# Тренинговое занятие

# "Жизнестойкость и самообладание"

**Цель:** формирование навыков и умений по поддержанию и укреплению психического здоровья путем освоения способами саморегуляции и самоконтроля.

**Категория участников:** обучающиеся 7-8 классов.

**Продолжительность:** 90 минут.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Материалы и оборудование:** музыкальное сопровождение для упражнений «Меняющаяся комната» и «Поплавок», декоративная подушка.

**Процедура проведения**

**Вступительная часть**

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча посвящена обсуждению важных тем - саморегуляции и устойчивости к жизненным трудностям. В ходе сегодняшнего занятия мы попробуем на практике использовать разнообразные методы управления стрессом и умения внимательно относиться к своему состоянию. Но для начала, я бы хотела вам рассказать о жизнестойкости, об одном из ключевых понятий нашей темы.

*Жизнестойкость* - это способность оправляться от ударов жизни, какими бы жестокими они ни были. Это внутренняя сила и умение адаптироваться к переменам, трудностям и невзгодам. А ещё она позволяет развиваться вопреки всем испытаниям и проблемам. Жизнестойкость помогает укрепить здоровье и чувствовать себя счастливее. Стойких людей реже выбивают из колеи эмоциональные всплески. Такие люди меньше подвержены расстройствам психического здоровья, таким как депрессия или повышенная тревожность.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто из известных вам личностей обладал высокой жизнестойкостью?
2. Что помогало этим людям оставаться жизнестойкими, несмотря ни на что?

**Ведущий:** «Когда мы говорим о том, что делает человека настоящим человеком, мы обращаем внимание на такие важные черты, как стремление прийти на помощь ближнему, находящемуся в беде. Эти качества являются основой гуманизма и способствуют сохранению жизненной силы и выносливости. Однако помимо этих важных аспектов личности, существуют также различные методы поддержки себя в трудных ситуациях, которые помогут справиться с непростыми обстоятельствами.

Далее, мы рассмотрим с вами различные способы и приемы, которые помогают справляться со сложностями и на практике попробуем их в действии».

**Разминка**

***Упражнение 1. «Меняющаяся комната»***

**Время**: 10 минут.

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

Необходимый инструментарий: музыкальное сопровождение, соответствующее цвету.

Участники становятся в круг.

**Ведущий:** «Ребята, давайте попробуем развести круг до максимального размера, взявшись за руки, а затем до минимального. В каком круге наиболее комфортно себя чувствовать? (ответы детей)

А теперь мы будем медленно ходить по комнате. Представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь нее, преодолевая напряжение. Эта комната тёмного цвета.

А теперь комната стала оранжевой: оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в Фанте.

А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные и усталые.

Комната становится зелёной. Вы излучаете спокойствие и расслабление.

А теперь наша комната снова оранжевая. Мы активны, бодры. И в таком энергичном состоянии займите, пожалуйста, свои места.

Ребята, это упражнение похоже на наше настроение, которое всё время меняется в зависимости от жизненных обстоятельств».

**Основная часть**

***Упражнение 2. «Мои переживания»***

**Время:** 15 минут.

**Цель упражнения:** осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инструментарий: декоративная подушка.

**Ведущий:** «Предлагаю вам провести небольшое упражнение. Закройте глаза и попробуйте вспомнить, что именно вы чувствуете, когда ощущаете тревогу или нервное напряжение. Попытайтесь обратиться к этим эмоциям, погрузиться в них. Где именно вы ощущаете это состояние в себе? Как оно проявляется на физическом уровне? Какие ощущения возникают в вашем теле, в вашем внутреннем мире? Попробуйте вспомнить моменты, когда вы ощущали себя тревожно или напряженно».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

***Упражнение 3. «Стоп, напряжение!»***

**Время:** 20 минут.

**Цель упражнения:** развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий объясняет участникам, что отрицательные эмоции могут быть ощутимы не только на уровне сознания, но и на физическом уровне.

**Ведущий:** «Мы не просто слышим или видим информацию, мы ощущаем ее нашей целостностью, включая сознание и тело. Реакции на разные стимулы могут проявляться в виде разнообразных чувств. Иногда эти чувства могут передаваться через наше тело. Страх, к примеру, может вызывать дискомфорт в области живота, злость - напряжение в руках, беспокойство - учащённое сердцебиение. Эти физические проявления эмоций могут остаться в нас, и важно освободить их, чтобы находиться в гармонии как с собой, так и с миром».

Затем ведущий предлагает освоить несколько методов самоконтроля.

**Прием «Напряжение-расслабление»**

**Ведущий:** «Сосредоточьтесь на том, чтобы сжать кулак как можно сильнее, чтобы почувствовать небольшую боль, удерживая его в таком состоянии 5-7 секунд, а затем медленно расслабьте руку. Повторите это упражнение 4 раза подряд. Какие ощущения вы испытывали по завершении упражнения?»

**Прием «Легкое дыхание»**

**Ведущий:** «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 10».

По завершении всеми участниками данного приема ведущий объясняет, в каких обстоятельствах эти упражнения могут оказаться полезными: например, при возникновении у человека сильного чувства гнева, раздражения или необходимости успокоиться, они также могут помочь в состоянии тревоги.

**Прием «Дотянись до звезд»**

**Ведущий:** «Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с вашей мечтой (15 секунд). А теперь протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба, опустите руки и бережно положите перед собой в красивую просторную корзинку. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает вам о другой твоей мечте (10 секунд). Теперь потянитесь обеими руками как можно выше и достаньте до неба. Сорвите эту звезду с неба и положите в корзинку к первой звезде.

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после - также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения упражнения всеми участниками ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной деятельности.

***Упражнение 4. «Открытая дискуссия»***

**Время:** 15 минут.

**Цель упражнения:** определение понятия «саморегуляция», его функций в разрешении проблемных ситуаций.

**Ведущий:** «Упражнения, которые мы только что выполняли являются приемами саморегуляции и «восстановления себя». Это эффективные средства предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов, нервного напряжения.

Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями? (Ответы учащихся)

Что полезного дает возможность контролировать свое поведение? (Ответы учащихся)

Итак, саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием».

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

* смех, улыбку, юмор;
* размышления о хорошем, приятном или переключение внимания на удовлетворение актуальной потребности (попить, умыться), на ощущение своего тела в пространстве (сижу, опираясь на спинку кресла, чувствую холодную ручку двери и т.п.)
* перенесение переживаний на другое время («я поплачу вечером», «подумаю об этом потом»);
* расслабление мышц;
* музыку, танцы;
* свежий воздух.

**Завершение**

***Упражнение 5. «Поплавок»***

**Время:** 10 минут.

**Цель:** развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения

Необходимый инструментарий: музыкальное сопровождение (шум моря).

**Ведущий:** «Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Закройте глаза и представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море - ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы непотопляемы.

Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы поплавок наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком».

***Упражнение 6. «Подведем итоги»***

**Время:** 10 минут.

**Цель:** рефлексия прошедшего занятия, прощание.

**Ведущий:** «Ребята, в завершении предлагаю обсудить, что из сегодняшнего занятия вас больше всего заинтересовало, запомнилось и что вам хотелось бы применить на практике?».

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

**Ведущий:** «А сейчас, предлагаю сделать глубокий вдох, подняв руки вверх, а затем выпустить его с звуком «ух» и поздравить себя аплодисментами».

**Использованная литература**

1. Вачков И.В. Технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М.: Ось-89, 1999. - 153 с.
2. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М.А.Одинцова. - 2-е издание, стереотипное. - Флинта: Москва, 2015. - 201 с.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В.Азарова, О.И.Барчук, Т.В.Беглова [и др.]; под общей редакцией М.Р.Битяновой. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 304 с.
4. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю.Хрящевой.
5. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К.Фопель. - Москва: Генезис, 2002. - 400 с.

Автор – Аверкиева Т.С., педагог-психолог

Гр. в ВК // «Педагоги-психологи»