. Насладитесь этой мягкой сменой вдохов и выдохов, думайте при этом, например, о морских волнах или о медленном движении качелей, позвольте этому ритму увлечь себя.

Чем более осознанно Вы будете наблюдать за своим дыханием, просто позволяя ему протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия, которое в свою очередь также требует медленного дыхания. Начинается благотворный процесс релаксации.

Медитация в движении. Очень многие люди быстрее достигают внутреннего спокойствия через медитацию динамическую. В этом случае осознанно осуществляемые движения усиливают ощущение собственного тела и снимают явное напряжение. Может быть, и для Вас будет проще прийти к внутреннему спокойствию и раскрепощению именно двигаясь, а не пытаясь сесть и сразу успокоиться.

Если помните, один из вариантов медитации, описанный нами выше, начинался со «встряхивания» всего тела. Вы можете этот вариант несколько усилить.

Упражнение: «стряхните» с себя напряжение. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течение пяти минут наблюдайте за своим дыханием.

Многим людям в движении легче переключиться с внешнего мира на внутренний. Упражнение на «встряхивание» помогает стряхнуть с себя тягостные мысли, контраст между движением и остановкой в этом случае не столь явен, как в некоторых других упражнениях.

Аутогенная тренировка. Слово «аутогенный» взято из греческого языка и означает «первоначальный, самородный». Термин «аутогенная тренировка» подразумевает, что некий внешний толчок запускает внутренний процесс, который затем проистекает сам собой. Этот метод возник в 1930-х гг. на основе гипноза, дальнейшая его разработка была осуществлена берлинским ученым И. X. Шультцем.

Упражнение состоит из шести частей, из которых мы представим Вам более подробно две первые. Обучающиеся очень быстро приходят к ощущению спокойствия, тяжести и тепла. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц, ощущение тепла - благодаря расширению кровеносных сосудов и усиленному притоку крови. Весь организм расслабляется так, как он это делает во время сна, но только здесь этот эффект возникает исключительно благодаря соответствующей концентрации.

Аутотренинг служит не только для общего расслабления организма, он повышает наши умственные способности и способность к сосредоточению. Как и некоторые другие методы, он считается важным средством профилактической медицины. Одни только базовые упражнения (расслабление мышц и расширение кровеносных сосудов), бесспорно, повышают сопротивляемость организма и иммунитет.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

Занятия подразделяются на такие этапы:

расслабление мышц (ощущение тяжести);

расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла);

спокойное дыхание;

равномерное сердцебиение;

ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение);

ощущение прохлады в голове (холодный лоб).

Эти состояния достигаются не силой воли, работающей с активным напряжением, а просто концентрацией на определенных представлениях. Может быть, маленькое предварительное упражнение поможет Вам понять, что здесь имеется в виду.

Упражнение: движение концентрацией

Обопритесь на локти и возьмите кончиками пальцев нитку с привязанным к ней маленьким предметом. Попробуйте, не делая никаких умышленных движений, силой одного представления придать колебаниям нужное направление.

Вы убедитесь, что это довольно просто. Для эксперимента Вы можете через некоторое время изменить направление колебаний, заставить предмет двигаться не взад-вперед, а, например, слева направо или по кругу. Понаблюдайте за собственными ощущениями, которые Вы испытываете, влияя на движение предмета лишь концентрацией своего внимания.

Это упражнение наглядно покажет Вам, что внутренняя сосредоточенность и сознательная концентрация вполне могут спровоцировать некую заметную реакцию и даже движение. В этом суть аутотренинга: концентрируясь на том, что Ваши мышцы все более и более расслабляются, Вы действительно расслабляете их. Результат Вы почувствуете, ощутив тяжесть и расслабленность.

Упражнение «Убежище»

Цель этого упражнения - вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Время: 40 мин.

Задание: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место.

Тренер: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище -такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно,где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

Но не всегда достаточно засесть в укромном уголке и просто попытаться успокоиться. Иногда напряжение бывает таким сильным, что огорчения просто не уходят из головы, полностью поглощая Ваши мысли и чувства. Вы никак не можете перестать думать, например, о ссоре с друзьями, о приближающихся экзаменах или неприятном разговоре.С такими тягостными мыслями очень трудно, если вообще возможно, прийти к внутреннему спокойствию и использовать короткую паузу действительно для расслабления. Для этих и сходных случаев мы предлагаем Вам следующее упражнение:

Упражнение: рама из мишек-тянучек

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте себе тяжелую барочную раму для картины, позолоченную или покрытую серебряной краской, с красивым орнаментом. В эту раму мысленно поместите изображение человека или же символ события или ситуации, которые Вас нервируют. А теперь погрузитесь в это воображаемое изображение, хорошенько рассмотрите его, пока ясно не увидите перед собой все мелочи, пока не поверите, что картина действительно находится перед Вами и при желании Вы можете ее потрогать. А теперь начинайте менять раму. Измените ее цвет, постепенно сделайте ее легче, уже, изящнее. Может быть, Вам захочется округлить углы. Поменяйте все, что кажется Вам слишком тяжелым и помпезным. И, в конце концов, оклейте Вашу воображаемую раму сплошным узором из разноцветных конфет - мишек-тянучек.

Вы заметите: то, что Вы поместили внутрь Вашей воображаемой рамы, начнет терять свою взрывоопасность. Оно станет абсурдным, смешным, может быть, веселым, но в любом случае оно перестанет быть пугающим; вместе со страхом постепенно будет уходить и Ваше внутреннее напряжение. Вы только представьте себе своего шефа в ярко-розовой, овальной и украшенной мишками рамочке.

Такой же эффект имеет следующее упражнение с воздушными шариками.

Упражнение: Разноцветные воздушные шары

Позвольте улететь своим заботам. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у Вас наибольший стресс, и подберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конференция»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Представьте себе, что Вы записываете это слово на маленькой доске - темным цветом, угловатыми кривыми буквами. Затем в своем воображении начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут округленными и приятными. Пусть вся доска окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на ней слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение подвесьте к доске множество разноцветных воздушных шаров и дайте ей просто улететь.

Если хотите, соедините два последних упражнения вместе, украсив воздушными шарами раму для картины, предоставив и ей возможность улететь прочь. Используйте силу своего воображения! При желании Вы можете даже придумать собственные приемы на основе предложенных нами.

Такие упражнения помогают справляться с маленькими будничными огорчениями, которые по отдельности выносимы, но в сумме часто превращаются в сильный стрессор. Если внешние требования идут одно за другим, «последней каплей» может стать любая мелочь. Именно в таких ситуациях Вы можете прибегать к подобным приемам, возвращая себе беззаботное и спокойное состояние.

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

Упражнение: сложите свои проблемы в ящик

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашними переговорами с клиентами, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленней и свободнее.

Классические методы релаксации. Эту тяжесть Вы не можете «создать», она возникает лишь благодаря Вашей сосредоточенности. Вы ведь не можете сознательно «осуществить засыпание», а просто отдаетесь сну. Воспроизвести этот феномен можно, выполнив следующее упражнение.

Упражнение: ощущение тепла благодаря концентрации. Позаботьтесь о том, чтобы в течение нескольких минут Вам не мешали, и лягте удобно. Сосредоточьтесь на следующих формулах, повторяйте их мысленно.

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Правая рука наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Левая рука наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Обе руки наливаются приятной тяжестью (повторить три-четыре раза). Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Обе ноги наливаются приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Я спокоен. Я совершенно спокоен.

Все мое тело наливается приятной тяжестью (повторить три-четыре раза).

Останьтесь еще примерно минуты на две в этом состоянии приятной расслабленности, затем для возвращения к действительности сильно потянитесь, сделайте два-три глубоких вздоха и откройте глаза.

Может быть, с первого раза Вы не почувствуете интенсивного тепла в руках и ногах, но при регулярных занятиях этот эффект быстро проявится.

Еще до того как вы освоите технику релаксации в совершенстве(то есть научитесь достигать мгновенного расслабления), вы можете начать использовать ее для программирования.

Упражнение «Полотно желаний». Нужно расслабиться и начать представлять себе, как будет выглядеть ваше осуществленное желание, что вас будет окружать, в каком вы будете состоянии, что вы при этом будете ощущать, слышать. Чем более подробно вы будете представлять, тем более эффективной будет программа. Лучше всего если вы не ограничитесь «застывшей» картинкой, а просмотрите целый «фильм» в воображении, причем обязательно цветной и со звуками.

Представьте себе, что экран, на котором вы смотрите этот «фильм», увеличивается. Он уже размером со стену комнаты. Теперь представьте, что вы подходите к нему и ... переступаете его границы. И вот вы уже внутри тех событий, вещей и людей, на которых только что смотрели со стороны. Обращайте внимание на все: цвета, звуки, ваши ощущения и душевное состояние. Участвуйте в событиях, происходящих теперь уже вокруг вас: ходите, разговаривайте, делайте в воображении то, что вы будете делать, когда достигнете желаемого.

Лучше всего, если Вы будете видеть себя не со стороны, а так, как это обычно бывает в жизни. Находитесь внутри образа самого себя, а не рядом.

Ваши сцены могут меняться. Следите только, чтобы все они рассказывали вам о желаемом результате и состоянии.

Точно также представляйте себе сам процесс достижения цели. Предположим, вы знаете, что вам предстоит преодолеть какое-то препятствие, или освоить что-то новое, или провести сложный разговор. Проживите эту ситуацию в своем воображении, причем проживите УСПЕШНО! Вы можете по нескольку раз повторять какие-то фрагменты или целые «этюды». Можно буквально репетировать в уме любой поступок, на который, например, вам тяжело решиться, но вы считаете, что это необходимо. Прокручивайте в воображении самые разные варианты успешного состояния и поведения (так как вы понимаете успех), все более и более детализируя то, что вы видите, слышите, чувствуете. Спиноза говорил: что мы должны «держать на переднем плане в наших умах ту добродетель, которую мы хотим обрести». Ролло Мэй добавлял: «...при этом мы сможем видеть, как ее можно применить в каждой возникающей ситуации, и тогда она постепенно закрепится в нас».

Отведите для выполнения упражнения по 10-15 минут два раза в день. Важно, чтобы в это время вам никто не мешал, в помещении (или в саду сквере, лесу) было тихо, и посторонние звуки не отвлекали вас.

Такой способ программирования можно использовать не только для больших целей, но и для более мелких задач. Через некоторое время в вашей жизни и в вас самих начнут происходить изменения. Вам будет казаться это необъяснимым, удивительным совпадением, почти чудом. Ничего подобного! Это работает ваша программа.

Активная релаксация для лучшего самочувствия

Для аутотренинга важна регулярность занятий. Организм быстро и надежно реагирует на метод релаксации, если упражнения становятся неотъемлемой частью распорядка дня. Конечно, эта ситуация идеальна, но к ней стоит стремиться!