Муниципальное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теплый дом» Беловского городского округа

## *Психолог в социальной сфере Пономарева И.М.*

**Занятие**

(для детей 10-14лет)

**«Стресс и как с ним справиться»**

*Цель*: знакомство подростков с понятием стресса, со способами его преодоления посредством психогимнастики.

*Задачи:*

* формирование стремления к сохранению психологического здоровья;
* обучение приёмам регулирования собственных эмоциональных состояний в ситуации стресса;
* повышение уровня внутреннего самоконтроля.

*Предварительная работа:*

**Чтение сказки Алексея Ивановича Пантелеева «Две лягушки»**, беседа о самой большой статуи в Египте – Сфинксе.

*Оборудование:* доска, карточки: «Плохое настроение», «Грусть, печаль», «Напряжение», «Тревожность», «Гнев»; карточки: зеленого и красного цвета, музыка Д. Кабалевского "Клоуны".

*Ход работы*

***I****.Организационный момент.*

Здравствуйте, ребята. Сегодня я помогу вам узнать, что такое «стресс» и какими способами стресс можно преодолеть. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что большое влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Когда человек испытывает состояние стресса, действия могут быть нередко не обдуманны. Поэтому сегодня наш разговор пойдет о стрессе. И мы будем учиться с ним справляться самостоятельно.

**II.** А вы знаете, что такое «стресс»? (ответы ребят)

Как он проявляется? Какими люди могут быть во время стресса?

(ответы ребят прикрепляю на доске: плохое настроение; грусть, печаль, плачь; напряжение; тревожность; гнев (обсуждение).

Ребята, стресс – это реакция человека на определенное событие и это нормально! ПОМНИТЕ, это не страшно! Это не беда! У каждого человека бывает стресс. Главное – знать и уметь как со стрессом справиться!

*Способы преодоления стресса.*

Мы познакомились с понятием стресс, сейчас познакомимся с методами и способами снятия стресса. Давайте разберем ваши ответы. Как, например, Даша может справиться с плохим настроением? (ответы ребят)

Я предлагаю вам упражнение.

1. «Плохое настроение»

**Релаксация «Улыбка фараона»**

Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как герой Каха. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение минуты, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

- улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

- возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате — повышение устойчивости к источнику стресса.

Как вам? Хорошо? Понравилось? (ответы ребят)

2. «Грусть, печаль»

А чтобы справиться с грустью, печалью я предлагаю вам такое вкусное упражнение, которое называется:

«*Мороженое»*

Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженное.

«Вы – мороженное, вас только достали из холодильника. Мороженное твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солныщко, мороженное стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Вы таете, таете и превращаетесь в молоко. Потом обратно вы попадаете в холодильник». 2 раза.

Как вам? Хорошо? Понравилось? (ответы ребят)

3. «Напряжение»

Я предлагаю вам релаксационные упражнения, которые помогают снять мышечное напряжение. Например:

#### «Штанга»

Ребенок поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает. Упражнение повторяется 2 раза.

Хорошо? Понравилось? (ответы ребят)

Предлагаю 1-2 детям.

#### «Петрушка прыгает»

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает.  
Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.  
Выразительные движения: Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела голова наклонена вниз.  
Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского "Клоуны".

Как вы себя чувствуете? Хорошо? Понравилось? (ответы ребят)

4. «Тревожность»

Как справиться с тревожностью? *(карточки: зеленого и красного цвета)*

Сейчас мы проведем небольшое устное анкетирование. Перед вами лежат карточки – красный цвет (ответ «да»); Зеленый цвет означает ответ «нет».

Вопросы:

- Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают

  отвечать?

- Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда

   учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

- Я легко раздражаюсь, и обижаюсь.

- Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.

Вывод: Эта анкета помогла вам увидеть, ребята, у кого есть тревожность, но не нужно отчаиваться, с тревожностью можно и нужно справляться.

5. «Немного о гневе»

Гнев. Как же с ним справиться? Я предлагаю вам послушать притчу.

*Притча на тему:*

Зима, сорокаградусный мороз. Едет повозка. В повозке кучер — старый китаец и женщина с ребенком. Женщина замерзла до такой степени, что губы у нее стали синими. Она кутала и согревала ребенка. Вдруг китаец остановил повозку и вытолкал женщину на дорогу. А сам с ребенком поехал дальше. Женщина пришла в ярость оттого, что ее дитя увозят. Она начала кричать и бежать за повозкой. Пока она бежала, кровь начала циркулировать по ее замерзшему телу. Появился цвет лица, ноги и руки отогрелись. Когда она догнала повозку, китаец остановился и сказал: «Садитесь! Теперь Вы будете жить!»

А почему он так сказал? (ответы ребят)

Гнев опасен, он является источником многих заболеваний. С другой стороны, гнев — это форма энергии, умело направленная, она способствует продвижению в делах. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев поможет вам в определенных ситуациях.

Ребята, вспомните в каких историях стрессовое, без исходное состояние привело героя к победе, к хорошим результатам (ответы ребят).

Посмотрите, как это можно справиться с тревожностью и гневом, давайте попробуем вместе.

*«Апельсин»*

Цель: обучение ребенка управлять своим гневом, снижение уровня личностной тревожности.

Ребенок сидит на стуле, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Психолог просит ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет его в руки и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10секунд).

«Разожми кулак, откати апельсин, рука теплая…, мягкая…, отдыхает…»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура проводится с левой рукой. Желательно упражнение сделать 2раза (при этом поменять фрукты); если в комплексе с другими упражнениями, то достаточно одного раза. *Думайте о себе, любите себя и тогда никакие стрессы Вам не будут страшны!*

**III.** *Подведение итогов занятия.*

- Ребята, мы сегодня с вами познакомились с понятием стресс, способами его преодоления. Что же такое стресс?

- Какие способы, упражнения для снятия напряжения вы запомнили, какие больше вам понравились? (спрашиваю каждого)

*Релаксация «Сердечко»*

Встали в круг, нашли свое сердце, прижали обе руки к сердцу. Прислушайтесь, как оно стучит. Представьте, что у вас в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка, яркий и теплый свет его разливается по телу. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Я предлагаю послать тепло сердца всем людям на планете. (Руки вынести вперед, кисти рук ладонями к верху)