

ПРОГРАММА

тренинга актуализации внешних и внутренних личностных ресурсов

«СТРЕСС-ИММУНИТЕТ»

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения.

Задачи:

1. Снижение уровня психоэмоционального напряжения
2. Обучение эффективным методам релаксации
3. Развитие навыков жизнестойкого поведения

Целевая аудитория: участники в возрасте от 18 лет в количестве до 10 – 12 человек.

Продолжительность: 1,5 – 2 часа.

Структура занятия:

1. Знакомство/приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач тренингового занятия.

3. Рефлексия/обратная связь. Подведение итогов.

Цель: ретроспективная оценка занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочных аспектах, вентиляция чувств участников.

Здравствуйте, уважаемые участники тренинга! Приветствую вас на тренинге «Стресс-иммунитет».

Давайте познакомимся.

Упражнение «Многие знают...»

Цель: знакомство участников между собой, активизация работы в группе.

Время выполнения: 5 минут.

Участникам предлагается по кругу представиться так, как им бы хотелось, чтобы их называли, и продолжить две фразы о себе.

1. Многие знают, что я...
2. Но мало, кто знает, что я...

Участники подписывают бейджи.

Вопросы для обсуждения:

1. Что нового вы узнали друг о друге?
2. Сложно ли было рассказывать что-то новое о себе?

Упражнение «Больше цвета!»

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Время выполнения: 10 минут.

Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, спеть, станцевать... Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было выполнять это упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения?

Информация для ознакомления.

Сегодня мы познакомимся с вами с понятием «стресс», рассмотрим основные методы борьбы со стрессом, поговорим о том, какие внешние и внутренние ресурсы можно применять для выхода из ситуации стресса. Для того, чтобы наше занятие прошло наиболее эффективно, предлагаю вам соблюдать несколько простых правил.

1. Активное участие

2. Говорить о себе (от первого лица) и сосредоточиться на своих ощущениях, мыслях и чувствах
3. Внимательно слушать других участников

Помните, что участие в тренинге – добровольное, если какие-то упражнения вызывают у вас внутреннее сопротивление или вы не готовы поделиться своими мыслями и чувствами с группой, вы можете отказаться от участия.

Итак, начнём.

Что такое стресс? (обсуждение).

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

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. 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.

Что же такое стресс с практической точки зрения? 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 – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

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

Выделяют два вида стресса.

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

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
1	От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
2	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.
3	Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть.	Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим методикам управления стрессом.
4	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.
5	Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.	Стресс не может быть устранён полностью. Как говорил основатель учения о стрессе, Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение — это часть жизни. Цель стресс-менеджмента — контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.
6	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.
--	--	--

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, самопознание.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним 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. Обратит 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?

Упражнение «Каналы чувств»

Цель: актуализация внешних и внутренних ресурсов.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Участникам предлагается подумать, какие способы борьбы со стрессом он использует (каналы выхода чувств). Далее каждый называет свои способы, ведущий, уточняя, заносит каналы выхода чувств в таблицу.

Ч	У	В	С	Т	Во

После того, как все участники высказались, ведущий поясняет, что означает название каждого канала.

Израильский профессор Мули Лаад предложил модель, сущность которой состоит в том, что можно выделить, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса.

1. **Чувство** (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.
2. **Ум** (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.
3. **Верования** (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.
4. **Социум** (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.
5. **Тело** (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.
6. **Воображение** (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них.

Это теоретическое построение приводит нас к двум практическим выводам. Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами. Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой? Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

Вопросы для обсуждения:

1. Какой канал выхода чувств преобладает у вас?
2. Каким каналом вы не пользуетесь?

Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»

Цель: актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Время выполнения: 15 минут.

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю

Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос : где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

Мои достижения и достоинства

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Вопросы для обсуждения:

1. *Что вызывало затруднения?*
2. *Может быть, вы открыли в себе новые таланты?*

Упражнение «Воздушные шары»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Время выполнения: 15 минут.

Участникам предлагается по два воздушных шара и фломастеру. Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.). Далее участники сосредотачиваются на самом сильном факторе, вспоминают свою реакцию на него и надувают один из шаров, представляя, что отдают ему свои отрицательные эмоции. Ведущий предлагает участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются.

Затем участники надувают по второму шару, представляя себе, что наполняют его положительной энергией. Можно нарисовать на шаре что-то приятное или подписать слово, обозначающее положительную эмоцию, дать шару имя.

Вопросы для обсуждения

1. Как вам хочется поступить со вторым шаром?
2. Может быть, вы возьмёте его с собой или отпустите в небо?
3. Что вы чувствовали, когда избавлялись от негативных эмоций, надувая шар?

Упражнение – визуализация «Храм тишины»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Время выполнения: 15 минут.

Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию.

Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы.

Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным воротам храма. Вы видите, как ваши руки касаются их, и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружает тишина.

Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете в эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой.

Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела.

Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. **Вслушивайтесь** в тишину. Тишина – это определенное качество, а не просто отсутствие звуков.

Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его ворота. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц.

Упражнение – обратная связь «Мои мысли»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Время выполнения: 5 минут.

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?
2. Что было трудно?
3. Что понравилось?
4. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?

Спасибо за участие!