

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
«Региональный социопсихологический центр»,
Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи м.р. Пестравский Самарской области

Разработка
профилактического занятия с элементами тренинга
«Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде»

Составители:
Денисова И. А.,
социальный педагог ГБУ ЦППМСП
м.р. Пестравский Самарской области;
Савина Н.Н.,
педагог-психолог ГБУ ДПО РСПЦ

Материал предоставлен авторами.
Публикуется в авторской редакции

2023 г.

С введением ФГОС в образовательном процессе стратегической целью является развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования, развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; повышение стрессоустойчивости и профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде. Одним из условий успешного развития личности является повышение стрессоустойчивости и ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

В Самарской области на основании распоряжения Министерства образования и науки Самарской области от 09.01.2022 года №48-р «О проведении мониторинга социальной дезадаптации обучающихся» проводится ежегодный мониторинг с целью профилактики ассоциального поведения обучающихся в образовательных организациях Самарской области.

На основании проведенного мониторинга выделяется «группа риска» подростков с низкими адаптационными способностями в стрессовых ситуациях. Перед психологами и социальными педагогами была поставлена задача оказать социально-психологическое сопровождение обучающихся попавших в «группы риска».

Актуальность выбранной темы обусловлена важными преобразованиями в современной школе и запросом государства и общества на здоровое подрастающее поколение.

Для решения поставленной задачи социальным педагогом, педагогом-психологом разработан цикл групповых и индивидуальных занятий «Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде».

Профилактическое занятие с использованием здоровьесберегающей программы «Волна», обучающей диафрагмальному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции на основе технологии функционального биоуправления, помогает выработать навыки уверенного поведения подростков в стрессовых ситуациях, снизить уровень стресса, создать условия для личностного роста.

Профилактическое занятие с элементами тренинга «Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде»

Цель: создание условий для отработки навыков уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

Задачи.

1. Сформировать навыки уверенного поведения в стрессовых ситуациях.
2. Сформировать личную ответственность за свое поведение в стрессовых ситуациях.
3. Научить приемам диафрагмально-релаксационного дыхания и работе на биотренажере.

Методы, технологии, используемые на занятии: мини-лекция, метод мозгового штурма, метод обсуждения в группах, метод функционального биоуправления.

Материалы: бумага, фломастеры.

Оборудование: доска, маркер, компьютеры, проектор, компьютерная приставка «Волна – 03».

Место проведения: компьютерный класс.

Адресат: обучающиеся (13-16 лет).

Группа: 6-12 человек.

Длительность: 50 мин.

Этапы занятия:

I. Вводный этап: (4 мин.)

1. Приветствие. (1 мин.)
2. Упражнение «Мое настроение сегодня» (3 мин.)

II. Основной этап: (41 мин.)

1. Мини- лекция «Понятие стресса» (7 мин.)
2. Упражнение «Минутка» (2 мин.)
3. Упражнение «Разреши ситуацию» (20 мин.).
4. Работа с биотренажером (12 мин.)

III. Заключительный этап: (5 мин.)

1. Рефлексия (4 мин.).
2. Прощание (1 мин).

Ход занятия

1. Вводная часть

Приветствие.

Упражнение «Мое настроение сегодня». Каждый участник, по очереди, должен называть свое имя и одним словом охарактеризовать свое настроение (веселый, грустный, злой и т.д.)

2. Основная часть.

Мини-лекция «Понятие стресса» с элементами дискуссии.

Ведущий: сегодня я хочу поговорить с вами о стрессе. Что вы знаете о стрессе? С какими стрессовыми ситуациями вы сталкивались (ответы обучающихся).

Стресс - ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды.

Стрессовыми реакциями может оказаться и сильная радость, и волнение и сильное огорчение. Они становятся стрессовыми из-за своей силы воздействия на организм и психику человека. Для сохранения здоровья при воздействии стресса организму будет необходима дополнительная энергия.

Все мы реагируем на стрессы по – разному: кто-то справляется с ними легко, а кому- то это сложно.

Не всегда стрессы оказывают только отрицательное воздействие на организм. Если организм в состоянии справиться со стрессом, то это позволит найти новые способы реагирования на сложные ситуации, обучиться новому, активно развиваться.

Упражнение «Минутка».

Цель: определение адаптивных способностей обучающихся.

Необходимо закрыть глаза и после команды ведущего «Старт» уловить тот момент, когда пройдет минута. Про себя считать не нужно. Поднимите руку, откройте глаза тогда, когда закончится ваша воображаемая 1 минута. Ведущий строго отслеживает время каждого.

Высокие адаптационные возможности – 80-85 секунд (вместо 60 секунд).

Низкие адаптационные возможности – 37-57 секунд (вместо 60 секунд).

Депрессивные, тревожные, суициденты – 22-27 секунд (вместо 60 секунд).

Мозговой штурм «Разреши ситуацию».

Группа делится на несколько подгрупп (2 – 3 человека).

Показ презентации «Конструктивный выход из стрессовых ситуаций».



Примерные варианты ответов:

- а) смени прическу,
- б) пошли куда-нибудь сходим, развлечемся,
- в) мне тоже очень плохо, ужасное настроение, давай погорючим вместе.



Примерные варианты ответов:

- а) может она тоже хочет с тобой познакомиться,
- б) выпей немного для «храбрости», чтобы почувствовать себя уверенней,
- в) подари ей цветы и пригласи куда-нибудь.



Примерные варианты ответов:

- а) не говори ничего родителям,
- б) договорись с учителем о передаче,
- в) пошли лучше в кино, отдохнешь, а там видно будет.

Ситуация 4



Разговор двух друзей:
- Представляешь, проиграл соревнования. Просто не знаю, что теперь делать, может бросить все...
- Друг предлагает варианты:
а)
б)
в)

Примерные варианты ответов:

- а) да бросай ты этот спорт! Сколько сил вложил и никакого толка.
- б) спорт есть спорт, нужно уметь красиво проигрывать,
- в) будь уверен в своих силах, все еще впереди.

Ситуация 5



Разговор двух подруг:
- Я узнала бонус завтрашнего теста. Бонус, что ничего не нужно выписывать.
Подруга предлагает варианты:
а)
б)
в)

Примерные варианты ответов:

- а) не переживай, соберись и все будет в порядке,
- б) скажи маме, что заболела и не ходи на занятия,
- в) у меня есть итаблетки, их перед экзаменом принимала старшая сестра, они помогут тебе успокоиться.

Ситуация 6



Разговор двух друзей:
- Представляешь, я заинтересовался на своей девушкой.
Друг предлагает варианты:
а)
б)
в)

Примерные варианты ответов:

- а) не горюй, пошли на дискотеку и познакомимся с другими девчонками,
- б) хочешь я всем расскажу, что она тупая,
- в) пошли ей смс или позвони, попроси прощения.



Примерные варианты ответов:

- а) сбеги из дома к бабушке,
- б) дай сдачи,
- в) обратись за помощью по телефону доверия, классному руководителю, психологу.

Первый этап. Банк идей. Ведущий просит каждой группе выбрать варианты выходов из стрессовой ситуации и обосновать ответ. Все выбранные варианты записываются на доске, даже самые нелепые.

Второй этап. Анализ идей.

Все вышесказанные идеи группа рассматривает критически. При этом придерживается основного правила: в каждой идее желательно найти что-то полезное, рациональное зерно, возможность усовершенствовать эту идею или хотя бы применить в других условиях.

Третий этап. Обработка результатов.

За время дискуссии у подростков появляются новые идеи, которые следует обсудить, спровоцировав интенсивную мыслительную деятельность над ситуациями.

Четвертый этап. Анализ и подведение итогов.

Ведущий рассматривает с участниками все поступившие идеи и составляет из них правильный алгоритм действия в стрессовых ситуациях.

Вывод. Люди обычно пытаются преодолеть стресс тремя способами:

- изменение своего восприятия проблемы;
- изменение ситуации, вызвавшей проблему;
- пытаюсь справиться со стресс - реакцией, порожденной проблемой.

Работа на биотренажере.

Цель: знакомство с методами саморегуляции, подготовка к работе с биокомпьютерными тренажерами.

Ведущий: существует много методов преодолеть стресс. Эффективным является способ диафрагмально- релаксационного дыхания для успокоения и расслабления.

Сесть поудобнее. Сделать вдох через нос без напряжения, на животе надувается шар. Выдох идет через слегка сомкнутые губы - медленно, спокойно. Брюшная стенка медленно втягивается. Вы должны ощутить, что вместе с воздухом уходит напряжение. Правую руку положить на грудь, левую - на живот. При вдохе следить, чтобы левая рука двигала, а правая оставалась на месте. Впоследствии можно руками не пользоваться.

№	Этапы работы	время
1. Постановка дыхания		
	- работа	3 мин.
	- отдых	1 мин.
2. Обучение дыханию		
	- работа	3 мин.
	- отдых	1 мин.
3. Закрепление навыка игра «Бабочка»		
	- работа	3 мин.
	- отдых	1 мин.

3.Заключительная часть.

Рефлексия.

Ведущий: поднимите руку те, у кого изменилось настроение.

Прощание.

Список литературы:

1. Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер». – СПб., 2003.
2. Методическое пособие «Волна» (обучение диафрагмальному дыханию)/ НПФ «Алматея»/ составители В.Ю. Ледина, Н.А. Зубова. СПб. , 2003.
3. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.