

# ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, УЧАСТВУЮЩИХ В КОНКУРСАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА «АНТИСТРЕСС»

**Цель интерактивного мероприятия:** стабилизация психоэмоционального состояния, укрепление психологического здоровья участников конкурса WS, развитие навыков стрессоустойчивости..

## **Задачи:**

- Создать эмоционально-положительную атмосферу в группе.
- Показать роль конкурса и его влияние на психоэмоциональное состояние участников.
- Выделить зоны особого напряжения.
- Помочь участникам осознать ресурсные стороны своей личности.
- Проанализировать личный и профессиональный опыт и выделить приёмы, которые позволяют справляться с напряжением и восстанавливать ресурс.

**Участники:** студенты-участники конкурса WS.

**Материалы:** карандаши, листы бумаги, видеоролик «Рассказ о карандаше»

**Ожидаемые результаты:**

- вербализация зон напряжения;
- построение перспектив для гармонизации жизнедеятельности участников конкурса
- легализация трудностей в период подготовки и участия в конкурсе.

**Продолжительность занятия: 1 час 30 мин.**

## **Ход занятия**

### **1 часть. Оргмомент.**

#### **1. Приветствие**

Добрый день, ребята, участники конкурса. Я рада приветствовать вас на нашем тренинговом занятии, которое называется «Антистресс». Наше занятие будет посвящено развитию навыка стрессоустойчивости. Мы с вами будем работать в круге. У такой работы есть свои правила. 1) Активное участие всех в выполнении заданий. 2) Говорим о себе и других только положительное. 3) Говорим то, что думаем и чувствуем. 4) Правило конфиденциальности, т.е. не выносим за пределы круга вопросы, которые касаются какого-либо из участников. Готовы принять эти правила?

#### **2. Знакомство.**

По кругу каждому необходимо назвать свое имя и компетенцию, в которой будет участвовать в конкурсе.

Прежде чем начнём работу по теме, предлагаю освежиться.

#### **3. Разминка. Упражнение «Свежий ветер дует на тех, кто...»**

Все сидят в кругу. Я – ведущий (без стула), говорю слова: «Свежий ветер дует на тех, кто...» и продолжаю эту фразу какой-то характеристикой. Например, «будет участвовать в конкурсе». Все, к кому имеет отношение данная фраза должны быстро поменяться местами. Задача ведущего – занять чье-то место. Новый ведущий снова продолжает данную фразу.

Молодцы. Вижу, что разогрелись и готовы работать.

### **2 часть. Работа по теме**

#### **1. Введение в тему. Бриф-опрос «Что такое стресс».**

Сегодня мы поговорим на тему стресса и о том, как ему противостоять.

- Стресс – это хорошо или плохо?
- Что такое стресс? Попрошу назвать ассоциации к слову «стресс» таким образом, когда 1 участник называет положительную ассоциацию, связанную со стрессом, а 2 – отрицательную.
- Сталкивались ли вы со стрессом в своей жизни?
- Является ли участие в конкурсе для вас стрессом?
- Насколько важно лично вам справляться со стрессом?

**Вывод.** Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя. Это естественная часть жизни человека. В нём есть и положительная, и отрицательная энергия. Нам нужно понять, что мир не прост, что мы должны приспособиться к его сложности, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, а в конечном итоге и стрессом.

Как известно, существует четыре уровня личностных ресурсов, помогающих справляться со стрессом: физиологический (базовый), психологический (эмоционально-волевой, когнитивный, поведенческий), социальный, духовный. Сегодня обратимся к психологическому и поработаем со своими мыслями и эмоциями, связанными с участием в конкурсе.

#### **2. Упражнение «Контур человека»**

*Ведущий предлагает каждому участнику листы с контуром человека.*

Перед вами контур человека. Используя контур, мы отразим в нем свое состояние в период подготовки и участия в конкурсе и поработаем с полученным образом.

Я читаю вопросы, а вы записываете справа от контура человека свои ответы – возле той части тела, о которой идёт речь.

- Голова – чем заняты мои мысли в период подготовки к конкурсу?
- Уши – что я чаще слышу в период подготовки к конкурсу?
- Глаза – на что я смотрю, что чаще всего в фокусе моего внимания?
- Рот – что чаще всего говорю, какие фразы чаще всего произношу?
- Сердце – что чувствую?
- Плечи – какие обязанности ложатся на меня?
- Руки – что я чаще всего делаю в этот период?
- Ноги – куда продвигаюсь?

Посмотрите на свой контур. Обозначьте (закрасьте):

- Красным цветом зоны, которые вызывают у вас самое большое беспокойство, волнение, трудности;

- Желтым – небольшое волнение;
- Зелёным – зоны спокойствия.

Сначала посмотрите на красную часть контура. Нравится ли вам то, что вы испытываете в красной зоне? Почему?

Так как это состояние неприятно, оно расходится с вашими ценностями, с желаемым образом Я, попробуем снизить накал эмоционального и интеллектуального напряжения.

Сейчас будем работать на левой стороне листа.

- Посмотрите на зеленую часть контура.

- Запишите качества и способности, которые поддерживают вашу зону спокойствия.

- Что помогает прочувствовать это состояние, может даже усилить его?

- Посмотрите на желтую часть контура.

- Запишите свои качества и способности, которые из желтой части не дают перейти в красную. Какие приёмы вам помогают?

- Посмотрите на красную часть контура.

- Вероятно, в жизни вы сталкивались с ситуациями, где напряжение было довольно сильным.

- Какие ваши качества помогали тогда снизить его? Запишите их.

- Какие приёмы вам помогали? Запишите их.

- Теперь подчеркните качества и приёмы, на которые вы могли бы опереться, которые могли бы попробовать применить в этой ситуации.

- Теперь посмотрите на свои записи в левой стороне листа. Запишите на отдельных листах:

- «Я – человек... (запишите качества, указанные в левой части листа).

- Мне не нравится быть, чувствовать себя ... (назовите чувства, которые возникают у вас в красной зоне).

- Поэтому я хочу и могу выйти из состояния .... (записываем то состояние, которое обозначено в красной зоне).

- В моём опыте есть много способов, которые помогают приобрести ... (записываем состояние, которое хотим приобрести).

- В этой ситуации мне пригодится ... (записываем приём).

- Сейчас мы можем поделиться друг с другом своими размышлениями, чувствами.

Возможно, ваш внутренний монолог может быть ценным для других.

Обсуждение:

- Каким приёмом, который вам помогает выходить из стрессовых состояний, вы могли бы поделиться с окружающими?

- Какой приём участников вам хотелось бы попробовать и включить в свой арсенал?

- Как вы себя сейчас чувствуете? Что происходит с вашими цветными зонами?

- Кому хотелось бы выразить благодарность?

- Что было важным, полезным для вас в этой работе?

Вывод: мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы, изменив какие-то детали своей жизни, своё отношение к ситуации, при этом у нас обязательно появятся ресурсы, которые могут помочь нам.

Далее мы обсудим вопрос о трех типах стрессогенных факторов.

### **3. Мини-лекция «Стрессогенные факторы».**

Стрессоры – это причины, которые вызывают у человека напряжение, беспокойство, тревогу. Наша задача выявить стрессоры, возникающие в период подготовки и участия в конкурсе.

Психологи выделяют стрессоры, которые нам неподвластны, стрессоры, на которые мы можем повлиять, стрессоры, которые мы превращаем в проблемы.

Очень важно максимально точно определить, с какого рода стрессором мы встретились.

**Стрессоры первой категории нам практически неподвластны.** Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь.

**Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять.** Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию). Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, в **третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы.** Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник, случайно обрызгавший лысину генерала, умер от страха.

### **4. Решение кейсов «Стрессы трех типов факторов».**

*1 этап.* Далее продолжаем работу в 3-х группах в течение 3 минут. Прошу разделиться на 3 группы, называя цвет: красный, жёлтый, зелёный.

Группам по цвету необходимо сесть отдельными командами в круг для выполнения задания.

*Участники, разделенные на три группы, расходятся по своим местам. Каждой группе выдаются листы бумаги с написанными на них стрессорами. За каждой группой закрепляется один тип стрессоров.*

Задание для каждой группы – вспомнить, обсудить и записать как можно больше ситуаций, вызванных тем или иным стрессором в период подготовки и участия в конкурсе:

1-я группа – «Стрессоры, которые нам неподвластны».

2-я группа – «Стрессоры, на которые мы можем повлиять».

3-я группа – «Стрессоры, которые мы превращаем в проблемы».

В завершении первой части упражнения один представитель от каждой команды рассказывает, какие ситуации они написали.

*2 этап.* Зная и понимая причины, вызывающие стресс, можно предпринять ряд действий, нейтрализующих его последствия.

Далее каждая из групп занимает рабочее место группы, находящейся справа от них.

Задание группе - написать на листе способы преодоления стрессовых ситуаций.

Через 2 минуты группы переходят снова, занимая рабочее место группы, находящейся справа от них. Задание группе – дополнить способы преодоления стрессовых ситуаций.

*Движение проводится до тех пор, пока группа не дойдет до своего рабочего места.*

Участники групп на своём рабочем месте знакомятся с тем, что написали другие, обсуждают те решения, которые им предложили, предлагают свои варианты.

Выбирается 1 человек из группы, который презентует коллективное решение всей группе.

- К тому, что было всеми участниками названо, хотелось бы добавить психологические способы реагирования на разные типы стрессоров.

ТИПЫ СТРЕССОРОВ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ
--------------------	-------------------------------------

Стрессоры, которые нам неподвластны	МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. РЕФРЕЙМИНГ. Прогулки на свежем воздухе. Сон. Вкусная еда
Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять	ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ РЕСУРСОВ. ПОСТАНОВКА АДЕКВАТНЫХ ЦЕЛЕЙ. ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ (общения и др.). ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. ТРЕНИНГ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ. Анализ причин и выводы на будущее. Тренировка соответствующих качеств. Советы и помощь близких людей. Настойчивость
Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации.	РЕФРЕЙМИНГ. НАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ. ИЗМЕНЕНИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ УБЕЖДЕНИЙ. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ. Развитие оптимистических взглядов. Юмор Отстраненность/дистанцирование от проблем

- Какие из способов знакомы, а какие нет?

- Какие используете в повседневной жизни?

Поделитесь этими способами друг с другом.

Действительно существует большое количество способов управления своим эмоциональным состоянием. Есть ли желание узнать о них и попробовать?

На следующем занятии мы попробуем различные психологические способы преодоления стресса. А сегодня подведём итог нашему разговору.

### **3 часть. Рефлексия.**

#### **1. Упражнение «Горящая свеча»**

У меня в руках горящая свеча. В огне сгорает все. Так пусть в нем сгорит ваше напряжение, волнение. Огонь даёт тепло и энергию. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Мы будем передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, говорит всем нам о том, чем ему было полезно наше занятие, что он узнал нового.

Закончить наше занятие я бы хотела притчей о карандаше.

#### **2. Притча о карандаше**

Прежде чем положить Карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

— Есть пять вещей, которые Ты должен знать, прежде, чем я отправлю Тебя в мир, — сказал он.

— Всегда помни о них, и тогда Ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть. Ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если:

Первое: позволишь кому-то держать Тебя в своей руке.

Второе: будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, зная, что это необходимое условие, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье: будешь способен исправлять ошибки, которые совершаешь.

Четвертое: твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое: всегда будешь оставлять свой след, на какой бы поверхности тебя не использовали независимо от состояния. Ты должен продолжать писать.

Карандаш пообещал помнить об этом. Он был помещен в коробку с призыванием в сердце.

Готовясь к конкурсу, вы также оттачиваете свое мастерство. А навыки стрессоустойчивости помогут вам показать все, чему вы научились, и получить заслуженную победу на конкурсе.