

Психопрофилактическое занятие по теме «Стресс»

Цели:

- формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением;
- выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Реквизит: бумажный стаканчик, бумага и письменные принадлежности.

Упражнение “Фокусировка”

Инструкция: Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде “Тепло!” надо сосредоточиться на своем теле, по команде “Рука” – на правой руке, “Кисть!” – на кисти правой руки, “Палец!” – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

Основная часть

Упражнение “Стаканчик”

Инструкция: Психолог ставит на ладонь мягкий одноразовый стаканчик и говорит: “Представь, что этот стаканчик – сосуд для самых твоих сокровенных чувств, желаний, мыслей. В него ты можешь положить то, что для тебя действительно важно и ценно, это и есть, то, что ты любишь и чем очень дорожишь” На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у подростка. Важно обсудить, что почувствовал подросток, и что ему хотелось сделать.

- Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда они деваются потом?
- То, что ты пережил сейчас – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как ты это пережил, и есть твоя настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у тебя, в том числе и в общении с другими людьми.
- Психолог вводит понятия стадий стресса: адаптация, истощение жизненной энергии – внутренние (эмоциональное внутреннее состояние – гнев, страх) и внешние стрессоры (холод, шум).

Упражнение “Жизнь и смерть”

Инструкция: Подростку предлагается 2 листа бумаги. На одном он пишет “жизнь”, на другом “смерть”. Психолог предлагает подростку подумать и определиться, кому из окружающих людей он отдал бы свои листочки с данными записями?

Рефлексия:

- Почему этому человеку ты отдал бы “жизнь”, а этому – “смерть”?
- А почему теперь ты решил их оставить себе? Что понял?
- Что ты почувствовал сейчас?
- Как ты понимаешь, что такое “позитивное” мышление?

Оно необходимо человеку, чтобы управлять стрессом. Как справиться со стрессом?

- Подростку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5 этапов) для управления стрессом:

1. Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешай ему. Движения могут быть любыми.
2. Теперь ты должен стать “сумасшедшим”. Ты можешь делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.
3. Встань прямо и подними руки вверх. Начинай выкрикивать звук “Ха”. При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.
4. Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.
5. Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

Заключение.

Рефлексия:

- Что полезного узнал сегодня?
- Какие выводы сделал?
- Что именно будешь использовать в жизни?