**Социально-психологический тренинг: «Я и  стресс».**

**(9-11 классы)**

**Цель:**поиск способов выхода из стрессовой ситуации и развитие умения видеть в ней не только негативные стороны, но и положительные.

**Задачи:**

- развить умение видеть положительное и отрицательное в стрессах

- освоить индивидуальные способы снятия нервно – мышечного напряжения

- развить чувство оптимизма.

**Ритуал приветствия**: здороваемся с разным настроением: грустно, печально, спокойно, весело.

**1. Упражнение «Передача хлопков».**

**Психолог:**Ребята, в качестве разминки сегодня мы будем передавать хлопки. Весь секрет в том, что сначала вы должны встретиться взглядом, а потом только хлопнуть в ладоши. Работаем по кругу.  А теперь немного поменяем принцип работы. Первый участник встречается взглядом со вторым, хлопают одновременно в ладоши, подходят  к третьему, дарят ему свои аплодисменты,  самому последнему достаются аплодисменты всей группы.

**Рефлексия упражнения**: вам было приятно получать аплодисменты?

Высказывание участников.

**Психолог:** Мы часто сами говорим и слышим слово «Стресс». Назовите мне, пожалуйста, что вы понимаете под этим словом.

Высказывания участников.

Ø  Плохие оценки

Ø  Выгнали с урока

Ø  Поругался с мамой, папой, подругой, другом

Ø  Скандалы в семье, развод родителей

Ø  Переход в другой класс, школу

Ø  Переезд в другую страну, город

Ø  Вымогают деньги

Ø  Влюбленность без взаимности

Ø  Отключили утром горячую воду

Ø  Сильно ударился и не могу ходить

Ø  Сел на жевательную резинку

Ø  Упал при всем классе

**Психолог:**Для продолжения нашей работы мы разобьемся на 3 группы по принципу «Фруктового салата – яблоки, груши, мандарины» и определимся кто такие пессимисты, оптимисты, реалисты.

**Выступление групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пессимист** – человек пессимистического склада. | **Оптимист** - человек оптимистического склада. | **Реалист** – человек, учитывающий в своей деятельности условия реальной действительности, практичный. |
| **Пессимизм** – мрачное (исполненное печали, грусти, беспросветности) мироощущение, при котором человек не верит в свое будущее, во всем видит унылое и плохое. | **Оптимизм –**бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек везде видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует добро и положительное начало**.** | **Реальность  -**подлинные условия реальности |

**Психолог:**Ганс Селье, учёный, который ввел само понятие стресс, говорил о том, что стресс – это не только плохо, в нем есть и позитивные стороны. Следующий этап нашей работы – вы должны написать  на плакате: «Восприятие стресса пессимистом». «Восприятие стресса оптимистом» «Восприятие стресса реалистом». Время работы 10 – 15 минут.

**Выступление групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Восприятие стресса пессимистом».** | **«Восприятие стресса оптимистом»** | **«Восприятие стресса реалистом».** |
| У человека:  Ухудшается здоровье  Человек расстраивается,  Начинает больше конфликтовать,  Может начаться депрессия  Обижается  Его ничего не радует | Человек начинает «двигаться»,  Активизируются внутренние силы организма  Быстрее начинает думать и соображать  Набирается жизненного опыта  Учится принимать решения  Закаливается морально и физически  Воспитывается сила воли | Человек может настроить себя, что все в этом мире переменчиво, от стресса никуда не денешься.  Люди набираются опыта именно в стрессовой ситуации. |

**Упражнение "Я самый”**

**Цель:** снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Группа встает в круг и каждый по очереди произносит: "Я самый…”, а группа повторяет «Он самый…». Например:  «Я самый красивый, умный, креативный и т.д.», а все повторяют «Он самый красивый, умный, креативный и т.д.»,»

**Рефлексия упражнения**: вам было приятно слышать комплименты?**У** каждого человека улучшается настроение, когда его хвалят. Высказывание участников.

**Психолог:** Многие люди испытывают значительное физическое и эмоциональное напряжение, пытаясь изменить события или управлять теми из них, которые находятся вне их контроля. Не всегда возможно контролировать ситуацию, вызывающую стресс. Поэтому необходимо сохранять эмоциональный контроль не над ситуацией, а над своей реакцией на нее. Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями вместо того, чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс. Сейчас мы с вами выполним упражнение «Чайки», которое хорошо помогает снять нервно – мышечное напряжение.

**3. Упражнение «Чайки».**

**Цель:**избавление от негативных эмоций, снятие нервно – мышечного напряжения.

**Психолог:** Это упражнение поможет вам снять напряжение и избавиться от негативных эмоций, переживаний, чувств. Сейчас я объясню технику выполнения данного упражнения. Сядьте удобно, руки свободно вдоль тела на коленях. Считаем от 1 до 10 меняя громкость: от шепота до громкого крика. После цифры 10 на максимально громкой динамике кричим «А» 3 раза, изображая крик чаек. Поднимаем уголки губ как можно выше и кричим пронзительным голосом».

**Рефлексия упражнения**: какие эмоции были у вас, когда вы выполняли это упражнение? Высказывание участников.

**Психолог:**я показала вам одно упражнение, которое действует как скорая, антистрессовая помощь. А сейчас мы с вами продолжим работать в группах и вы в течении 5 минут должны будете предложить свои способы выхода из стресса.

Выступление участников, что делают сами дети, чтобы справиться со стрессом: слушают музыку, общаются, гуляют с друзьями, занимаются спортом ит.д.

**Психолог:** Мы познаем мир через 5 органов чувств. Перед вами лежат мандарины. Вы их видите? Работают глаза. Какой красивый оранжевый цвет.  Возьмите в руки, чувствуете шероховатость – пошли тактильные ощущения, вдохните запах – запах цитрусовых очень благотворно влияет на нервную систему человека,  теперь мысленно почистите и с удовольствием съешьте, это вы сделаете после тренинга. Попробуйте услышать,  как падают мандарины с дерева. Сейчас мы будем жонглировать мандаринами.  Сначала поработаем двумя руками - подбросьте один, поймайте его, теперь -   правой – левой рукой, ловим двумя. Прекрасно, сейчас у вас работали два полушария. (Жонглирование проводится под музыку «Оранжевое солнце»)

**Рефлексия**: перед вами лежат анкеты обратной связи, заполните их. Высказывание участников.

**Ритуал прощания:** сейчас мы хором произнесем слова «Как классно я прожил сегодняшний день!» - спокойно, радостно,  с ликованием.