

ЗАНЯТИЕ - ТРЕНИНГ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССАМИ

Предназначение и задачи тренинга. Частые стрессы приводят к эмоциональному выгоранию, неврозам, болезням. Профессиональные стрессы по частоте воздействия на психику человека составляют три четверти от общего их числа. Стрессы – это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удаётся избежать. Поэтому наряду с проведением профилактических мер по предотвращению стресса стоит научиться справляться с собой в ситуациях, которые неизбежны.

Цель: Приобретение навыков анализа стрессовых ситуаций и путей выхода из них; выявление, активизация и использование внутренних ресурсов для решения проблем.

Тренинг предназначен для решения следующих задач:

1. Развитие способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.
2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Знакомство.

Цель: осуществить первичное знакомство членов группы.

Планируемое время: 5 мин.

- Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый называет свое имя, и придумывают качество (прилагательное) на первую букву имени, которое бы соответствовало их характеру.

2. «Путешествуйте в воображении»

Цель: овладение методами психической саморегуляции.

Планируемое время: 15 минут.

Устраивайтесь удобно, закройте глаза, попробуйте добиться релаксации, расслабленного состояния всего организма. Такое состояние подготовит вас для увлекательного воображаемого путешествия. А сейчас, не меняя позы, постарайтесь вообразить себя стоящим на берегу реки... Рядом с вами - опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на реку.... Над вами в голубом небе легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо.... (пауза 15с).

А теперь вы в прекрасном саду. Посмотрите - вокруг вас множество цветов. Перед вами - огромный красный бутон. Это роза. Цветок еще не раскрыт, но трепещет и благоухает. Вы наслаждаетесь его ароматом, любуетесь яркими красками и прекрасной формой... (пауза 15с).

А теперь вы на берегу моря. Послушайте, как ласково шелестит прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! А вот вы уже идете к воде. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И вот вы наконец вы бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая холодная вода! Прямо ледяная! Она прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь этой прохладой. Вода так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете, как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете... (пауза 15с).

Вы вышли на берег, и вас кто-то зовет! А-а, это вас приглашают играть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете. Отбиваете мяч сверху, сбоку... Вдруг вы пропускаете мяч, и он стремительно катиться от вас... Но вот вы его догнали, какая радость! На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему-то не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите.

Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом...

4. Что такое стресс?

Планируемое время: 10 мин.

Объединившись в группы, участники записывают свои ассоциации, ощущения, связанные со словом стресс. Затем участники зачитывают то, что они написали. Резюмировать.

5. Пути выхода из стресса.

Планируемое время: 15 мин.

Участники зарисовывают или записывают ситуации, в которых они испытывают стресс и чувства или ощущения, возникающие при этом. Обсуждение в ходе, которого находятся пути выхода из стресса.

Поскольку общение со студентами происходит в он-лайн режиме, тренинг проводим в два этапа. Следующее занятие начинаем с приветствия, кратко проговариваем, что такое стресс и пути выхода из него. И начинаем упражнение «Выявление ресурсов».

1. «Выявление ресурсов»

Планируемое время: 20 мин.

«Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т.д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы.

Объединившись в подгруппы, участнику дается задание вспомнить ситуацию успеха и рассказать о ней. Другие участники подгруппы должны внимательно выслушать рассказ и затем написать те ресурсы (качества, навыки, способности, интересы) при помощи которых удался успех. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник подгруппы не расскажет свою ситуацию успеха.

2. Упражнение «Убежище»

Цель : вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Планируемое время: 30 мин.

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

Психолог: «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 беспокоить 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?

3. Рисуночная техника «Мой стресс»

Планируемое время: 15 мин.

Сделаем это следующим образом: в течение 10 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение. понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные

образы. Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи – это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

Перед тем, как обсуждать подученные результаты, Психолог просит участников по часовой стрелке передать друг другу свои работы, чтобы каждый мог ознакомиться с рисунками своих коллег и задать интересующие вопросы:

1. Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?

2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). вы его боитесь и

3. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействует со своим стрессом (боритесь с ним, противостояте ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?

4. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса? Каковы они?

5. Изображены ли на рисунке показатели (маркера), по которым можно определить состояние стресса? Каковы они?

6. Что является результатом вашего взаимодействия со стрессом?

4. Подведение итогов. Рефлексия занятия