

Уважаемые студенты!

Предлагаю вам с вашими близкими пройти тренинг на повышение стрессоустойчивости.

Тренинг на повышение стрессоустойчивости

1. Приветствие.

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

2. Разминка

Упражнение "Откровенно говоря"

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Для проведения этого упражнения вам необходимо приготовить карточки с незаконченной фразой, которые указаны ниже.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам. . .

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу домой. . .

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов. . .

Откровенно говоря, когда у меня свободное время. . .

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку. . .

Откровенно говоря, когда я волнуюсь. . .

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями. . .

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах. . .

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию. . .

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге. . .

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое и полезное для себя?

3. Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: овладение методом устранения напряжения

Инструкция

1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель — подготовка к домашнему заданию, тогда пять шагов будут какими?

Пример:

- изучение темы,
- составление необходимых этапов занятия,
- составление плана занятия,
- написание работы по плану,
- редактирование окончательного варианта.

2. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: «пишу за столом». Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

3. Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

4. "Стресс - тест"

Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого - то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого -нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю, что -нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем -нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т. е. у вас есть стремление чего -нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умирите свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

5. Мини - лекция "Как справиться со стрессом"

В литературе много пишут о причинах возникновения **стрессов**. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т. д. Многие ненавидят образовательное учреждение, которое становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из - за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать **стресс**?

Во - первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во - вторых, очень полезны физические упражнения. Делайте зарядку, танцуйте, пойте. В - третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В - четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

6. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?