



Проводит педагог-психолог:
Турсунов И.М.

**Развивающее занятие для подростков
10-14 лет «Преодолеем стресс»**

Правила работы в группе через программу Zoom:

1. Один говорит, все молчат.
2. Каждый говорит от своего имени, о себе, о своем мнении, о своих мыслях, своих чувствах (здесь и сейчас).
3. Задания выполняются по команде психолога, участвуют все члены группы.
4. Используются безоценочные высказывания.



Знакомство

- представиться каждому участнику;
- рассказать о своем имени;
- ответить на вопрос «Как ты сейчас себя чувствуешь?»»





Мой профиль

Угадай, кто это?

Рабочий лист № 1

«Мой профиль»

- 1. Цвет глаз.*
- 2. Цвет волос.*
- 3. Любимое время года.*
- 4. Любимый цвет.*
- 5. Любимый предмет в школе.*
- 6. Любимое животное.*
- 7. Любимая еда.*
- 8. Любимое занятие.*
- 9. Любимая книга.*
- 10. Любимая TV передача.*

«Что такое стресс?»

«Понятие „стресс" (Ганс Селье) - состояние напряжения, возникающего под влиянием каких-либо сильных воздействий.

«Стресс — это смерть»



«Стресс — это жизнь».

Главная опасность **не в самом стрессовом механизме, а в неправильном отношении** к тому, что мы называем стрессом.

Стресс — комплексный процесс, он всегда включает и физиологические, и психологические компоненты.

Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному.

У одних реакция активная (появляется агрессивность, нездоровая веселость, раздражительность и т. д.),

у других — пассивная (они не могут заниматься обычными делами, долго не могут заснуть и т. д.)».



Тест: «Мой уровень стресса»



В последние месяцы ты:

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство

Подсчёт баллов

Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

от 0 до 5 – низкий уровень стресса;

от 6 до 10 – средний уровень стресса;

от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.



Способы борьбы со стрессами

Закалять свое тело. Меньше употреблять жиров, сладкого, соли. Не употреблять никотин и алкоголь — они ослабляют антистрессовую защиту организма

Восстановление дыхания: Принять удобную позу. 20 раз мысленно произнести фразу «Я успокаиваюсь» следующим способом: вдох — Я, выдох — успокаиваюсь, или: «Вдыхаю — спокойствие», «Выдыхаю — беспокойство». При дыхании сосредоточиться на ноздрях, на груди.

Положить правую руку на грудь. На вдохе считать: 1-10, на выдохе: 10-1. На вдохе — кулаки разжать, на выдохе — сжать.

Упражнение «Маятник» Встать так, чтобы телу ничего не мешало, прикрыть глаза, медленно покачаться: а) взад — вперед, б) из стороны в сторону



Притча

Профессор пришел в аудиторию к студентам на пару. Тема была - "Стресс". На занятии, после того как он рассказал историю изучения и про исследователей стресса, он спросил студентов:

-Сколько весит стакан с водой?

Студенты начали отвечать и вес определяли по разному. Кто 200 грамм, кто то 400.

Профессор сказал, что вес стакана с водой не важен. Не важен вот по какой причине:

-Если вы взяли стакан с водой и держите его пару минут, то ничего страшного не произойдет. А вот если вы держите час - рука онемееет. А если сутки - руку парализует. Любое движение для организма - стресс.



Притча

*Как вы понимаете эти слова?
О чем говорит профессор?*

Если вы переживаете о чем либо какое-то время - ничего страшного - вы живой человек и у вас есть чувства.

Если же вы переживаете о чем либо достаточно долго, то ваша способность чувствовать начнет неметь. Если будут постоянно переживать одно и тоже негативное событие - вас парализует.

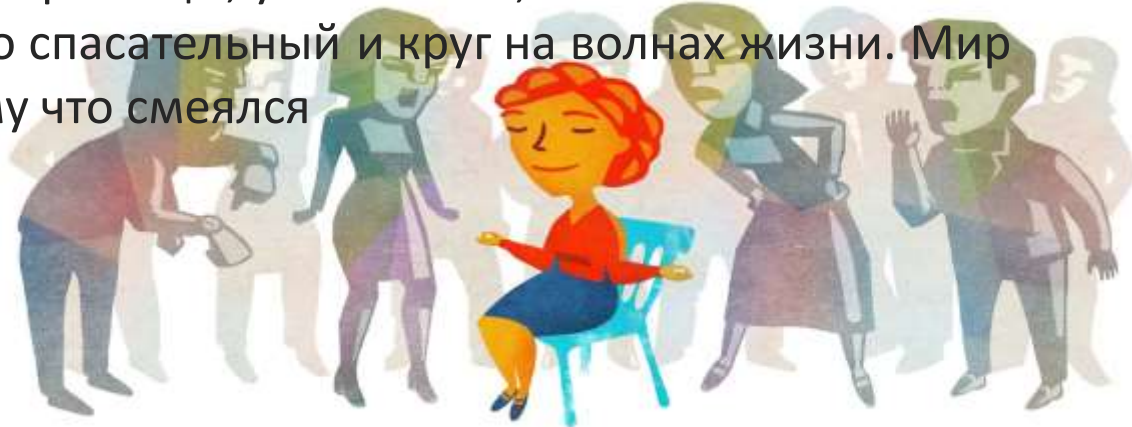
Стресс это **реакция на событие** которое произошло в вашей жизни и ваша воля что делать с ним.

Стресс это **событие нейтрально окрашенное**. Смыслом стресс наделяем **мы**.



Заповеди борцов со стрессами

1. Если стрессовое воздействие длится долго — переключайтесь на новый или другой вид деятельности
2. В ситуации конфликта следует отступить (здоровье дороже)
3. Если нельзя или невозможно избежать психотравмирующей ситуации измените свое отношение к ней.
Монтень: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько оттого, какой оценивает происходящее»
4. Не стоит самим создавать стрессовых ситуаций.
Оберегайте друг друга, своих близких, родных друзей от излишних стрессовых ударов
5. Будьте добры друг к другу!
6. «Ничто не ценится так дорого и не обходится так дешево, как добрая улыбка». Посмейтесь, подойдите к зеркалу, постройте себе рожицы, улыбнитесь, похвалите себя.
7. Юмор — это спасательный круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся



Завершение, обратная связь

- ❖ Как ты себя чувствовал на наших занятиях?
- ❖ Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?
- ❖ Что тебе больше всего понравилось на занятиях?
- ❖ Твои пожелания группе
- ❖ Твои пожелания психологу

