**Стресс и я: кто кого?**

**Цель:** актуализировать представления о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека; выявить типы ситуаций, являющихся для подростков стрессовыми в колледже и дома, и способы реагирования на указанные ситуации.

**Возраст**: 14–17 лет.

**Время:** 1 час 20 минут — 1 час 30 минут.

**1. Организация пространства (2 минуты)**

Участникам предлагается занять свои места за столами, поставленными в форме квадрата (или круга), где каждый имеет возможность видеть каждого.

**2. Приветствие (15 минут)**

Ведущий представляется, рассказывает о себе: профессия, интересы и увлечения, а затем предлагает участникам познакомиться.

**Упражнение «Имя + качество» (10 минут)**

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство.

Вариант выполнения упражнения — с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

**Упражнение «Приветствие инопланетян» (5 минут)**

Участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата, и передвигаются в любых направлениях до того момента, пока не прозвучат слова ведущего.

После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, необходимо поздороваться со всеми участниками данной игры предложенным способом.

**Введение в тему (15 минут)**

**Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС» (5 минут)**

Правило выполнения задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с этим словом, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы. Затем организуется обсуждение результатов. Как правило, большинство ассоциаций несет негативную окраску.

Ведущий предлагает для обсуждения следующие вопросы:

— Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «стресс» негативно окрашены?

— Как, по-вашему, выглядит стресс?

**Упражнение «Фанта» — «Пепси» (2 минуты)**

Участникам предлагается разделиться на две группы — «Фанта» и «Пепси» (по типу «на первый–второй рассчитайся»). В результате образуются две подгруппы для выполнения следующего задания.

**Упражнение «Скульптура стресса» (8 минут)**

Участники каждой подгруппы занимают место в отдалении друг от друга, затем получают задание: задействуя всех участников своей подгруппы, сделать скульптуру под названием «Стресс».

После сигнала ведущего об окончании «лепки» одна подгруппа показывает свою скульптуру, а участникам другой дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете сделанную скульптуру? Как вы ее понимаете? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?»

Далее подгруппы меняются местами: одна демонстрирует свою работу, а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

**Основная часть (30 минут)**

**Беседа «Почему стресс — это плохо/вредно?» (3 минуты)**

Обе группы объединяются, и происходит обсуждение по следующим вопросам:

— Что такое стресс?

— Какие эмоции и чувства за ним стоят?

— Откуда он берется? Почему появляется?

— Ваше отношение к стрессу?

— Стрессовые ситуации — это какие?

— А какие ситуации для вас стрессовые?

**Мозговой штурм «Стресс — это плохо (хорошо), потому что…» (5 минут)**

Участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнить следующее задание методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» (другой подгруппе) стресса.

Надо предложить как можно больше вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа идей отбирают наиболее удачные.

В завершение представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои идеи.

**Упражнение «Ладошка моего стресса» (7 минут)**

Подростки получают чистые листы. Каждый на своем листе обводит свою ладонь и пишет внутри нее свое имя.

Задание: на каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать сильную тревогу, страх, злость, крайнюю усталость, то есть ситуацию, стрессовую для участника. Далее предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение

Каждый желающий называет ситуации, являющиеся для него стрессовыми. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд стрессовых ситуаций, общих для данного коллектива школьников.

**Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)**

Для упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная в предыдущем упражнении.

Задание: загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что подросток делает или сделал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение

Наши способы управления стрессом. Обобщение типичных и нетипичных способов борьбы со стрессом.

**Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом» (10 минут)**

В результате мини-лекции участники игры знакомятся с приемами преодоления стресса и проигрывают такие приемы, как: нормализация дыхания — прием антистрессового дыхания «4–4–6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»;

● мышечные техники — прием «Кулак — нога»;

● визуализация — «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «Вверх по радуге»;

● рационализация — прием «Предметы в аудитории»;

● словесные действия — аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настрои, самоприказ, голосовые техники (прием «А-у-о-ы-и-е»);

● плач и смех как способы снижения напряжения;

● прогулка на природе;

● посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку;

● покинуть помещение.

По мере знакомства подростков с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

**Завершение (15–20 минут)**

**Упражнение «Мой способ» (4 минуты)**

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу (самоприказ), которую они смогут использовать для

преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

**Упражнение «Громкость телевизора» (1 минута)**

Упражнение направлено на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Ведущий сообщает, что он будет регулировать громкость звука с помощью руки, и объясняет, когда надо говорить громче, а когда тише. В течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят звука, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения, обмен мнениями о механизме «громкий звук — снятие напряжения».

**Упражнение «Путаница» (10–15 минут)**

Это упражнение используется в конце игры для ее завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет сплотить группу.

Все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. Каждый должен своей рукой взять за руку другого человека. Нельзя брать за руку соседа или соединяться с одним и тем же человеком обеими руками. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

Обсуждение: «Всем вместе часто легче справляться со стрессовой ситуацией, чем поодиночке!»

**Рефлексия (5 минут)**

— Что я чувствую?

— Что я думаю?

— Что хочу сделать?

Как вариант возможно заполнение анкет обратной связи.