**Методическая разработка психологического занятия для подростков (8 класс)**

**на тему: «Формирование стрессоустойчивости»**

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья и непременным условием социальной стабильности. Нарастающие учебные нагрузки влияют на нервную систему и психику подростков, приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формирование стрессоустойчивости. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Исходя из этого, **актуальность данной темы** определяется следующими обстоятельствами:

1. В условиях заведения, круглосуточного пребывания у воспитанников в после каникулярный период снижаются адаптационные возможности, общий энергетический уровень, и как следствие мотивация к обучению.

2. Отсутствием системы социально-психологических технологий формирования стрессоустойчивости у учащихся в образовательном учреждении круглосуточного пребывания.

3. Отсутствием психопрофилактических мероприятий, основанных на современных методах психологической коррекции стресса у подростков.

**Цель** **методической разработки** – коррекция эмоционального и физического состояния в ситуациях сильного напряжения (таких как проверочные контрольные работы, экзамены, сложные межличностные взаимоотношения и т.д.)

В соответствии с целью определены **основные задачи занятия**:

1. Сформировать теоретическое представление о стрессе;
2. Дать определение стрессоустойчивости;
3. Познакомить с основными способами снижения тревожности в стрессовой ситуации.
4. Сформировать навык эффективного выхода из стрессовой ситуации с помощью различных психокоррекционных методов.

**Научная новизна исследования:** разработаны принципы организации и проведения социально-психологических технологий формирования стрессоустойчивости в условиях образовательного учреждения круглосуточного пребывания.

**Практическая ценность** данной методической разработки состоит в том, что использовать в работе с подростками помимо психолога её могут учителя, воспитатели, педагоги-дополнительного образования.

**Психологическое занятие состоит из 5 основных блоков.**

1. **Приветствие.** Приветствие может включать в себя любые игровые элементы, повторяющиеся на каждом занятии. Оно должно отражать начало занятия и настроить на активную работу каждого участника.
2. **Теоретическая часть.** Введение понятия стресс, стрессоустойчивость. Обобщение различных взглядов на природу стресса. Схема динамики протекания стресса у человека.
3. **Разминка.** Любые активные двигательные упражнения, способствующие концентрации внимания, включению в работу на тренинге.
4. **Основная часть.** Кульминационной частью занятия являются различные упражнения направленные на снятие стресса.
5. **Завершение.** Завершение является неотъемлемой составляющей частью любого психологического занятия. Оно включает в себя рефлексию, ритуал прощания и отражает окончание тренинга.

**Ход занятия.**

1. **Приветствие.**

Поприветствовать друг друга спинами, мизинцами, пятками.

1. **Теоретическая часть.**

В литературу по медицине и психологии слово «стресс» попало больше полувека назад. В 1936 году в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору», было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Ганса Селье (тогда еще никому неизвестного) под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Еще будучи студентом, Селье обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом. Учение о стрессе в настоящее время получило достаточно широкую известность. Ещё исследования В. Кеннона (1927,1929) показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды. Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены Г. Селье (1950,1960), который показал независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Г.Селье отмечает, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь.

Рассмотрим *схему динамики протекания стресса у человека:*

временной период

AD-уровень фоновой активности в спокойном состояниии.

Данная модель включает в себя три основные стадии:

1. AB - нарастание психологического напряжения.

2. BC – высокий уровень психического напряжения до критического максимума.

3. CD – снижение психологического напряжения.

1-я стадия сопровождается тем, что состояние человека меняется на противоположное по эмоциональному знаку. Спокойный и уравновешенный человек начинает суетиться и раздражаться. Живой и подвижный человек становится внезапно мрачным и неразговорчивым. На данной стадии возможно развитие конфликтных ситуаций. У человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

2-я стадия начинается в точке В и доходит до наивысшего напряжения (точка С). Человека поглощает деструктивный стресс, происходит полная или частичная потеря сознательного самоконтроля, сопровождаемая аффективным состоянием.

3-я стадия снижение психологического напряжения (от точки С до точки D). На данной стадии человек вновь возвращается к своему исходному состоянию, но проявляется оно в ощущении чувства апатии, безразличия, часто – чувства стыда или вины. Депрессия в таком случае – результат переживания острого кратковременного или длительного хронического стресса. Длительность стрессового «сценария» в целом, и отдельных стадий в частности, обусловлено многими объективными и субъективными факторами, последние из которых часто доминируют. Продолжительность стрессовых стадий колеблется от 2-3 минут до нескольких недель. Индивидуальные особенности переживания стресса могут усвоиться человеком еще в детском возрасте на бессознательном уровне.

1. **Разминка.**

**Упражнение: «Колпак»** Цель этого упражнения - тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий произносит следующий текст: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем вместо слова «колпак» ведущий предлагает учащимся дважды слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо слова «мой» предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова. Причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части «угольный» каждый выпячивает локоть. - Поздравляю тех, кто сделал минимальное количество ошибок.

Ну вот, мы немного размялись, у всех приподнятое настроение, мы отработали приемы волевой мобилизации и настроились на работу.

**Упражнение: « 9 точек »**

**Цель упражнения – активизация мыслительных процессов, настрой на работу.**

\* \* \*
\* \* \*
\* \* \*

Перед вами 9 точек. Требуется зачеркнуть все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаш от листа бумаги, и, не следуя по ранее начертанной линии.

1. **Основная часть.**

**Упражнение «Эксперимент»**

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Психолог. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРЕБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног

Дискуссия:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Психолог. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

**Упражнение: «Волевое дыхание»**
Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем, выдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите обе руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.
После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.
Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

**Упражнение: «Приятно вспомнить»**
Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»
Эти все упражнения, с которыми вы познакомились в ходе занятия, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

**Упражнение «Снежки»**

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Материалы:
Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.
- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.
Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду <Стоп!>, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

1. **Завершение.**

Обсуждение пройденного на занятии.

- Сразу ли вы справлялись с заданиями?

- Что было легко, а что сложно?

- В чем заключается, на ваш взгляд, стрессоустойчивость?

- Как развить самообладание?

- Можно ли, на ваш взгляд, использовать эти методы регуляции психического состояния в обычной повседневной жизни?

**Прощание.** Все участники по кругу дарят друг другу воображаемый подарок.