

**Всероссийский конкурс профессионального мастерства специалистов  
службы психолого-педагогического сопровождения "Отдавая сердце"**

**Тренинг  
Стressоустойчивость  
(техники и приемы преодоления стресса)**

**Педагог-психолог Школьникова Виктория Владимировна  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Мурманска "Средняя общеобразовательная школа № 44"**

**2025 г.**

## **Пояснительная записка**

Нашу современную жизнь сегодня трудно представить без стрессов, так же как невозможно найти человека, никогда не испытавшего на себе давление стрессовых факторов. Особенно подвержены стрессу подростки с их повышенной чувствительностью, обостренным восприятием. Поэтому проблема взаимодействия человека со стрессовыми факторами продолжает оставаться в центре внимания врачей, психологов, психотерапевтов. Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешного преодоления стресса в кризисном состоянии. Именно для этого предназначен тренинг «Стрессоустойчивость (техники и приемы преодоления стресса)».

**Цель:** повышение стрессоустойчивости, т. е. способности противостоять стрессовому воздействию, активно преобразовывая или приспосабливаясь к нему.

**Задачи:**

1. Информирование участников тренинга о понятии стресса
2. Развитие способности анализировать стрессовую ситуацию.
3. Развитие способности использовать техники и приемы, помогающие справиться со стрессом в кризисной ситуации.

### *Организационные условия*

Тренинг предназначен для подростков, учащихся 8 – 9 классов.

Оптимальное количество участников: 12-15 человек.

Время проведения: 1,5 часа.

Оптимальным временем проведения тренинга являются школьные осенние или весенние каникулы, т.к. в эти периоды дети особенно остро ощущают усталость и эмоциональную напряженность.

Тренинговые упражнения проводятся как индивидуально, так и в группах.

### *Принципы работы в группах:*

1. Принцип закрытости группы и безопасности участников.
2. Принцип партнерского общения.

3. Принцип максимальной активности в процессе тренинга.
4. Принцип взаимодействия.
5. Принцип доверия.

*Предполагаемый результат:* развитие стрессоустойчивости подростков.

*Методическое оснащение:*

Раздаточный материал: бланк диагностической методики, бланки с заданиями для работы в группах.

### **Основные понятия.**

*Аффермации* – положительные мыслительные установки.

*Копинг* – это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или повышающие ресурсы личности.

*Копинг-стратегия* – это способ управления стрессом, который выбирает человек в ситуации, воспринимаемой им как угроза собственному здоровью или благополучию.

*Стресс* – это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособливаться к ним.

*Фрустрация* – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к разрешению задачи.

*Эмоциональный интеллект* – это способность понимать, распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем, чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.

*Эустресс* - положительный стресс.

## **Содержание тренинга.**

### **Разогрев.**

#### **Упражнение №1 «Я, как все.... Я, как никто другой»**

**Цель:** эмоциональное включение в деятельность.

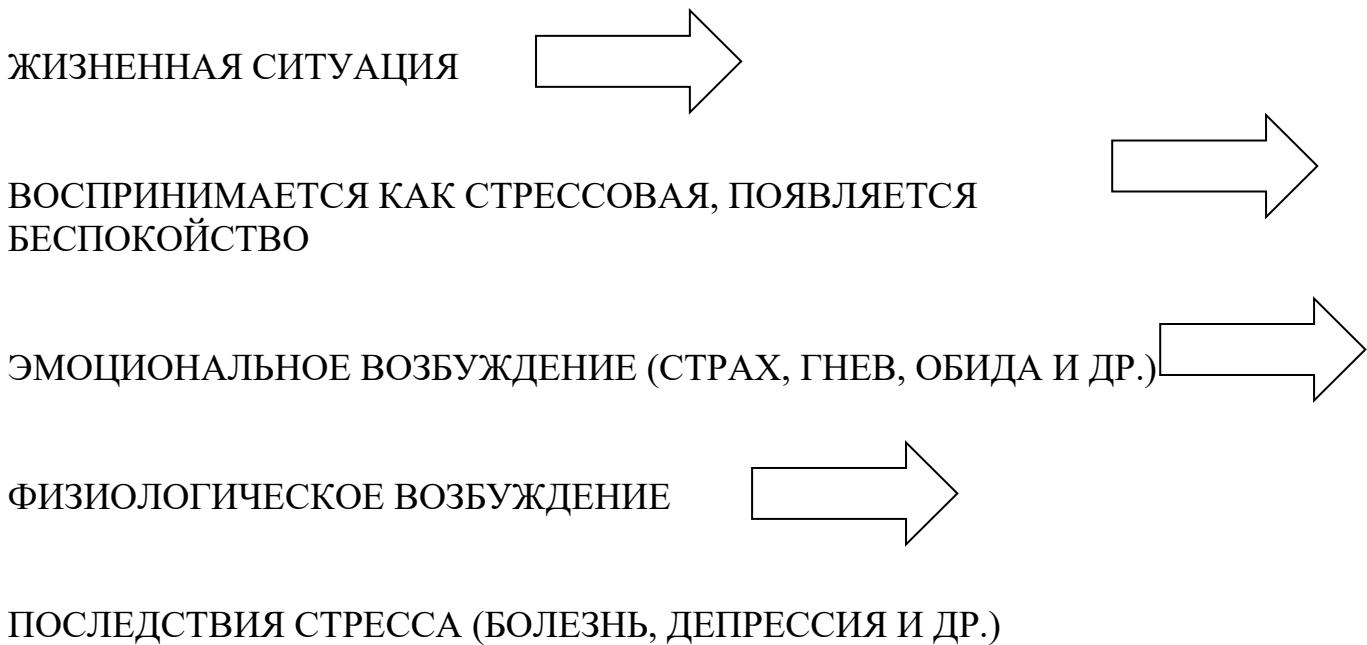
Участникам предлагается по кругу продолжить фразы «Я, как все (далее участник должен назвать какую-то обобщающую категорию, например, «Я, как все школьники...») и «Я, как никто другой...». Например, «Я как все школьники, люблю каникулы, я, как никто другой, хорошо рисую».

### **Когнитивный этап.**

#### **Мини-лекция «Стресс в жизни человека»**

Практически каждому человеку знакомо понятие «стресс», однако в науке существует несколько подходов к его определению.

Итак, *формула стресса:*



Станет ли жизненная ситуация причиной стресса, зависит от ее оценки человеком. Одна и та же ситуация может для одного человека стать стрессовой, а для другого вовсе не угрожающей. И даже для одного и того же человека в разное время одна и та же ситуация в одном случае может быть стрессовой, а в другом нет.

Стресс может оказывать на человека положительное влияние. Такой положительный стресс был назван эустрессом, он сопровождается мобилизацией сил, эмоциональным подъемом (предлагается участникам тренинга вспомнить ситуации, когда они сталкивались положительным стрессом).

Однако, часто бывает. Что стресс имеет неприятные последствия (портится настроение, возникает усталость, ухудшается самочувствие). Это связано с тем, что уровень напряжения, с которым мы сталкиваемся, превышает наши возможности.

Наш тренинг будет посвящен тому, как управлять стрессом именно в таких ситуациях, чтобы минимизировать его негативные последствия.

### **Практический этап**

Сейчас я предлагаю вам сделать **экспресс-диагностику своих способностейправляться со стрессом** (тест «Умеете ли выправляться со стрессом» Байер К., Шайнберг Л.).

#### *Инструкция:*

В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

<b>Утверждение</b>	<b>Часто</b>	<b>Редко</b>	<b>Никогда</b>
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0

8 Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9 Я легко расстраиваюсь	2	1	0

### Ключ к тесту:

**0-3 б.** Вы умеете владеть собой.

**4-7 б.** Ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

**8 и более б.** Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить душевные и физические силы вам необходимо использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Теперь, когда мы познакомились с особенностями своих способностей преодолевать стресс (если они у нас выявились) давайте посмотрим на стресс как на ситуацию, с которой надо справиться, нормализовать.

С этой целью я предлагаю вам

### Упражнение №2 «Стресс в моей жизни»

**Цель:** обнаружение ситуаций, являющихся стрессовыми, осознание субъективности в оценивании стрессовых ситуаций.

Тренер заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессовыми:

Исключение из школы

Ссора с близким человеком

Болезнь

Домашние неприятности

Внезапная неисправность компьютера в момент, когда он необходим

Ситуация опоздания

«Выговор» от учителя

Неожиданный выигрыш, победа

Потеря денег

Двойка в четверти

Известие о предательстве друга

Выступление на областной конференции

В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор.

После того, как участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

*Обсуждение:* группа обсуждает, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к более стрессовым, а другие – к нейтральным.

Теперь, когда мы выяснили, какие ситуации наиболее остро вызывают стресс, давайте подумаем, что мы можем противопоставить стрессу.

### **Упражнение № 3 «Портрет стрессоустойчивого человека»**

*Цель:* обобщение информации, осознание собственных ресурсов

Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают емуправляться со стрессом.

Затем группа делится на подгруппы, в которых составляют портрет стрессоустойчивого человека. Обязательное условие: в списке личных качеств, составленных группой, должно быть два качества от каждого ее участника. Обсуждение результата создания портрета.

Все наши реакции на стресс проявляются в **четырех основных областях:**

- физическое состояние (головная боль, упадок сил, бессонница)
- эмоциональное состояние (трудно контролировать эмоции, раздражительность, страх, гнев)
- мысли («Все против меня!» «Никто меня не понимает!»)
- поведение (невнимательность, забывчивость, агрессия, необдуманные, спонтанные действия)

Для каждой из этих областей психологами разработаны приемы, которые помогают нормализовать состояние, уменьшить воздействие стрессового фактора. Сейчас мы ознакомимся и потренируемся использовать некоторые из них.

Первым реагирует в состоянии стресса тело. Оно напрягается, мышцы находятся в зажатом состоянии. И до тех пор, пока наше тело будет реагировать на стресс, мы не сможем привести в порядок наши мысли и чувства, т. к. невозможно быть спокойным в напряженном теле. Нельзя получить положительные эмоции, пока нахмурено лицо. Поэтому первой целесообразно использовать технику на снятие мышечного зажима.

#### **Упр. 4 «Прогрессивная релаксация (расслабление через напряжение)**

*Цель:* снятие физического напряжения, мышечного зажима.

*Инструкция:*

Сядьте удобно, расслабьтесь. Напрягите мышцы кисти и нижней части правой руки, плотно сжимая кулак. Подержите напряжение, затем расслабьтесь. Отметьте разницу в ощущениях.

Проделайте то же самое с левой рукой. Расслабьтесь. Напрягите обе руки...Расслабьтесь.

Наморщите лоб, нахмурьтесь, почувствуйте напряжение мышц...  
Расслабьтесь.

Сделайте вдох и, задержав воздух в груди, сядьте прямо, сведя лопатки сзади вместе...Расслабьтесь и т. д. по всему телу до ног.

После того, как мы привели в порядок тело, расслабили его, осознали особенности реагирования на стрессовую ситуацию, пора поработать с чувствами, эмоциями, которые обычно переполняют человека в стрессовой ситуации. Какие эмоции мы чаще всего испытываем в кризисных моментах жизни? (страх, гнев)

#### **Упр. 5 «Измени свою эмоцию»**

*Цель:* изменение эмоционального состояния в стрессовой ситуации

Участникам предлагается представить и нарисовать с помощью цветных карандашей свою эмоцию (страх, гнев) в виде какого-то образа. Затем следует обсуждение созданного образа. Обращается внимание на его негативную окраску. На втором этапе выполнения упражнения в созданный рисунок вносятся изменения: «Измени рисунок так, чтобы он из страшного, злого...превратился в доброго, смешного, веселого...» Обсуждается, как меняется эмоциональное состояние по мере выполнения упражнения.

Негативные эмоции формируют во время переживания стресса негативные мысли, блокирующие наше сознание, мешающие объективно оценить ситуацию. Негативные мыслительные установки влекут за собой негативные действия. Поэтому следующее упражнение, которое будет вам предложено, связано с изменением негативных мыслительных штампов.

### **Упр. 6 «Аффермации»**

*Цель:* умение создавать положительные установки, развитие позитивного мышления.

Предложенное негативное утверждение надо перевести в позитивное, используя аффермации.

*Правила создания положительных установок:*

- избегать отрицания в формулировке
- произнесение одной краткой мысли в настоящем времени (например, «Я сияю здоровьем»)
- употреблять, когда только проснулись и перед сном
- утверждения повторять несколько раз в день

*Негативные утверждения:*

Я не могу похудеть

Мне всегда не везет

Мне не хватает поддержки в жизни

Моя работа плохо оценивается

Люди несправедливы ко мне

Я никому не верю

Со мной не считаются

Я очень устал

Для меня это слишком сложно

Я боюсь

В самые трудные моменты жизни спасает юмор.

### **Упр. №7 «Шарж»**

*Цель:* развитие позитивного мышления в стрессовой ситуации.

Вспомните негативную ситуацию и человека, который послужил причиной.

Нарисовать на этого человека дружеский шарж.

Теперь, когда мы привели в порядок тело, эмоции, мысли, подумаем и о способах разрешения стрессовой ситуации. В этом нам поможет упражнение.

### **Упр. №8 «Выкинь свои проблемы»**

*Цель:* Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Участникам группы предлагается написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Успешный человек это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство. После того, как участники описали свои ситуации, предлагается скомкать листы и бросить их в пакет или мешок. Затем группа разбивается на подгруппы. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы уходит 5 мин. Если кто-то догадался, чья это проблема, он не должен делиться с остальными своими догадками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, т. е. задача каждой подгруппы – найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы.

## **Заключительный этап**

На сегодняшнем занятии мы рассмотрели некоторые техники и приемы, которые помогают совладать со стрессом. Но бывают ситуации, когда стрессовая ситуация наступает неожиданно для человека.

В этом случае может начаться острый стресс. Надо постараться затормозить его развитие. Для этого надо найти эффективный способ самопомощи. Поэтому в конце нашего тренинга всем участникам приготовлена памятка.

### **Экстренная помощь при стрессе**

- Противостressовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. После этого сделайте глубокий выдох как можно медленнее.
- Оглянитесь вокруг и осмотрите помещение, в котором находитесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.
- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, где у вас произошел стресс.
- Смочите лоб и виски холодной водой.
- Наберите стакан воды и медленно выпейте.
- Займитесь какой-нибудь деятельностью: стирка, уборка и т.п. Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняют роль громоотвода, помогают отвлечься от внутреннего напряжения.

### **Рефлексия**

Вопросы:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Какие упражнения было делать легко, а какие сложнее?
3. Ваши пожелания по проведению тренинга.

## **Литература.**

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.- [текст] – М.1997- 201с.
- 2.Монина, Г.Б., Раннала, Н.В.Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – [текст] - СПб. :Речь. 2009 – 249с.
- 3.Родионов, В.А., Ступницкая, М. А.Прививка от стресса. - [текст] – Ярославль. Академия развития. 2006 – 271с.
- 4.Семенов, П. Как защититься от стресса. - [текст] - Ростов-на-Дону. Феникс. 2007 – 156с.
- 5.Сандомирский, М.Е.. Защита от стресса. Телесные технологии.2-е изд.- [текст] – СПб. Питер. 2008 – 343с.

## **Приложение**

### **Приложение № 1**

#### **Бланк.**

**Экспресс-диагностика своих способностей справляться со стрессом (тест «Умеете ли вы справляться со стрессом» Байер К., Шейнберг Л.).**

#### ***Инструкция:***

В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

<b>Утверждение</b>	<b>Часто</b>	<b>Редко</b>	<b>Никогда</b>
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

#### **Ключ к тесту:**

**0-3 б.** Вы умеете владеть собой.

**4-7 б.** Ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

**8 и более б.** Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить душевные и физические силы, вам необходимо использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Теперь, когда мы познакомились с особенностями своих способностей преодолевать стресс (если они у нас выявились) давайте посмотрим на стресс как на ситуацию, с которой надо справиться, нормализовать.

### **Приложение № 2**

**Карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессовыми:**

Исключение из школы

---

Ссора с близким человеком

---

Болезнь

---

Домашние неприятности

---

Внезапная неисправность компьютера в момент, когда он необходим

---

Ситуация опоздания

---

«Выговор» от учителя

---

Неожиданный выигрыш, победа

---

Потеря денег

---

Двойка в четверти

---

## **Известие о предательстве друга**

---

**Выступление на областной конференции**

### **Приложение №3**

#### **Негативные утверждения:**

**Я не могу похудеть**

---

**Мне всегда не везет**

---

**Мне не хватает поддержки в жизни**

---

**Моя работа плохо оценивается**

---

**Люди несправедливы ко мне**

---

**Я никому не верю**

---

**Со мной не считаются**

---

**Я очень устал**

---

**Для меня это слишком сложно**

---

**Я боюсь**

**Раздаточный материал:** бумага, цветные карандаши.