

Развитие стрессоустойчивости у подростков
(методические материалы для проведения профилактических занятий
с обучающимися по вопросам развития стрессоустойчивости)

Мини-лекция «Мифы и правда о стрессе»

Цель: повышение уровня осведомленности о стрессе.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из трудной ситуации, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Что же такое стресс? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу.
- Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита или, наоборот, чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т.п.
- Суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

Миф	Опровержение
От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые люди, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.	Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них – ситуация, которая вызывает стресс, вторая – отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.
Единственное, что нужно сделать при чрезмерном	Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата.

стрессе, –это просто отдохнуть.	Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим способам управления стрессом.
Чем меньше стрессов, тем лучше.	Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.
Целью преодоления стресса является полное его устранение.	Стресс не может быть устранён полностью. Напряжение – это часть жизни. Цель управления стрессом – контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.
Любой стресс вреден.	Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

Мини-лекция «Как повысить стрессоустойчивость?»

Цель: повышение уровня осведомленности по вопросам повышения стрессоустойчивости.

Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами. Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку, а для этого важно развивать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это не просто черта характера, а целый комплекс свойств личности, благодаря которым человек легче справляется с любыми потрясениями. Стрессоустойчивым людям свойственны следующие особенности:

Умение прогнозировать. Способность предугадывать последствия своих действий или внешних событий – один из ценнейших навыков успешных людей. Данное умение полезно и для устойчивости к стрессу. Человек, заведомо зная, что может произойти, готов к любому исходу.

Самоуверенность. Высокая самооценка и уверенность в собственных силах помогают не поддаваться панике и унынию. Если же человек не уверен в себе, его способность противостоять стрессу значительно снижается, он начинает беспокоиться из-за каждой мелочи.

Пережитый в прошлом стресс. Люди, сталкивавшиеся ранее со сложными стрессовыми ситуациями, прекрасно знают, что лишние переживания не помогают справиться с проблемами. И каждая новая сложная ситуация закаляет их нервную систему, делая её ещё менее восприимчивой к стрессу.

Мотивированность. Если у человека есть серьезная мотивация, и он прямо сейчас движется к цели, которую считает чрезвычайно важной для себя, никакие расстройства не могут выбить его из колеи. Когда же мотивации нет, стресс может ввести человека в уныние и остановить его прогресс.

Любой человек, задумывающийся о том, как повысить стрессоустойчивость, должен в первую очередь обратить внимание на перечисленные пункты. Научившись прогнозировать последствия, можно быть заведомо готовым к большинству стрессовых ситуаций. Нелишним будет поработать над самооценкой и мотивацией. А стрессовые ситуации нужно воспринимать как ценный опыт, который позволит в будущем справляться с подобными испытаниями гораздо лучше.

Также на стрессоустойчивость сильно влияет тип темперамента. Лучше всего со стрессом справляется жизнерадостный сангвиник. Спокойный флегматик более восприимчив к неудачам, но всё же держит себя в руках. Холерик может сильно понервничать и часто действует импульсивно. Но хуже всех со стрессом справляется меланхолик, который грустит из-за каждой мелочи, а любая настоящая неудача может вогнать его в депрессию.

Также стрессоустойчивость зависит от жизненных принципов человека, его способности самостоятельно решать проблемы и отвечать за собственные ошибки. Самоуверенный позитивный человек, твердо знающий, что все его жизненные обстоятельства – это результат его собственных действий, в любом случае будет гораздо более устойчив к стрессу, чем тот, кто считает, что вся его жизнь зависит исключительно от везения, обстоятельств и чужих решений.

Как повысить стрессоустойчивость?

– *Принимать происходящее.* Иногда отправной точкой всех позитивных изменений является *принятие ситуации*. Зачастую мы убегаем от проблем, не решаясь посмотреть им в лицо. В то же самое время использование всех работающих стратегий совладания со стрессом возможно только после честного признания сложившейся ситуации.

– *Выбирать активное поведение и творческий поиск.* Активное поведение, о котором идёт речь, схоже с детской игрой. Здесь на первый план выходит не результат, а сам процесс, приносящий удовольствие, вызывающий неподдельный интерес. «Горение» идеей, мечтой, делом, стремление к цели снижает тревожность и делает людей менее подверженными стрессу.

– *Искать в стрессовых ситуациях возможность своего развития.* Человек копит стратегии устойчивости к стрессу всю свою жизнь. С возрастом мы чаще видим возможные точки роста и позитивные моменты в возникающих стрессовых ситуациях и реже выбираем стратегию ухода от проблемы и ее отрицания.

– *Сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни.* Исследования связи физической активности, стратегий совладания со стрессом и благополучия человека подтверждают, что регулярные физические упражнения действительно помогают нам преодолевать стресс.

– *Выбрать приоритетную задачу и сосредоточиться на ее решении.* В сложных ситуациях трудно сосредоточиться на одной единственной проблеме. Мы часто хватаемся за несколько мыслей или дел и не справляемся с нагрузкой. Выберите наиболее приоритетную задачу, оставив остальные без внимания, и сосредоточьтесь на главном.

– *Сконцентрироваться на будущих действиях.* Акцентируйте свое внимание на будущих действиях (а не на поиске виноватых или глобальном обвинении себя в произошедшем).

– *Планировать.* Составление расписания дел с последующим их выполнением неминуемо повышает уровень удовлетворенности жизнью.

– *Нести ответственность только за свою часть работы.* Когда вы не можете контролировать ситуацию, неминуемо возникает эмоциональное напряжение. Снизить его можно, осознав или напомнив себе, что любая проблема или ситуация состоит из факторов, которые можно контролировать, и факторов, которые вам неподвластны. Вспомните любую ситуацию, которая вызывает у вас стресс. Нарисуйте круг, в верхней части которого отразите всё, что можете контролировать, а в нижней – то, чем не можете управлять. Концентрируйтесь только на том, что имеете возможность исправить.

– *Сотрудничать с людьми, которые значимы для вас.* Ищите тех, кем вы восхищаетесь, кому можете доверять и хотите перенимать опыт. Общение с людьми, которые выступают для вас своеобразными «маяками», поможет найти ресурсы для преодоления возникающих сложных ситуаций.

– *Помогать людям.* Продолжайте круговорот взаимопомощи в природе. Знание того, что вы можете быть для кого-то важными и значимыми, даёт дополнительные силы для решения трудностей и повышает вашу веру в себя.

– *Обращаться к другим за инструментальной и эмоциональной поддержкой.* Человек, который находит в себе силы признать, что ему необходима поддержка в виде каких-то инструментов работы, совета, мнения, и просто слов поддержки легче идёт вперед и получает больше знаний, энергии и возможностей общения.

– *Смеяться.* Кроме житейской мудрости о том, что смех продлевает жизнь, мы имеем научные подтверждения снижения эмоционального выгорания в стрессовых ситуациях у людей с развитым чувством юмора.

– *Выражать негативные эмоции.* Искать способы экологичного выражения гнева, агрессии, фрустрации: покричать во время игры в волейбол или на аттракционах, потопать ногами, сказать о своих чувствах, прекратить то, что не нравится и т.д. Ваш лучший способ знаете только вы.

– *Меньше беспокоиться о негативном влиянии стресса.* Начать надо с изменения отношения к стрессу. Разрешение трудной ситуации – это новый бесценный опыт, который обязательно пригодится, если подобная ситуация через некоторое время возникнет снова.

– *Вовремя перезагружаться.* Помните о необходимости пополнения ресурсов, вовремя делайте передышку, уделяйте внимание своему режиму труда и отдыха, старайтесь нормализовать сон. Сделайте душевное спокойствие своим приоритетом и прочно встройте эту идею в свою жизнь. Даже компьютер начинает работать хуже, если его не выключили вовремя.

– *Отдыхать от информационной перегруженности.* Ежедневно, пока мы бодрствуем, нас посещает примерно 60000 мыслей. Кроме этого, мы получаем информацию из различных СМИ, личных мессенджеров, от случайных прохожих, коллег, друзей и членов семьи. Чтобы сохранить энергию, определите для себя, в какое время и в каком объёме вы впускаете в свое пространство всю эту информацию. Чётко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

– *Вовремя говорить «нет».* Смотрите на свой отказ как на способ сохранения энергии, которую вы можете направить на помощь себе в стрессовой ситуации.

– *Работать со своей физиологической реакцией на стресс.* Мы можем нормализовать своё состояние, используя различные техники дыхания и способы расслабления.

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание.

Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратите внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. Не нужно бояться и избегать стрессовых ситуаций - нужно научиться выходить из них победителем!

Упражнение «Личные границы»

Цель: научиться распознавать границы личного пространства на уровне телесных ощущений и интуитивного чувствования.

Участники делятся на пары. Один из них становится спиной. Второй отходит приблизительно на 3 метра, затем медленно начинает приближаться к первому. Задача участника, стоящего спиной, почувствовать, какие ощущения в теле возникают по мере приближения партнера.

Если первому становится неприятно, дискомфортно, он может остановить движение второго словом «стоп».

Затем поворачивается к нему лицом и смотрит, насколько близок к нему партнер.

Далее участники меняются ролями.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали?
- Ожидаемым ли оказался результат?
- Что было легким, а что сложным в выполнении упражнения?

Упражнение «Квадрат»

Цель: разминка, отработка навыков работы в команде.

Ведущий предлагает подросткам встать в круг и закрыть глаза. Задание группе – не открывая глаз, перестроиться в квадрат. Примечание: после того, как квадрат будет построен, не разрешать открывать глаза. Важно спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам можно открыть глаза. Так же можно строиться в другие фигуры.

Вопросы для обсуждения:

- Как восприняли задание?
- Что показалось легким, в чем возникли затруднения?
- Те, кто выразил неуверенность по поводу правильности выстроенной фигуры – что именно вызвало это чувство? Что было не так?

Упражнение «Кочки»

Цель: отработка навыков работы в группе, рефлексия по поводу ситуаций с четкими ограничениями.

Выбирается пара ведущих. Остальным участникам выдается лист бумаги А4. Все собираются в одном конце класса, и ведущий поясняет, что впереди – болото, листы – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Вопросы для обсуждения:

Что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания? Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку?

Как чувствовали себя крокодилы?

Как лягушки воспринимали ситуации, когда крокодилы топили кочки?

Как часто возникают в жизни ситуации, в которых существуют жесткие ограничения?

Что помогает, а что мешает с ними справляться?

Примечание: важно подвести к понятию стресса и стрессоустойчивости как качества, помогающего разрешать сложные ситуации.

Упражнение «Аукцион»

Цель: поиск способов борьбы со стрессом.

Подросткам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются листы бумаги и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справиться со стрессом. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на доске в колонки.

Вопросы для обсуждения:

Какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников?

Какие способы оказались редкими?

Какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Если тот или иной способ релаксации озвучен не был, ведущий сам называет этот способ и предлагает его опробовать.

Игра «Камешек в ботинке»

Цель: обучение подростков навыкам распознавания и контроля деструктивного поведения и снятию эмоционально-психического напряжения.

Ведущий: В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет – могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод: чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу.

Мозговой штурм

Давайте подумаем, как можно снять напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу, например: помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

Упражнение «Рак-отшельник»

Цель: разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

«Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

«Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

«Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение «Спящие львы»

Цель: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробывать в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать

какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Упражнение «Два дела»

Цель: тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников.

Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Описание упражнения. Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однбокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

Упражнение «Двойные каракули»

Цель: техника позволяет задействовать ассоциативное мышление и творческий потенциал участников при решении реальных жизненных проблем.

Описание упражнения. Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Обсуждение. Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также рассказать более подробно о своей проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

Упражнение «Через три года»

Цель: упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем, кажущемся сейчас таким важным, через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80 % успехов, затрачивая на это всего 20 % усилий, а оставшиеся 80 % наших усилий обеспечивают лишь 20 % достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80 % жизненного успеха.

Описание упражнения. Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Мини-лекция «Стресс и адаптация».

Цель: информирование о стрессе в жизни человека. Текст: «Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только тот человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные незыблемые законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми. Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье

или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом и пойдет речь на сегодняшнем занятии. Стресс - это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый».

Мозговой штурм «Что такое стресс?» Цель: формирование ответственности за собственные реакции на поведение. Процедура: психолог задает участникам вопросы: -Что такое стресс? - Когда/из-за чего он возникает? -Какими ощущениями сопровождается? - Вреден ли он? Затем психолог обобщает высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: «Стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособляться к ним». Психолог приводит следующие примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться; в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура. То есть, организм обладает способностью к физиологической адаптации. Обсуждение: «Нужна ли человеку психологическая адаптация? Когда она необходима?» Обобщая высказывания участников, психолог подчеркивает, что стресс и является реакцией психологической адаптации человека.

Мини-лекция «Как противостоять стрессу»

Цель: расширение знаний в области эффективного реагирования на стресс, профилактика деструктивного поведения. Текст: «А теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями. 1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное. 2. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи, как следует. 3. Заранее подготовив себя к возможной неудаче, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы. А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывать о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным - это значительно меньшая беда, чем продолжать помнить об этом. Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно; не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - наверняка слышали эту фразу. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение».

Упражнение «Эмоции стресса»

Цель: отработка негативных переживаний, принятия своих негативных эмоций.

Инструкция: «Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими, как злость, страх, грусть и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Когда люди испытывают:

- страх (ответы детей);
- злость(ответы);
- грусть(ответы);
- гнев(ответы).

Никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна так же, как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод». Обсуждение: зачем природа наделила человека этой способностью? (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).