**Тренинг «Повышение стрессоустойчивости»**

**Цель**

•Снижение эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья. •Повышение уровня стрессоустойчивости

**Задачи тренинга:**

- Снятие эмоционального напряжения

- Научиться управлять своим психическим состоянием

- Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок

**Оборудование:** листы белой бумаги А4, цветные фломастеры, доска, корзина, стикеры, фоновая музыка.

**Форма :** групповая и индивидуальная работа.

**Длительность:** 65 мин.

**План:**

**1 Вводная часть :** организационный момент, приветствие участников. (15 мин.)

**Упражнение**

**≪Визитка≫**

*Цель.* Знакомство участников друг с другом создание благоприятной атмосферы в группе.

*Содержание. Каждый участник по кругу встает со своего места и называет свое имя и прилагательное характеризующее его.*

**Упражнение**

**≪Незаконченные предложения≫**

*Цель.* Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

*Содержание.* По кругу каждый участник называет правило, которое он хотел бы чтобы было соблюдено в процессе групповой работы.После принятия групповых правил участникам предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения на доске:

• В этой группе нежелательно...

• В этой группе опасно...

• Из этой группы будет исключен тот, кто...

• В этой группе можно...

• В нашей группе получит поощрение тот...

*Обсуждение.* Тренер зачитывает основные 5 правил, еще раз спрашивает у участников, все ли они согласны их соблюдать, после чего переходит к основной части.

**Основная часть 2:** озвучивание темы, работа участников. (40 мин.)

**Стресс-** состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы.

**Упражнение**

**≪Я и стресс≫**

*Цель.* Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния.

*Содержание.* Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (почислу участников), цветные фломастеры.

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

*Инструкция тренера группе.* ≪Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите≫.

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд

для внесения изменений и дополнений в рисунок.

*Вопросы, которые может задать тренер.*

Посмотрите внимательно на 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. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

*Обсуждение.* После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек.

Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, которые помогли бы им справиться со стрессом.

Все участники возвращаются в круг. Представители от подгрупп зачитывают свои списки.

**Мини-дискуссия**

**≪Плюсы и минусы стресса≫**

*Цель.* Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

*Содержание.* Тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать

о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

*Обсуждение.*

**Упражнение**

**≪ Корзина советов≫**

*Цель.* Актуализация способов и приемов психологической саморегуляции.

*Содержание.* Каждый из участниковпишет нанебольшом листке совет, который может помочь справиться со стрессом, и кладет его в корзину. После того как все закончили тренер перемешивает листочки, и каждый участник достает и зачитывает что там написано.

**Заключительная часть 3:** рефлексия, подведение итога. (10 мин.)

- Самым полезным для меня было

- Мне понравилось

- Я хотела бы изменить

**Список использованных источников**

1. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. СПб., 2002.
2. *Гремлинг Т.* Практикум по управлению стрессом. СПб., 2001.

*3. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотехнические игры М.. 1985.

4.     http://nsportal.ru/

5.     5psy.ru