

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОКТЯБРЬСКИЙ НЕФТЯНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. С.И. КУВЫКИНА

Методическая разработка занятия
с элементами тренинга
по теме «Стресс-менеджмент»



Подготовил
Социальный педагог
Голубков А.В.

г.Октябрьский, 2021 г

Введение

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизнедеятельности. Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все люди, а особенно дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья людей – психического, физического и социального. Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. В противном случае человек испытывает стрессовую ситуацию. Тема стресса является актуальной в наше время. Из дня в день мы слышим о негативном влиянии стресса на человека, на его здоровье, поступки и поведение. Хотелось бы узнать, есть ли что – то положительное в этом явлении? Как преодолевать и бороться со стрессом и не позволять ему себя победить?

Цели:

- снять эмоциональное напряжение перед экзаменами;
- научить студентов не допускать негативного воздействия стрессоров;
- научить конкретным методам борьбы со стрессом перед экзаменом и во время него;
- повысить у студентов уверенность в собственной успешности на экзамене.

Форма учебного занятия: тренинг.

Форма организации работы: групповая.

Материально-техническое оснащение занятия: компьютер, проектор, экран, колонки, памятки.

Продолжительность: 80 минут

Ход тренинга:

1. Приветствие, объяснение темы занятия, напоминание правил тренинга (5 минут).

2. Правила:

1. **«Здесь и теперь»** (говорить только о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас, по ходу общения в группе).

2. **Искренность и открытость** (быть откровенным, не «играть»)

3. **«Принцип Я»** (говорить от своего имени «я считаю...», «я думаю...», «хочу предложить...»).

4. **Активность** (все участники привлекаются к обсуждению)

5. **Уважение** (уважать каждого говорящего, уметь слушать, не перебивать)

6. **Конфиденциальность** (все, что происходит здесь с другими, не подлежит обсуждению за стенами аудитории)

Правила группы – это законы, по которым она живет во время всего тренинга. Они нужны для создания благоприятной обстановки, в которой каждый студент может, открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды, не бояться стать объектом насмешек, быть уверенным в том, что все сказанное в группе не выйдет за пределы группы.

3. Разминка с мячом. Участники по кругу передают мяч, каждый отвечает на вопросы: какое у меня настроение сейчас? Какие у меня ожидания от предстоящей сессии? (5 минут).

4. Теоретический блок. Напоминание о том, что такое стресс, эустресс, дистресс. (Теория находится в приложении). (10 минут)



5. Симптомы стресса (10–15 минут)

Рассказ о том, что симптомы разделяют на четыре группы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Далее все участники разбиваются на 4 группы, группам дается задание описать физиологические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные проявления экзаменационного стресса (на эту работу дается 5–7 минут). Далее группы докладывают о том, что написали. Тренер слушает, дополняет, комментирует.

Самодиагностика (10 минут)

Каждый участник оценивает свое состояние перед сессией в первом семестре и сейчас от 1 до 10 по шкалам «тревожный – расслабленный», «собранный – несобранный», «неуверенный – самоуверенный», «знающий (опытный) – неопытный». После этого идет обмен мнениями. Изменилось ли состояние в сравнении с предыдущей сессией. Если да, то почему?



6. Способы борьбы со стрессом на сессии (15 минут)

Каждый участник рассказывает о своем опыте, кто как боролся со стрессом перед экзаменами. Психолог слушает, дополняет, тоже дает советы, как справиться с волнением на экзамене. Советы о том, как преодолеть экзаменационный стресс находятся в приложении.

7. Позитивное мышление (10–15 минут)

Тренер объясняет, почему важно оставаться всегда позитивно настроенным. Даже когда возникают негативные мысли, важно научиться их отслеживать и переделывать в позитивные.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны негативные мысли. Задача – переделать эти высказывания в позитивные. Карточки находятся в приложении.

8. Релаксация-визуализация «Успех» (15 минут)

Текст релаксации находится в приложении.

9. Рефлексия

Что понравилось, что нет?

Что оказалось полезным?

Что удивило и заставило задуматься?

Приложение «Теория»

Ганс Селье (1907–1982) – ученый-психофизиолог, основоположник теории стресса.

Стресс – **stress** (англ) – давление, нажим, напряжение. Стресс, по Гансу Селье, есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявление ему требования.

Distress (англ) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс». Иногда вместо термина «дистресс» используется термин «неотработанный стресс».

Советы для экзамена

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовить себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.

2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.

3. Планируйте свое время.

4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.

5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.

7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.

8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.

9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.

10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

11. Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоиться. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

В день экзамена

1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусочек не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть.

2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами.

3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка.

4. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

Приемы борьбы со страхом

1. **Запрети себе бояться!** Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

Выполняй дыхательные упражнения. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2–3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3–5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: **«Я расслабляюсь и успокаиваюсь»**, синхронизируя их с ритмом своего дыхания.

При этом слова **«я»** и **«и»** следует произносить на **вдохе**, а слова **«расслабляюсь»** и **«успокаиваюсь»** – на **выдохе**.

2. Можно также проговорить про себя: **«Я спокоен и уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я могу доказать, что много работал и все выучил»** Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

Научись никогда не думать о провале на экзамене. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».

3. Не заражайся чужим волнением. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

4. Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожни плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.

5. Займись самомассажем. Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев, а также выполнение йоги для пальцев, так называемых мудр. Этим словом обозначается соединение пальцев рук в определенной комбинации. Так, мудра Земли помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе. Для ее выполнения безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижми друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрями и слегка расставь. Такой жест полезно делать как можно чаще и держать пальцы в таком положении как можно дольше. При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки.

Поведение на письменном экзамене

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе “Стоп!” Это слово нужно произнести вслух как команду. Всегда помни: все, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

2. После этого приведи в норму своё дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т. п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.

5. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

7. Если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, остаётся только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.

2. Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».

3. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь

взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.

4. Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

5. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Релаксация «Успешность»

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы все больше и больше успокаиваетесь.

Теперь представьте, что вы находитесь на солнечной полянке. Она вся пронизана светом, вы ощущаете солнечное тепло. Слышите щебетание птиц. Вы идете по поляне и чувствуете, дуновение легкого летнего ветерка на вашей коже. Трава вокруг такая густая, и такая мягкая, что вас одолевает желание лечь. Вы ложитесь на живой ковер, вдыхаете чуть горьковатый запах луговых трав, закрываете глаза...и засыпаете.

Вам снится необычный сон. В этом сне вы оказываетесь прошлом и вновь переживаете момент, в котором вы успешны, в котором вы добились чего-то. Вспомните этот момент, проживите его. Вы одни в этот момент или с вами

находятся близкие люди? Что вам помогло добиться результата? Ваши собственные силы, поддержка близких? Что вы чувствуете в тот момент, когда вы добились того, к чему так долго стремились? Ощутите вновь эти чувства. Ощутите, как оно наполняет вас радостью, ликованием, гордостью, оно разливается теплом и светом по вашему телу. Вы успешны в этот миг. Это чувство успешности никуда не уходит, оно было с вами и остается с вами. Его нужно только не забывать.

Вы просыпаетесь и видите, что солнце уже начинает садиться. Вы встаете, потягиваетесь. Оглядываясь вокруг, вы благодарите это чудесное место. Вам нужно возвращаться домой, и вы уходите в приподнятом настроении. Вы знаете, что в вашей жизни есть моменты, когда вы гордитесь собой и за которые вы можете себе сказать: «Да, я успешен!».

Список литературы:

1. Сценарии тренингов. Методическое пособие для проведения часов куратора в рамках программы социокультурной адаптации студентов 1 курса. Г. С. Ерофеева, Е. Ф. Камалеева, Д. С. Лиханова, Е. Н. Мевкус

2. Леви Л. Некоторые принципы психофизиологических исследований и источники ошибок / Эмоциональный стресс. - Л., 2010

3. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии //Тонус. 2000. - № 5.