**Конспект коррекционно–развивающего занятие с элементами**

**тренинга по развитию копинг-стратегий**

**«Противостояние стрессу»**

**для учащихся X – XI классов**

**Цель занятия:**знакомство с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций; снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья учащихся.

**Задачи:**

* познакомить участников занятия с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Материальное обеспечение:** презентация, листы бумаги, ручки, карандаши.

**1. Вступительное слово.**

***Психолог:*** Ребята, я рада вас приветствовать! Как приятно видеть Вас в хорошем настроении! Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

**Упражнение «Невербальное общение»**

**Цель**: эмоционально – психологическое сближение участников.

**Время**: 3 – 5 минут.

**Ход упражнения**: Участники образуют круг. Психолог дает команды, которые участники выполняют, молча. Для визуального подкрепления используется презентация.

Варианты инструкций:

1. Поздороваться так, как здороваются в нашей стране (с помощью рук).
2. Поздороваться так, как здороваются в Японии (поклон).
3. Поздороваться так, как здороваются в Индии (руки складываются вместе и прижимаются к груди).
4. Поздороваться так, как здороваются в Тайланде (сложенные ладони прикладываются к голове или груди).
5. Поздороваться так, как здороваются в Арабских странах (руку прикладывают к груди).

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально – психологическое сближение, между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

***Обсуждение****:* Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

**Обсуждение и принятие групповых правил.**

– Обращение по имени и персонификация высказываний. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице. Стараться говорить о себе лично.

– Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях.

– Искренность в общении и право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. При этом каждый имеет право сам решать, как ему поступить в той или иной ситуации, и если не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет».

**2. Основная часть.**

***Психолог:*** Сейчас мы с вами переходим к основной части нашего занятия.

**Упражнение 1. «Ассоциации»**

**Цель:** Активизация и введение подростков в тему занятий.

**Время**: 5 – 7 минут.

**Ход упражнения:** участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова – ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

– Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?

***Психолог:*** Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по – разному. Как вы думаете, ребята, с чем это связано? *(ответы детей)*

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете ото или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Человек, сдающий экзамен, тревожится, волнуется, беспокоится, переживает стресс. Что же такое стресс?

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее в ответ на разнообразные ситуации. М ы с вами должны понимать, что определенный уровень тревожности на экзамене – это естественная и необходимая особенность активной личности. Даже мы, взрослые, перед ответственным выступлением волнуемся и тревожимся. Именно такая ситуация помогает нам быстро извлечь нужную информацию, быть собранным, сконцентрированным, внимательным.

Другое дело, когда уровень тревоги очень высок и начинает нам мешать – возникает чувство, что все забыли, сильно бьется сердце, нужные мысли никак не приходят. В этом случае стресс оказывает отрицательное влияние, на нашу деятельность. Самое главное для нас, чтобы волнение, тревога не помешали сдать экзамен. Именно поэтому мы сегодня будем учиться преодолевать свой страх, приводить свое эмоциональное состояние в норму.

**Упражнение 2. «Скульптура стресса»**

**Время**: 5 – 8 минут.

**Ход упражнения:** необходимо разбить группу на 2 команды. Участникам образованных команд предлагается занять в помещении отдаленное место от второй команды.

Затем обе команды получают задание: с использованием мимики и жестов создать скульптуру под названием «Стресс».

После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

**Упражнение 3. Мозговой штурм «Стресс – это плохо (хорошо), потому что…»**

**Время**: 3 – 5 минут.

**Ход упражнения:** участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Участникам объясняется, что при обсуждении предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Затем участникам предлагается занять свои места за столами для выполнения следующего задания.

**Упражнение 4. «Ладошка моего стресса»**

**Время**: 3 – 5 минут.

**Ход упражнения:** для проведения данного упражнения участникам раздаются чистые листы, и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

**Упражнение 5. «Мой ответ стрессу»**

**Время**: 5 – 8 минут.

**Ход упражнения:** для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

**Упражнение 5. «Мусорное ведро»**

**Цель:** повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

**Время**: 3 – 5 минут.

**Ход упражнения:** участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени.

После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставиться мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

**3. Заключительная часть.**

***Психолог:*** «Притча про стакан»

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: «Сколько, по – вашему, весит этот стакан?»

– «50 грамм!», «100 грамм!», «125 грамм!» – предполагали студенты.

– Я и сам не знаю, – продолжил профессор, – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

– Ничего, – ответили студенты.

– Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор.

– У вас заболит рука, – ответил один из студентов.

– Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

– Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, – сказал студент под всеобщий смех аудитории.

– Очень хорошо, – невозмутимо продолжал профессор, – однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

– Нет, – был ответ.

– Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

– Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – спросил профессор.

– Опустить стакан, – последовал ответ из аудитории.

– Вот, – воскликнул профессор, – точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами, со стрессом, который вы сейчас переживаете.

Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать тревогу, волнение. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет «парализовывать» вас, т.е. вы не сможете контролировать свое эмоциональное состояние и ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями, со стрессом.

– Опустите стакан!

***Психолог:*** Сейчас, уважаемые участники, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского психолога Д. Карнеги.

**«Формула на сегодня» Д. Карнеги.**

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

***Психолог:*** в любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить: «У меня все будет здорово! Я все смогу!»

Спасибо всем за участие!