

Мероприятие по профилактике суицидов «Я УПРАВЛЯЮ СТРЕССОМ»
(для несовершеннолетних 12-17 лет)

*«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых.
Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе
аромат и вкус жизни»
Ганс Селье*

Тренинг способствует:

- формированию навыков конструктивного общения и позитивного стрессоустойчивого поведения;
- принятию ответственности за свои поступки;
- уверенному поведению и умению противостоять групповому давлению;
- управлению собственными чувствами и эмоциями.

^ Цели и задачи тренинга

Тренинг для подростков и старших школьников "Я управляю стрессом" преследует следующие цели:

1. Расширение репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.
2. Приобретение индивидуальных навыков управления стрессом.
3. Обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в трудной ситуации; умению оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Одним из самых главных факторов риска для здоровья, благополучия и жизненного успеха человека в современном мире является стресс.

Стресс приводит к снижению работоспособности, ухудшению здоровья, к увеличению конфликтных ситуаций и часто способствует принятию неверных решений. Существует множество технологий по снижению стресса.

Но победить или избежать полностью стресс невозможно, так как – это неотъемлемая часть жизни. А вот научиться им управлять – возможно! Необходимо учиться "жить со стрессом".

Чтобы на стресс влиять, нужно уметь его распознавать.

- Какие у вас ассоциации возникают при слове СТРЕСС?

(тревога, опасность, волнение, боль, агрессия, злость, неприятности, нервы и т. д.)

Признаки стресса:

1. Напряженные мышцы, сжатые руки, частое дыхание, потливость, сухость во рту.
2. Раздражение или замкнутость, агрессия или угнетенность, бессонница, могут обостряться хронические заболевания.

Как быстро снять стресс?

1. Спорт и адекватные физические нагрузки.
2. Медитации с аромалампой и запахом лаванды, апельсина, имбиря.
3. Массаж шеи, головы.
4. Теплая ванна или контрастный душ.
5. Послушать любимую музыку.
6. Съесть что-нибудь вкусное.
7. Выспаться.
8. Погулять, побывать на природе.
9. Посмотреть любимые фильмы, фотографии.
10. Поговорить со спокойным, уравновешенным человеком.

Нельзя: курить, пить алкоголь, успокоительные таблетки, много сладкого.

Стресс в небольших количествах нужен всем. Он заставляет думать, искать выход, преодолевать трудность, становиться увереннее и сильнее. Но если стрессов много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может заболеть

Тот кто...(10 мин.)

Эта игра поможет вам узнать друг друга. Группа рассаживается по кругу. Ведущий называет личное качество или описывает ситуацию и просит участников выполнить определенное действие. Они выполняют действие, если условие относится к ним.

Возможные варианты высказываний:

- тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами;
- у кого карие глаза, трижды подмигните;
- чей рост превышает 1 метр 70 см, пусть громко крикнет «Кинг Конг!»;
- тот, кто сегодня хорошо позавтракал, пусть погладит себя по животу;
- кто любит собак, должен тявкнуть;
- тот, у кого есть любимый или любимая, пусть повернется к соседу слева и скажет, что это никого не касается;
- те, у кого есть синие детали одежды, должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не сделали бы себе прически, как у него;
- у кого есть дома кошка – 2 раза мяукните;
- кто любит мороженое, должен заглянуть под свой стул;
- кто хоть раз в жизни пробовал курить, должен сказать «Это опасно!»;
- тот, кого сегодня принуждали рано вставать, должен затопать ногами по полу и крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»;
- у кого есть бабушка, встаньте и подпрыгните 2 раза;
- кто рад, что попал сюда, должен громко крикнуть «Да!»;
- тот, кто пробовал алкоголь, должен погрозить пальцем и сказать «Пить – здоровью вредить!»;
- тот, кто любит пиццу, должен выставить большой палец и сказать: «Во!»
- тот, чье любимое время года – зима, должен 3 раза хлопнуть в ладоши;
- кто считает, что игра длится долго, должен скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!».

Упражнение «День, когда ты будешь счастлив»

Расскажите о самом счастливом дне в своей жизни. Он был? Будет? Сколько вам лет? Какое время года? Где вы проснетесь, с кем будете завтракать? Что произойдет в этот день и кто будет рядом с вами? Хотя бы кусочек этого дня представьте и поделитесь!

Упражнение «Заповедь Наполеона».

Говорить вам сейчас придется о человеке, которого вы знаете лучше всего, о себе самом. Каждый человек - это уникальное существо. Верить в свою исключительность необходимо любому из нас, тем более лидеру. Подумайте, в чем заключается ваша исключительность, подберите аргументы, способные убедить всех в том, что вы действительно подарок для человечества. Закончите фразу (по кругу): «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Да, Нет, Может быть»

Цель: Осознание собственной позиции по отношению к какому-либо утверждению и формирование умения высказывать свою точку зрения. Приобретение опыта аргументации своего высказывания по поводу употребления ПАВ.

Условия проведения: В трех направлениях прикрепляются таблички: «Да», «Нет», «Может быть». Группе предлагаются предложения в утвердительной форме и возможность занять какое-либо место под табличкой в зависимости от своего отношения к утверждению. Каждый может высказаться, прокомментировать свою позицию. Ведущий должен следить, чтобы между не возникла дискуссия. Высказывания необходимо начинать с фраз: «Я считаю...», «Я думаю...», «Мне кажется...»

- Я верю в свои силы.

- Я верю в Бога.
- Я верю в любовь с первого взгляда.
- Машина – не роскошь, а средство передвижения.
- Я смотрю в будущее с оптимизмом.
- Я верю в то, что добра больше, чем зла.
- Я считаю, что нет безвыходных ситуаций.
- Я всегда говорю правду.
- Я считаю, что цель оправдывает средства.
- Я – личность.
- Любую проблему можно решить
- Я учусь только на собственных ошибках.
- Я хотел бы изменить свой возраст.
- Я считаю, что моя раса элитная.
- Связали бы вы свою жизнь с человеком другой расы/национальности?
- Я считаю, что мужчины – сильный пол.
- Моя семья-моя опора в жизни.
- Наркомания – это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- У меня есть мечта
- Земля такая же голубая как апельсин
- Если жизнь проходит мимо, значит, ты ей не нужен.
- Свобода каждого человека заканчивается там, где начинается свобода другого.
- На все вопросы, прозвучавшие здесь, я ответил откровенно
- Мне нравится жить

Настройка «Мое солнышко».

Закройте глаза, внимательно слушайте и попытайтесь представить то, что я буду говорить. Солнце встает за горизонтом – так же и в вашей душе сегодня поднялось и засветило Солнышко. Оно теплое, нежное, радостное. Его тепла хватит не только вам, но и людям, что находятся рядом с вами. Радоваться встрече с другим человеком так же естественно, как дышать. Дышите сегодня с удовольствием, любите мир с удовольствием. Почувствуйте сейчас, как здорово, что рядом с вами находятся люди с теплыми руками, добрыми сердцами. Порадуйтесь, что в мире есть так много хорошего, красивого, светлого. Глубоко вздохните и мысленно скажите: «Мне хорошо рядом с другими людьми». Откройте глаза.