

Занятие с элементами тренинга «Как договориться с собой»

Цель: ознакомить с понятием «стресс» и способами управления им.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 1, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 3, разноцветные стикеры.

I. Вводная часть

1. *Приветствие и включение*

2. *Планирование занятия с участниками*

Педагог: На этом занятии мы поговорим о том, что испытывает человек находясь в стрессовом состоянии и рассмотрим как справляться со стрессом.

Педагог:

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вы понимаете причины своего настроения или возникшей эмоции?
- Замечали ли вы, что иногда эмоции управляют вами, а не вы ими?
- Кто-нибудь из вас пытался заставить себя перестать волноваться, например, перед контрольной работой? Или перестать бояться отвечать у доски? У кого получалось?
- Как вы думаете, что значит формулировка «внутреннее состояние»?
- Как вы считаете, должен ли человек уметь управлять своими внутренними состояниями в любой ситуации? И возможно ли это вообще?

Обсуждение.

3. *Разминка*

Для этого занятия подойдёт упражнение «Чёрные шнурки»

Участники сидят в кругу, ведущий (у него нет стула) называет какую-то деталь (например, у кого в одежде есть белый цвет, кто любит сладкое и т.п.). Участники, у кого есть эта деталь и т.п., должны поменяться местами, а ведущий пытается занять свободное место. Водит тот, кому не досталось стула.

Вопросы для рефлексии:

- Как вы думаете, что делает игру интересной?
- Как вам кажется, бывает ли в игре состояние стресса или состояние, похожее на стресс?
- Когда ты оказываешься водящим в центре круга – это тоже определённая стрессовая ситуация. Что помогает с ней справиться? Что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

II. Основная часть

1. *Упражнение «Самурайские ладушки»*

Педагог: Сейчас мы будем разбираться, как меняется состояние тела в зависимости от задачи. Задача простая – нарушить устойчивость партнёра по игре.

Инструкция:

Для того чтобы сделать следующее упражнение, надо объединиться в пары. Удобнее, если вы для начала найдёте себе в пару человека, близкого вам по комплекции. Два участника встают друг напротив друга, поставив ноги на ширине плеч, упираются ладонями в ладони друг друга (как в стену) и пытаются лишить друг друга равновесия и устойчивости, пробуя либо столкнуть друг друга, либо «провалить» – сделать так, чтобы партнёр сделал шаг вперёд или шаг назад. Нужно продержаться, не сделав шаг, считая до 7.

Педагог сначала показывает, как выполнять инструкцию в паре с одним из участников, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд игры (3-4 минуты). После его завершения педагог вместе с подростками обсуждают полученный опыт.

Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Случалось ли так, что вы увлекались желанием победить настолько, что сами теряли устойчивость?
- Было ли такое, что под влиянием азарта и желания выиграть вы начинали ощущать и делать то, что не выбирали делать осознанно?

Педагог: Обратите внимание, как ведёт себя ваше тело, когда вы чувствуете азарт и желание победить.

Скорее всего, вы заметили, как напрягаются мышцы спины, учащается сердцебиение, движения становятся слишком резкими. Были ещё какие-то проявления? В таком состоянии вы можете проиграть, даже если партнёр расслаблен. Всё это является проявлениями стрессовой реакции вашего организма.

2. Информационный блок

Педагог: Во время проведения упражнения мы с вами почувствовали разные реакции в теле, а теперь давайте поговорим, как эти непровольные реакции возникали.

Представьте себе человека, жившего много миллионов лет назад и встречавшего во время охоты льва, что и представляло для него стрессовую ситуацию. Реакция у древнего человека могла быть только трёх типов – он мог замереть на месте, побежать или вступить в бой.

Педагог: Именно такие автоматические реакции на стресс, закрепившиеся в процессе эволюции, остались и у современного человека: убегать, замирать или атаковать. Можете привести примеры таких реакций в нашей современной жизни? Насколько сейчас такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку?

Действительно, сегодня эти реакции уместны далеко не во всех стрессовых ситуациях, и поэтому мы этого не делаем осознанно, но у нас остались непровольные, автоматические реакции на стресс.

3. Задание «Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними»

Педагог раздаёт участникам бланки (*Приложения 1*) и убеждается в понимании содержания с помощью вопросов.

- Что означает каждая из колонок?
- Понятно ли, что нужно записать в каждую из колонок?
- Как это задание поможет вам продвинуться в развитии навыков совладания со стрессом?

Если подростки затрудняются ответить на последний вопрос, рекомендуем остановиться подробнее на непровольных реакциях организма и на механизмах их перестройки.

Инструкция:

Вспомните свои реакции в различных ситуациях. Отметьте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация) вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните два столбика таблицы (фактор / триггер и телесная реакция).

На выполнение данного задания детям дается время около 10-15 минут.

Обсуждение задания с участниками.

Вопросы для рефлексии:

- Что из того, что было предложено для работы, удалось?
- Какие возникли трудности? Удалось ли с ними справиться и как?

Если отношения между участниками в группе достаточно доверительные и атмосфера рабочая, можно предложить провести это обсуждение в группах по 5-7 человек.

III. Итог (Рефлексия)

Упражнение «Обратная связь»

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

Вопросы для эмоционального завершения:

- Что сегодня больше всего понравилось?
- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Задание для самостоятельной работы:

Педагог раздаёт участникам материалы *Приложения 3* и предлагает изучить инструменты, помогающие справляться со стрессом.

Инструкция:

Изучите дома простые инструменты совладания со стрессом и отметьте способы, которыми уже пользуетесь, способы, которые вызывают удивление и вопросы, а также способы, которые хотелось бы попробовать.

Источники:

1. Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова. – Москва. – 2020. – 74 с.

Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними

Дата	Внешний фактор (триггер)	Телесная реакция	Что я могу с этим сделать
Пример	На уроке меня вызвали к доске отвечать перед классом	Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро	Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов

+	?
Δ	!

Простые инструменты совладания со стрессом

Стратегия 1. Успокоить себя:

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

Правильное дыхание:

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается.

Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарик, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

«Квадратное» дыхание:

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку – это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

Горячий чай или какао:

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

Техника 5–4–3–2–1:

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*).

Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

Волшебный камешек:

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, – поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

Руки в воде:

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам.

Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже.

Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

Стратегия 2. Переключить себя на другое дело:

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

Написать историю:

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет – придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

Поиграть с животными:

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде – всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств.

Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум – отличный способ позаботиться о себе.

Приготовить еду для себя и друзей:

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

Разобрать вещи в шкафу или на столе:

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя.

Даже привычное мытьё посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почистишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

Поиграть в настольную игру:

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

Поучаствовать в благотворительной деятельности:

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

Стратегия 3. Движение, физическая активность:

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения.

Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

Мять что-нибудь в руках:

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

Двигать пальцами:

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук.
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.
- Сжимай и разжимай кулаки.

Прогулка:

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того, чтобы ехать на транспорте, – это прекрасно! Если нет – обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

Физические упражнения:

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом.

Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй

сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

Танцуй!:

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать.

Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе хочется сделать. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями:

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей – всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

Регулярно заполнять дневник эмоций:

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

Понять, что запустило стресс (найти факторы / триггеры)

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими факторами / триггерами.

Поделиться своими чувствами с близким человеком:

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

Обнять близкого человека:

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

«Думаю-чувствую-делаю»:

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я *думаю*, что мой друг не очень заботится обо мне, я *чувствую* обиду и одиночество, я *толкнул* свою младшую сестру».)

Найди смысл:

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия.

Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.