

## Профилактика стрессовых состояний у подростков

*Богатко Ольга Васильевна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории  
ГУО «Средняя школа №22 г. Бреста»*

Актуальность профилактики стрессовых состояний у подростков обусловлена их низкими адаптационными способностями в стрессовых ситуациях. В современном обществе остро стоит проблема высокой тревожности учащихся, которая является основным показателем индивидуальной чувствительности к стрессу. У подростка, не имеющего должного иммунитета к стрессам, вызвать его может любая, самая пустяковая ситуация дома и в школе. Все чаще несовершеннолетние в состоянии стресса совершают неадекватные поступки, приводящие к печальным последствиям. Поэтому чрезвычайно важно, как можно раньше начинать обучать детей приемам регуляции своего эмоционального состояния, умению находить эффективные способы преодоления стресса.

Профилактическое занятие помогает осознать то, что стресс - это состояние, с которым можно справиться, выработать навыки уверенного поведения подростков в стрессовых ситуациях, снизить уровень стресса, создать условия для личностного роста.

*Цель:* создать условия для отработки навыков эмоциональной устойчивости и уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

*Задачи:* познакомить подростков с понятием «стресс» и влиянием стресса на организм человека; научить контролировать свое внутренне состояние и поведение в стрессовой ситуации; развивать способность к психоэмоциональной саморегуляции; содействовать формированию личной ответственности за свое поведение в стрессовых ситуациях.

**1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (*озвучивание темы и цели встречи; знакомство с группой, самопрезентация участников, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; принятие правил; погружение в тему занятия: упражнение «Стаканчик воспоминаний», прием разбивки на пары: «Рукопожатие», обсуждение в парах*)

**- Не секрет, что вся наша жизнь состоит из стрессов. Погода, обстоятельства, окружающие нас люди постоянно проверяют нас на прочность. Жизнь напоминает скоростные гонки, приводит к нервному напряжению. Таков этот мир – и раз мы живем в нём, то нужно научиться принимать его удары достойно. Как справиться со всеми переживаниями и сложностями обычной жизни? Как понять насколько глубоко «сидит» в нас стресс? Как стать устойчивым к стрессу? На этой встрече мы попытаемся найти ответы на все эти вопросы. А теперь давайте познакомимся (*если группа новая*) и попробуем создать в нашем кругу приятную антистрессовую атмосферу...**

### **Упражнение «Надпись на майке»**

*Цель:* создать позитивное настроение на работу, развитие взаимопонимания, доверие, умение презентовать себя.

*Описание упражнения.* Каждому участнику предлагается из листа бумаги формата А3 вырезать силуэт майки для себя, а затем написать слова и нарисовать символ, которые хотели бы носить на майке. Затем каждый прикалывает к себе силуэт своей майки и объясняет, почему выбрал такие слова и такой символ.

**-Спасибо всем. Вот мы и сделали один шаг навстречу друг другу. А теперь для эффективной организации работы нашей группы давайте сформулируем и запишем те правила, которые помогут нам провести встречу в активной и творческой атмосфере...**

*Правило поднятой руки*

*Правило активной позиции каждого*

*Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)*

*Правило точности (высказываться кратко и по существу)*

*Правило «спящего» телефона (телефон в бесшумном режиме)*

Предложенные правила записываются на листе ватмана либо вывешиваются в уже напечатанном виде на видное место.

### **Упражнение «Стаканчик воспоминаний»**

*Цель:* вызвать эмоциональную реакцию. Позволить каждому высказаться, осознать свои чувства в разных ситуациях. Актуализировать тему.

*Описание упражнения.* Тренер берёт в ладонь пластиковый стаканчик. Он просит сконцентрировать всё внимание на этом стаканчике и представить то, о чём он сейчас будет говорить.

*Инструкция:* «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших радостных переживаний и мыслей (*пауза*). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (*пауза*), это есть то, что вам очень нравится в жизни, что является для вас дорогим и значимым, без чего вам было бы грустно и тяжело».

На протяжении нескольких минут в группе должно состояться молчание, и в неожиданный для всех момент тренер жёстко сдавлирует стаканчик. Затем участникам нужно проанализировать своё состояние в данный момент.

Рефлексия:

- *Что вы почувствовали в тот момент, когда стакан был смят?*
- *Каково ваше состояние сейчас?*
- *Когда возникают такие же чувства?*

### **Прием «Рукопожатие»**

*Цель:* снять эмоциональное напряжение, поделить участников на группы для дальнейшего обсуждения.

*Описание приема.* Попросите участников закрыть глаза и походить по комнате. Дайте задание пожать руки встречному, не смотря, кто это, и дальше продолжать движение. Затем попросите их снова пожать руки, но

теперь открыть глаза, чтобы увидеть своего партнера. Скажите парам сесть вместе.

*- Вспомните и расскажите друг другу в паре ситуации из жизни, где вы испытывали такие же ощущения и эмоции, как в упражнении.*

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (введение понятия «стресс»; актуализация темы встречи: мини-лекция «Стресс-часть нашей жизни», метод «Незаконченное предложение»; анализ ситуаций: метод «Четыре угла»; введение понятия «саморегуляция»; освоение приёмов саморегуляции: «Квадратное дыхание», «Семь свечей», «Винтовая лестница», «Баржа»; работа в малых группах: составление списка симптомов, причин и мер профилактики стресса; упражнение «Коллаж радости»).

- То, что вы сейчас пережили, и есть СТРЕСС. В переводе с английского слово «СТРЕСС» означает «напряжение».

### **Введение понятия**

**СТРЕСС – это универсальная адаптивная реакция человека, ответ организма на предъявленное ему чрезмерное требование – стрессовую ситуацию. Под воздействием стресса организм человека испытывает перенапряжение.**

### **Мини-лекция «Стресс – часть нашей жизни»**

Стресс уже стал неотъемлемой частью нашей жизни. Это механизм приспособления нашего организма к окружающей среде. И коль уж стрессов не избежать, то можно избежать их последствий – плохого самочувствия, болезней, хронической усталости. Удивительно, но сам по себе стресс – это даже неплохо, потому что он вынуждает организм мобилизовать ресурсы, решить возникшую проблему и снять напряжение. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье дал ему прекрасное определение: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

-Существует мнение, что есть люди, потенциально склонные к попаданию в стрессовые ситуации – «невезучие». А есть среди нас и те, кого стрессы и неудачи обходят стороной, словно у них выработаны антитела против стресса. Какие люди больше подвержены стрессу, а какие меньше? Что может вызвать стресс у человека, и как бороться со стрессом? Давайте порассуждаем об этом...

### **Метод «Незаконченное предложение»**

*Цель:* выявить мотивы и потребности участников по отношению к жизненным обстоятельствам, самому себе, окружающим, получение общего представления о скрытых переживаниях.

*Описание метода.* Тренер предлагает каждому выбрать карточку с незаконченным предложением. Каждое предложение нужно завершить, рас-

суждая на заданную тему и высказывая свою точку зрения. После того, как участница озвучила свою мысль, тренер предлагает другим девушкам по желанию также высказать своё мнение, т.е. возможно продолжить данное незаконченное предложение по-своему.

Предлагаются следующие начальные фразы:

- ✓ *Мне кажется, что причина всех неудач...*
- ✓ *Плохое настроение – это возможность...*
- ✓ *Чувствовать себя счастливым – это значит ...*
- ✓ *В состоянии стресса можно...*
- ✓ *Эмоциональное состояние зависит...*
- ✓ *Стресс – это то, что заставляет...*
- ✓ *В жизни человека должно быть достаточно...*
- ✓ *Если стресса не избежать...*
- ✓ *Когда нервы напряжены...*
- ✓ *Обиженные люди всегда...*
- ✓ *У каждого есть повод...*

### **Метод «Четыре угла»**

*Цель:* помочь приобрести опыт аргументации своей точки зрения, стимулировать поиск разных способов разрешения жизненных ситуаций, развивать навыки принятия рациональных решений в ситуации стресса.

*Описание метода.* Готовые варианты ответов располагаются в трех углах комнаты, четвертый угол открыт для всех, у кого есть свое определенное мнение. Девушкам зачитывается ситуация. Нужно выбрать предложенные варианты ответов и аргументировать выбранный вариант. В процессе обсуждения каждая участница может поменять свое мнение и перейти в любой угол.

#### **Ситуация 1.**

*Лиза боится возвращаться домой из школы, когда получает отметку ниже 8. Отец постоянно контролирует дочь и требует ежедневного отчёта. Если оценки ниже 8 баллов – отец начинает скандалить, вводит разные правила, ограничивающие свободу Лизы: отбирает телефон, запрещает выходить из дому, постоянно говорит с девочкой на повышенных тонах. Мама в это не вмешивается принципиально. Сегодня у Лизы 4 балла за контрольную по математике. Она решила не идти домой. Что делать Лизе?*

1 угол – «Попроситься к подруге переночевать»

2 угол – «Идти домой, но ничего не рассказывать родителям»

3 угол – «Идти домой и смело поругаться с отцом»

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант)

#### **Ситуация 2.**

*Варя каждый день ездит в школу в одно и то же время на одном и том же автобусе (других вариантов нет). В это время изо дня в день с Варей ездит одна очень эмоциональная бабушка. Однажды Варя увлеклась телефоном, не заметила бабушку и не уступила ей место. Пассажирка всю дорогу поносила девушку громко на весь автобус. Теперь каждое утро в*

*автобусе бабушка также громко вспоминает эту историю и рассказывает её с возмущением другим пассажирам, указывая на Варю. Варя боится ездить в этом автобусе. Что делать Вале?*

1 угол – «Просыпаться раньше и ходить в школу пешком»

2 угол – «Не обращать внимания на бабушку»

3 угол – «Если ситуация повторится, смело постоять за себя»

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант)

После анализа ситуаций проводится обсуждение. У участников в группе можно спросить следующее:

- *Можно ли эти ситуации назвать стрессовыми? Почему?*

- *Была ли в вашей жизни ситуация, похожая на одну из этих?*

- *Готовы ли вы поделиться своей историей?*

- *Как вы понимаете слово «саморегуляция»?*

### **Введение понятия**

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ** – это умение управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать своё эмоциональное состояние. Способность к саморегуляции – очень важное качество, которое помогает человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание информацию, несущие угрозу для его благополучия.

Тренер предлагает освоить самые простые приёмы саморегуляции, которые можно применить в стрессовом состоянии.

**-Для саморегуляции своего эмоционального состояния можно активно использовать технику глубокого дыхания. Она хороша тем, что даже не заметна для окружающих и очень полезна в ситуациях, где главным раздражителем становится чьё-то поведение.**

*Цель:* снять напряжение, уменьшить негативные эмоции, перевести негативное эмоциональное состояние в позитивное.

#### **Приём №1 «Квадратное дыхание»**

*Описание приема.* Тренер просит сесть участников в удобную для них позу. Положить одну руку на живот, а другую на грудь. Сначала сделать глубокий вдох через нос на четыре счета. При этом поднять руку, лежащую на животе. Затем задержать дыхание на четыре счета и выдохнуть через рот на четыре счета, при этом поднять руку, лежащую на груди. После выдоха задержать дыхание на четыре счета. Упражнение повторяется три-пять раз.

#### **Приём №2 «Семь свечей»**

*Описание приёма.* Тренер просит участников сесть удобно, закрыть глаза, расслабиться. Звучит *инструкция:* «Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят 7 горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь свечей».

### **Приём №3 «Винтовая лестница»**

*Описание приёма.* Тренер предлагает участникам вспомнить одну из последних в их личной жизни ситуаций, где им пришлось испытать стресс. Закрывать глаза и воспроизвести то состояние, которое пережили в тот момент. Затем сделать глубокий вдох и, представляя, что перед ними высокая винтовая лестница, медленно выдыхать таким образом, чтобы движение воздуха при выдохе двигалось по спирали, как по винтовой лестнице, сверху вниз. Это можно проделать ещё на два-три вдоха-выдоха.

### **Прием №4 «Баржа»**

*Описание приёма.* Тренер предлагает загрузить баржу, которая уходит далеко-далеко за океан и никогда к нам не вернется. В нее необходимо положить все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации и представить, как она уплывает.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какими методами снятия эмоционального напряжения вы пользуетесь чаще всего?
- Какие из приведенных методов вам понравились, и вы бы их попробовали в своей жизни?

### **Работа в малых группах (составление списка)**

*Цель:* активно включить каждого участника в процесс усвоения темы, развивать умения успешного общения.

*Описание метода.* Тренер делит участниц на три группы по принципу «яблоки – груши – сливы». С этой целью каждому участнику на спину крепится карточка с названием фрукта, сам участник свою роль не знает. Дается инструкция: передвигаясь по комнате и общаясь невербально, участникам необходимо собраться в три группы. Каждой группе дается задание составить список на определенную тему.

*Группа «Яблоки»:* назвать **симптомы стресса**, ответив на вопрос «По каким признакам можно распознать своё состояние как стрессовое?»

*Группа «Груши»:* назвать **причины стресса**, ответив на вопрос «Почему человек оказывается в стрессовом состоянии?»

*Группа «Сливы»:* назвать **способы профилактики стресса**, ответив на вопрос «Что поможет противостоять стрессу?»

На выполнение задания группам дается 5 минут. Затем каждая группа озвучивает свой список, и другие участники в ходе обсуждения могут дополнить список другой группы.

### **Упражнение «Коллаж радости».**

*Цель:* оптимизировать эмоциональный тонус, сделать акцент на позитивных моментах жизни, поиск ресурса.

Тренер просит участников создать коллаж о тех вещах, событиях, явлениях, которые приносят им радость. Предлагает обозначить темы коллажа.

**-У каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист то, что приносит радость. Темы коллажа могут быть следующими:**

- дела, которые удаётся делать хорошо;
- вещи, которые люблю;
- любимые книги, фильмы, мультфильмы;
- любимые места;
- приятные сны;
- наши мечты.

### **3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (*подведение итогов встречи, релаксационное упражнение «Полет орла»*)

*Цель:* получить обратную связь, развить рефлексивные навыки, подвести к осознанию полученного опыта.

-Вот и закончилось наше занятие.

Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.

Вопросы для обсуждения:

- *Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.*
- *Какое задание показалось вам очень сложным? Почему?*
- *О чем задумались впервые?*
- *Чем сегодняшняя тема поможет вам в жизни?*
- *Какими словами вы можете выразить свои ощущения?*

#### **Релаксационное упражнение «Полет орла»**

*Цель:* обеспечить психологическую разгрузку участников.

*Инструкция тренера:* Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, и миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...Вам не составляет труда достигнуть любой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть спосо-

бы мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**-Давайте в завершении встречи подарим друг другу аплодисменты. Всем спасибо за участие. Берегите свой эмоциональный мир, бросайте вызов стрессу своим позитивным отношением к жизни.**