

## **Тренинг психолога: «Стресс - пути его преодоления»**

Цель: активизировать участников к работе в группе, дать знания об овладении психолого-педагогическими знаниями по проблеме преодоления трудностей общения в коллективе и тренировки навыков контроля эмоциональных состояний.

### План

#### 1. Информационное сообщение:

- Психические состояния людей;
- Реагирование организма человека на стресс;
- Стадии стресса;
- Как действовать в стрессовой ситуации;
- Почему нужно уметь расслабляться.

#### 2. Практическое задание для психологов:

- Тест «Скрытый стресс»;
- Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса»;
- Упражнение «Шкатулка с проблемами»;
- Упражнение «Айсберг»
- Упражнение «Вышивка»;
- Упражнение «Змейка».

#### 3. Советы для преодоления стресса.

#### 4. Аутогенный тренинг: «Я владею собой».

#### 5. Техника релаксации.

### Ход

Человеческая жизнь сопровождается целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается педагог - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Стресс (давление, нажим) - это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации. Стресс необходим в жизни человека. Он помогает приспособиться к новым условиям, влияет на работоспособность творчество, учит нас преодолевать препятствия на жизненном пути, мобилизовать собственные силы и становиться уверенными в себе. Но в то же время стресс, если он действует долго, может стать разрушительным для человека, от него страдают самые слабые органы.

В зависимости от раздражителя, который действует на человека, различают два вида стресса:

- Дистресс - действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться;

- Эустресс-действие положительных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами будто крылья вырастают.

Эмоциональные стрессы полезны для организма: они положительно влияют на внешний вид, мобилизуют силы и умственные способности. Но от негативных нужно срочно спасаться, пока он не успел вмешаться в вашу жизнь, здоровье, карьеру.

Что же происходит с телом, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию? В этот момент надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин и норадреналин, у вас сжимаются кулаки, дыхание становится прерывистым. Такие изменения предусмотрены природой как защитная реакция на опасные ситуации.

Стресс действительно способен пробудить скрытые резервы человека, приумножить силы и умственные способности. Главное при этом направить их в нужное русло. Если этого не сделать, стрессовые гормоны накапливаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, начинает нервно ходить из стороны в сторону, суетиться. Впрочем, через некоторое время все происходит с точностью до наоборот: стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия.

Самая опасная стадия стресса - когда он переходит в болезнь, с которой справиться под силу только квалифицированному психотерапевту. На этом этапе надпочечники, кроме адреналина, начинают продуцировать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, раннее старение, проблемы с кожей.

Стрессами разной степени интенсивности «богата» жизнь каждого человека. Другое дело, что одни умеют им противостоять, а другие - нет.

Всех людей условно можно разделить на две группы:

К первой группе относятся те, кто плохо переносит шум, шум, спешка, то есть главными стресс-факторами являются чрезмерные раздражители. Это, так называемые « черепахи », которые не могут эффективно работать, если рядом кто-то есть, если результаты их труда очень ждут. «Черепахи» предпочитают покой, тишину, стремятся работать в одиночестве;

Вторая группа - « скаковые лошади », наоборот, плохо реагируют на недостаток раздражителей, монотонную деятельность, ограничения в контактах. Этим людей раздражает тишина, они любят работать с включенным приемником или телевизором. Если на выполнение задания остается мало времени или кто-то очень ждет результаты их работы, они лучше концентрируют внимание, скорее действуют.

Фармакологи и физиологи издавна знают, что слабые раздражители возбуждают жизнедеятельность, средние - усиливают, а очень сильные -

парализуют. Все зависит от индивидуальных черт личности: тот же стрессор может стать для одного человека стимулом для саморазвития, а другого привести к сильным переживаниям.

Примером может быть детская сказка о двух лягушатах, которые попали в кувшин со сметаной. Один лягушонок поборолся немного и решил, что не стоит зря стараться, сложил лапки и захлебнулся. А второй не решал, не соображал - времени не было - он прыгал все выше, потому что очень хотелось выбраться на волю. И вот лягушонок почувствовал сопротивление - это под ним образовался ком масла, лягушонок легко оттолкнулся и выпрыгнул из кувшина.

В состоянии эмоционального возбуждения человек теряет власть над собой, начинает делать поступки, которые потом сам же осуждает. Для того, чтобы определить состояние человека можно воспользоваться тестовыми методиками, например:

#### Тест «Скрытый стресс»

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенно влияют на нервы человека. Вот девять таких ситуаций, когда эти неприятности возникают. Задумайтесь, которые из них заставляют вас нервничать больше.

1. Вы хотите позвонить, но нужный номер постоянно занят.
2. Вы замечаете, что кто-то за вами следит.
3. Вы с кем-то разговариваете, а другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
4. Кто-то прерывает план ваших мыслей.
5. Кто-то бессмысленно повышает голос.
6. Вы плохо себя чувствуете, когда видите комбинацию цветов, которые по вашему мнению не сочетаемы.
7. Когда вы здороваетесь с кем-то за руку и не чувствуете никакой дружбы.
8. Когда вы разговариваете с человеком, который ориентируется в теме беседы лучше вас.
9. Когда вы что-то рассказываете человеку и видите, что он вас не слушает.

Если более 5 ситуаций тяжеловаты для вас, это означает, что обычные проблемы сильно расшатали вашу нервную систему. Возьмите себя в руки.

Определить стадии стресса можно и по физическому состоянию человека.

Первая стадия - усталость, кровь от мозга прибывает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная.

Вторая стадия - вертикальный или боковой страбизм (косоглазие), в результате которого человек некоторое время не может адекватно воспринимать расстояние.

Третья стадия - под радужной оболочкой глаз видно полосу белковой оболочки. Возникает ощущение разногласия с самим собой. Сознание не контролируется.

Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса».

Упражнение «Ящик с проблемами»: на листе бумаги сформулировать одну свою проблему и положить его в ящик. Перемешать их после чего каждый вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения всех ситуаций, возможно, совместными усилиями.

Упражнение «Айсберг»: представьте, что вы оказались в океане и плывете на льдине. Вы видите, что на вас плывет огромный айсберг: «Как вы себя чувствуете?» Ведущий рисует с одной стороны рисунка айсберга чувства участников. «А теперь скажите, как вы себя чувствуете, когда находитесь в конфликте?» Записываются ответы, с другой стороны айсберга чувства участников. «Можно что-то изменить в этих двух ситуациях: на льдине в море и в конфликте?» На самом деле стоит понять, что конфликт - это нормально. Все люди разные, и различия других принимать трудно. Негативные чувства, как и положительные, требуют выражения и обсуждения. «Кто больше виноват в конфликте? (тот, кто больше приносит боль)

Упражнение «Вышивка».

Цель: наглядно показать участникам семинара проблемы в понимании людьми друг друга.

Ход: все участники получают листы бумаги, становятся в круг спиной к центру. Ведущий дает инструкции: «Сверните лист бумаги пополам, оторвите левый угол; сверните еще раз, оторвите правый угол, оторвите левый угол; сверните еще раз, оторвите левый угол». После этого все разворачивают свои листы и сравнивают. Обсуждение результатов:

- Есть ли одинаковые вышивки?

Если у вас все-таки дистресс то - Вам никогда не принесет облегчения:

- Активный «отдых» у телевизора, а также чтение книг, попытка винить в своих неудачах других;
- Всплески бурных эмоций со слезами и причитаниями;
- Желание «уединиться», чтобы «лелеять» свое плохое настроение;
- Снотворное.

Как действовать в стрессовой ситуации?

Памятка. Скачать в конце занятия

На первый взгляд, все это может показаться примитивным. Но почему бы не попробовать потренироваться? Взять себя в руки-значит владеть ситуацией.

Упражнение «Змейка».

Схема «Психической саморегуляции в условиях деятельности»

Средства саморегуляции	переключение внимания	Внезапный перенос внимания с объекта мысли, которая тревожит, на другой
	самоподбадривание	Самокритика, самоподдержание с целью укрепления веры в себя, в свой успех в работе

	самоприказ	Приказ самому себе на действия в экстремальных, напряженных ситуациях
	самоубеждение	Аргументированная дискуссия с самим собой с доказательствами о способности самостоятельно регулировать свои психические состояния и поведение в коллективе
	самовнушение	Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку
	аутогенный тренинг	Система приемов сознательной психической саморегуляции человека

#### Аутогенный тренинг

Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку

Советы для преодоления стресса

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Не пренебрегайте общением.
- Сделайте шаги для устранения причин напряжения.
- Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).
- Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.
- Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.
- Найдите резервы времени.
- Отдыхайте вместе с семьей.
- Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
- Музыка - это тоже психотерапия.
- Физические упражнения снимают нервное напряжение.
- Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

Почему нужно уметь расслабляться?

Расслабление - это искусство и наука одновременно

Релаксация - это мышечное и психическое расслабление для восстановления жизненных сил, и овладевший этой техникой, сможет не только эффективно отдыхать, но и плодотворно работать. Технику релаксации может легко усвоить каждый, нужны лишь ежедневные тренировки в течение 5 - 10 мин.

## Выполнение релаксационных упражнений

1. «Гора с плеч»: выполняется стоя, сидя или даже при ходьбе. Максимально высоко поднимите плечи, отведите их далеко назад и опустите. Именно такой должна быть ежедневная осанка.

Результат: снимает мышечное напряжение в плечевом поясе и спине, повышает уверенность в себе, улучшает настроение.

2. «Управление гневом»: выполняется сидя или стоя; при необходимости - даже во время беседы. «Дыхание животом». Вдохните носом, считая до 4-х, выдохните через рот, считая до 5-и. Выполняйте, пока не почувствуете успокоение.

Результат: помогает справиться со стрессовыми ситуациями, успокаивает, снимает отрицательные эмоции (гнев, страх, волнение).

3. «Расслабление через напряжение»: выполняется лежа или удобно сидя на стуле. Напрягайте и расслабляйте последовательно части тела, начиная с ног и заканчивая мышцами лица. Можно полежать или посидеть несколько минут спокойно.

Результат: релаксация всего тела и снятия нервного напряжения, стрессов, накопившихся в течение дня.

4. «Ниточка на макушке»: выполняется во время ходьбы. Представьте, что к вашей макушке прикреплена ниточка, которая вас тянет вверх. Пока вы в дороге, отбросьте все мысли, кроме одной - об этой ниточке.

Результат: улучшается осанка, нормализуется дыхание, проходит напряженность и ожидание неприятностей.