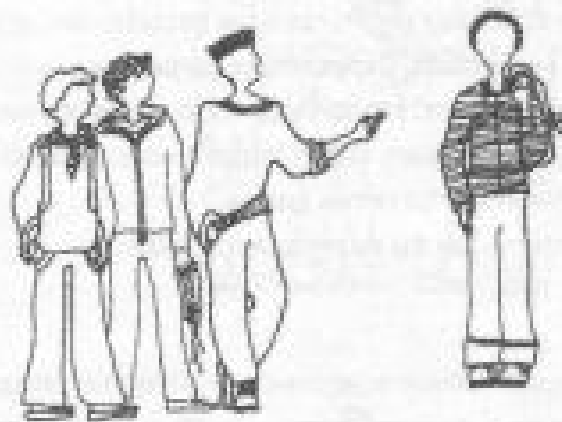




## ТЕМА 1. СТРЕССЫ

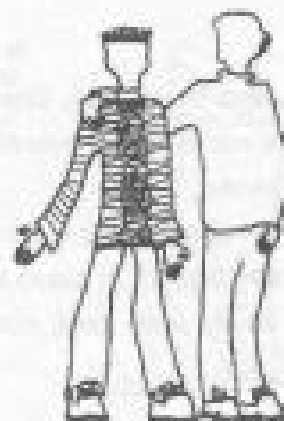
1. Две подруги: «Я провалила экзамен. Даже не знаю, что теперь сказать родителям. Вторая:
- A) «Не говори им ничего, потом разберетесь».
  - Б) «Постарайся пересдать с другой группой».
  - В) «Пойди лучше на вечеринку — отдохнешь, развеселишься, а там видно будет».

2. Группа подростков. Один в стороне.
- «Не строй из себя белую ворону!».
  - A) «Я не белая ворона, я такой же как все».
  - Б) «Я такой, какой есть и каким хочу быть».
  - В) «Никогда не стану таким, как вы все!»



3. Две подруги: «Я ужасно боюсь завтрашней контрольной! Боюсь, что не смогу ничего вспомнить!». Вторая:
- A) «Не переживай, соберись — и все будет в порядке».
  - Б) «У меня есть таблетки, их перед экзаменом принимала старшая сестра. Они помогут тебе усложниться. Хочешь принесу?»
  - В) «Сходи в поликлинику и возьми больничный».

4. Два приятеля: «Представляешь, я поспорился со своей девушкой. Она ушла от меня». Друг:
- A) «Не горюй, пошли на дискотеку, потанцуем познакомимся с девчонками».
  - Б) «Хочешь, я с ней поговорю, может, она передумает».
  - В) «Позвони ей, попроси прощения».



## ТЕМА: СТРЕСС

### ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (14-18 лет)

В начале каждого занятия дается краткая информация о цели занятия (2-3 мин.).

ВСЕ ЛЮДИ имеют опыт переживания стрессовых ситуаций, но далеко не все могут адекватно выходить из них. Данное занятие СТРЕССЫ должно:

- во-первых, помочь ведущему определить круг эмоционально значимых проблемных ситуаций, с которыми необходимо будет работать при проведении заключительного этапа психофизио-логического тренинга.
- во-вторых, наглядно показать всем участникам группы, что любой человек может попытаться выработать определенный тип поведения, который поможет в любой ситуации.

№	ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
1.	«Минута»	5 мин.	Определение адаптивных способностей.
2.	«Списки»	15 мин.	Составить список значимых для данной группы стрессовых ситуаций.
3.	«Стаканчик»	15 мин.	Работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.
4.	Диафрагмально-релаксационное дыхание	10 мин.	Знакомство с методами саморегуляции. Подготовка к релаксационной работе с биокомпьютерными тренажерами.

### ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

ВСЕ ЛЮДИ сталкиваются со сложными проблемами и попадают в неприятные ситуации. Но далеко не все умеют выходить из таких ситуаций победителями. Этому можно и нужно научиться. Данное занятие должно:

- во-первых, помочь ведущему определить круг эмоционально значимых проблемных ситуаций, с которыми необходимо будет работать при проведении заключительного этапа психофизио-логического тренинга.
- во-вторых, наглядно показать всем участникам группы, что любой человек может попытаться выработать определенный тип поведения, который поможет в любой ситуации.

№	ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
1.	Цвет	5 мин.	Определить свое состояние цветом.
2.	«Списки»	15 мин.	Составить список значимых для данной группы стрессовых ситуаций.
3.	«Воздушный шар»	15 мин.	Работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.
4.	Диафрагмально-релаксационное дыхание	10 мин.	Знакомство с методами саморегуляции. Подготовка к работе с биокомпьютерными тренажерами.

### ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**СТРЕСС-ЭТО ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ВОЗДЕЙСТВИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ СРЕДЫ.**

Фактор, вызывающий стресс, называется стресс-фактором или стрессором. Ответная реакция организма называется стресс-реакцией.

СТРЕСС— это воздействие не обязательно с негативным знаком. Стрессовыми могут оказаться и сильная радость, и волнение. Они становятся стрессовыми из-за своей силы, амплитуды воздействия на психику и организм человека в целом. А результатом воздействия стрессора может быть сильное огорчение, волнения. Для сохранения здоровья при воздействии стрессора организму потребуется дополнительная энергия. Воздействие стрессора приводит к мобилизации энергетических ресурсов.

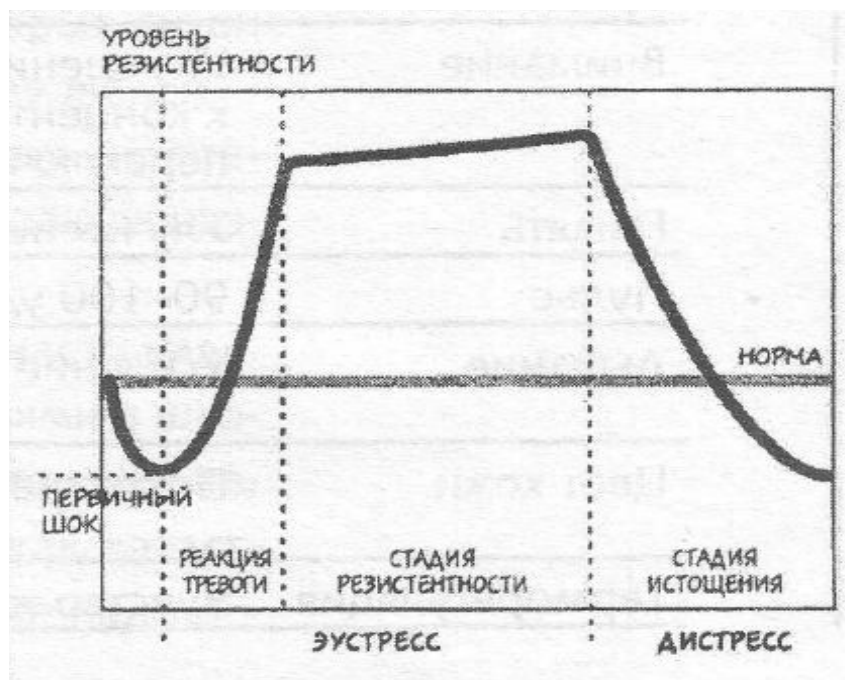
# ТЕМА: СТРЕСС

## РАЗВИТИЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

СОЗДАТЕЛЬ концепции стресса Г. Селье выделял три основные стадии развития стресса:

- 1] Стадия тревоги или напряжения, в период которой мобилизуются адаптационные ресурсы организма.
- 2] Стадия резистентности или сопротивления, на которой происходит сбалансированное расходование резервов адаптации.
- 3] Стадия истощения, когда энергия исчерпывается и развиваются психические и соматические расстройства.

Конечно, все мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что реакция на любой стресс протекает по одной и той же схеме.



Сначала (стадия тревоги) при воздействии стрессора организм пытается понять, что на него воздействует, и выработать подходящие реакции, затем резко перестраивает всю свою деятельность (стадия резистентности, эустресс), направляя ее на преодоление внешнего воздействия. В этот период организм работает с повышенной нагрузкой, для обеспечения повышенных приспособительных (адаптационных) потребностей.

Однако способность человека к адаптации (приспособлению) не безгранична. Когда внутренние

резервы организма заканчиваются, сопротивляемость резко снижается и наступает стадия дистресса, во время которой организм не в состоянии уже не только приспособиться к воздействиям внешней среды, но и не всегда может поддерживать нормальную жизнедеятельность.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Считается, что стресс обязательно оказывает негативное, разрушительное действие на человека. На самом деле разные стадии стресса оказывают различное влияние на организм.

### ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Функция организма	Влияние стресса	
	Эустресс	Дистресс
Внимание	Улучшение способности к концентрации, переключению внимания	Трудности управления
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90-100 ударов	Более 100 ударов
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное), одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (бело-красные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб

## ТЕМА: СТРЕСС

Первая стадия стресса (*эустресс, активизирующий стресс*) является умеренной и, наоборот, способствует мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

На второй стадии стресса (*дистресс, разрушительный стресс*) энергия организма начинает истощаться, развивается сильное напряжение, затем ответные реакции организма становятся хаотическими и начинается процесс его разрушения.

### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОТЕКАНИЕ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ

Далеко не всегда стрессы оказывают только отрицательное воздействие на организм. Если организм в состоянии справиться со стрессовым воздействием, то такой стресс позволяет найти новые способы реагирования на сложные ситуации, обучиться чему-то новому, активно развиваться.

Одинаково неблагоприятно на возможность приспособления воздействует и отсутствие опыта приспособления, и опыт безнадежности любых усилий, «выученной беспомощности».

Реакция организма на стресс зависит от того, как оценивается событие (эмоционально положительно или отрицательно), будет ли стресс длительным (хроническим) или кратковременным (острым).

Степень отрицательного воздействия стресса на организм зависит от состояния здоровья человека и его умения владеть собой, управлять своим поведением. Сил (энергии) самого человека может не хватить, поэтому очень важно, открыт ли он для помощи со стороны друзей, родных и близких ему людей.

Стрессовость воздействий достаточно индивидуализирована. Субъективная значимость одного и того же стрессора для разных людей различна.

Самыми сильными стрессорами для подростков часто являются конфликты с педагогами, родственниками, друзьями в школе. Поскольку эти отношения важны для подростков, то даже незначительные их изменения могут восприниматься как катастрофа. В такие моменты надо обратиться к друзьям, не надо оставаться одному.

- САМЫМИ СИЛЬНЫМИ СТРЕССОРАМИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ КОНФЛИКТЫ С ПЕДАГОГАМИ, РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ В ШКОЛЕ.
- ПОСКОЛЬКУ ЭТИ ОТНОШЕНИЯ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ТО ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИХ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ КАК КАТАСТРОФА.
- В ТАКИЕ МОМЕНТЫ НАДО ОБРАТИТЬСЯ К ДРУЗЬЯМ, НЕ НАДО ОСТАВАТЬСЯ ОДНОМУ. ТЕМА: СТРЕСС

### ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА.

#### ПОЧЕМУ ОПАСНЫ СТРЕССЫ?

Сильный или длительно действующий стресс может привести к развитию хронических психических, соматических, неврологических и других осложнений.

Болезни, вызываемые стрессовыми воздействиями, носят название психосоматических. В развитии таких распространенных серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, значительную роль играет психоэмоциональный фактор. Помощь в профилактике развития заболеваний может быть оказана медицинским психологом, врачом-психотерапевтом.

СТОЛКНУВШИСЬ С ТРУДНОСТЯМИ В ЖИЗНИ, С ЧУВСТВОМ БЕСПОМОЩНОСТИ, ОЩУЩЕНИЕМ НЕВОЗМОЖНОСТИ ИЗМЕНИТЬ НЕПРИЯТНУЮ СИТУАЦИЮ ИЛИ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПРИБЕГАЮТ К ПОМОЩИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ОШИВОЧНО ПОЛАГАЯ, ЧТО ЭТО ПОЗВОЛИТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, РАССЛАВИТЬСЯ, УМЕНЬШИТЬ ДИСКОМФОРТ.

## ТЕМА: СТРЕСС

В числе средств, о которых бытует мнение, что они способны «снять стресс», фигурируют алкоголь и наркотики. Но влияние психоактивных веществ на организм ограничено временем их воздействия (интоксикации). После окончания воздействия ПАВ (интоксикации) быстро становится ясным, что проблема не исчезла, а наоборот, только выросла за то время, когда человек был «под наркозом». Теперь, чтобы не чувствовать дискомфорта, человеку нужно принять алкоголя (наркотика) уже больше чем в первый раз. **Так начинается проявление и доминирование химической (алкогольной, наркотической) зависимости как реакции на воздействие стресса.**

### ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Конечно, разные стрессы с различной силой влияют на людей, но и поведение человека в стрессовой ситуации так же влияет на протекание стрессовой реакции. Поиск конструктивного выхода, активность, стремление справиться с затруднениями являются теми факторами, которые помогают преодолеть любые сложности и проблемы. Деятельный человек долго остается здоровым и работоспособным, не опускает руки перед безвыходной ситуацией и чаще других выходит из нее победителем.

Проблема обычно воспринимается как нечто неприятное, враждебное. Но человек может с этим справиться. Для этого он должен увидеть в проблеме задачу, требующую решения, найти это решение и реализовать его. Это позволяет получить ценную информацию, приобрести опыт решения проблем, который пригодится в дальнейшей жизни.

Люди обычно пытаются преодолеть стресс тремя способами:

- пытаюсь изменить свое восприятие проблемы;
- пытаюсь изменить ситуацию, вызвавшую проблему;
- пытаюсь справиться со стресс-реакцией, порожденной проблемой.

ПРОБЛЕМА ОБЫЧНО ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК НЕЧТО НЕПРИЯТНОЕ, ВРАЖДЕБНОЕ, НО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ, ДЛЯ ЭТОГО ОН ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ В ПРОБЛЕМЕ ЗАДАЧУ, ТРЕБУЮЩУЮ РЕШЕНИЯ, НАЙТИ ЭТО РЕШЕНИЕ И РЕАЛИЗОВАТЬ ЕГО, ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ ЦЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПРИОБРЕСТИ ОПЫТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЙ ПРИГОДИТСЯ В ЖИЗНИ.

При столкновении человека со стрессовой (или проблемной) ситуацией, он всегда испытывает сложности при выборе стратегии своего поведения. Прежде чем принять решение и реализовать его на практике, необходимо правильно оценить происходящие процессы. Эту оценку можно условно разбить на три этапа: *первичная, вторичная и переоценка.*

*Первый этап (первичная оценка):* составляется заключение о ситуации как о нейтральной, приятной (положительной) или неприятной (отрицательной, вредной, страшной и т.п.) в зависимости от оценки у человека возникают соответствующие эмоции (чувства), которые влияют на его дальнейшее поведение.

*При вторичной оценке* рассматриваются альтернативы преодоления проблемы (решения ситуации). Выбор решения зависит от ресурсов личности и наличия (отсутствия) предшествующего опыта решения стрессовых (проблемных) ситуаций. Человек вспоминает свой предыдущий опыт (что мне может помочь? кто мне может помочь? как я делал это раньше?) и принимает решение.

При наличии времени и возможностей, человек может отдалить принятие решения, продолжить обдумывать событие, повторно рассмотреть его и оценить еще раз (*этап переоценки*). Проводя переоценку, можно увидеть какие-то дополнительные факты, изменяющие мнение о событии и способные повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Мы черпаем свои жизненные силы из результатов своей работы, своих дел, отношений с людьми. Каждый человек находит свои методы противостояния стрессовым воздействиям: кто-то общается с друзьями, занимается хобби, спортом, музыкой, для кого-то больше подходят танцы или прогулки на природе. Все эти способы позволяют привести свое состояние в норму и восстановить жизненные силы.

## **ТЕМА: СТРЕСС**

### **ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 14-18 ЛЕТ**

**«МИНУТА»** Продолжительность: 5 минут

**ЦЕЛЬ:** Определение адаптивных способностей.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий дает инструкцию; «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды “Начали!” уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча». Затем ведущий отмечает каждому участнику длительность его «индивидуальной минуты». Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута длится иногда 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно (37-57 секунд) — для таких людей всегда тяжело «ждать и догонять». Еще большее сокращение секунды наблюдается у депрессивных и тревожных больных, а также у суицидентов (22-27 секунд).

**«СПИСКИ»** Продолжительность: 10 минут

**ЦЕЛЬ:** Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий просит составить списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется рейтинговый список для группы. Эти ситуации необходимо будет проработать на групповых или индивидуальных занятиях. То же делается и для способов преодоления стресса.

**«СТАКАНЧИК»** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий ставит на ладонь стаканчик (пластиковый одноразовый) и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик — сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий резко сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и что им захотелось сделать и т.д. Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом? Заключительной фразой может быть такая: «То, что вы сейчас пережили, — это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

**ДИАФРАГМАЛЬНОЕ РЕЛАКСАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ** Продолжительность: 10 минут

**ЦЕЛЬ:** Знакомство с методами саморегуляции, подготовка к работе с внекомпьютерными тренажерами.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий говорит о том, что существует множество способов преодолеть стресс, Очень эффективным способом выхода из сложных ситуаций путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек.

Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы — медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно через 3-5 сеансов) контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться. **ПРИМЕЧАНИЕ.** Соотношение фаз вдоха и выдоха 1:3, то есть выдох должен быть в 2-3 раза дольше вдоха. Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

## **ТЕМА: СТРЕСС**

### **ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ**

**«ЦВЕТ»** Продолжительность: 5 минут

**ЦЕЛЬ:** Определение эмоционального состояния участников.

**НЕОБХОДИМЫЙ МАТЕРИАЛ:** небольшие квадраты цветной бумаги основных цветов.

**ПРОЦЕДУРА:** каждый участник выбирает один из квадратов и говорит; «Этот цвет похож на меня, потому что...». Эти квадратики участники сохраняют до конца тренинга.

**ОПРОС** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Выявление наиболее часто встречающихся трудных ситуаций.

**ПРОЦЕДУРА:** Проведение опроса: «Что может стать для меня проблемой»? Позволяет выявить круг ситуаций, являющихся для ребенка негативно эмоционально значимыми. Именно с этими проблемами необходимо работать на заключительном этапе психофизиологического тренинга.

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»** Продолжительность: 15 минут

**ЦЕЛЬ:** Работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.

**НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:** воздушные шарики, иголка.

**ПРОЦЕДУРА:** Ведущий берет ненадутый воздушный шарик и говорит: «У каждого из нас есть какие-то желания, мечты. Представьте себе, что этот шарик наполняется ими».

Начинает надувать шарик. «Смотрите как много накопилось в этом шарике хорошего. Положите сюда то, что вам хочется». Продолжает надувать шарик. «Давайте добавим сюда еще что-нибудь».

Надувает дальше. Затем незаметно прокалывает шарик булавкой — шарик лопается.

При обсуждении ведущий говорит: то, что участники почувствовали в этот момент, — реальное переживание стресса. Какие чувства и желания появились? Как можно преодолеть их?

**А-Р-А** Продолжительность: 15 минут (см.старшую группу).