***Тренінг***

***Саморегуляція поведінки у складних життєвих обставинах***

***Вступна бесіда***

Я вітаю всіх, хто прийшов на цей тренінг та запрошую вас у цікаву подорож до успіхів і перемог складних життєвих обставин, що є актуальним для всіх, хто зібрався у цій аудиторії.

Будь-яке тренінгове заняття, як ви усі знаєте має правила .

Пропоную всім працювати активно, брати участь у пропонованих вправах, говорить тільки від своєї особи: “ Я думаю”, слухати один одного уважно. Усі згідні з правилами?

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися психологічної теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових та конфліктних ситуаціях, краще розуміти самих себе та інших, вчитись виражати свої почуття, переживания, розуміти психічні стани та переживання людей які з тобою поруч, практикувати способи саморегуляції та просто добре провести час.

На протязі тренінгу нам належить разом пройти певний шлях, і , як зазвичай це буває, почнемо з привітання та знайомства.

1. **Вправа – знайомство „Історії з торбинки” 3 -5 хв.**

***Мета:*** настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

**Хід вправи.**

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлен­ня дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з тор­бинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там пред­метів (олівець, ручка, ґудзик, гумка, кубик, котушка ниток, заколка, цукерка тощо). Після того, як усі отри­мали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталося з тор­бинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачнень­ка, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет сусіду праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

1. **Очікування. Вправа «Чарівна скринька» 5 – 7хв.**

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням скриньки. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують).

Тренер звертається до учасників: Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування в „чарівну скриньку”.

***Основна частина*.**

1. **Мозковий штурм „ Що для мене означає стрес ?” 10 - 12 хв.**

***Мета:*** привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Запитання тренера: ”На плакаті ви бачите напис **„Що для мене означає стрес ?”** Що для вас означає поняття стрес. Як ви можете його охарактеризувати ?” Усі відповіді учасників записують на плакаті. Після цього тренер разом з усіма узагальнює їх.

**Стрес – це:**

* проблеми на роботі
* особистісні негаразди
* нестабільне матеріальне становище
* психічне напруження
* невдачі, страхи, зриви
* відчуття небезпеки
* ДТП, аварії і т.д.

***Рефлексія:***стреси, які виникають у жит­ті, можна уявити як коридори, якими тре­ба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

1. **Інформаційне повідомлення «Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях?»**

Слово «стрес», яке стало сьогодні досить широко вживаним прийшло до нас з англійської мови, і в перекладі означає «натиск, тиск, напруга».

Стрес – це особливий стан фізіологічного і психічного напруження, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи навколишнього середовища.

**Стрес**— це захисна реак­ція організму, що має допо­могти йому подолати складні життєві ситуації.

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє відкрив, що людський організм здатен давати відповідь на будь-який негативний вплив. Сельє говорив: «Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття».

Проте, стрес – це ваша індивідуальна реакція,яка може відрізнятися від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до певної ситуації, а також ваші думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття і понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.

На жаль, стрес – звичайне явище і часто зустрічається у нашому житті. Ми всі часом відчуваємо його - може бути, як відчуття тривоги в глибині душі , коли потрапляєм в складні життєві ситуації, або як підвищену дратівливість або безсоння під час непорозумінь, конфліктів. Незначні стреси неминучі і нешкідливі. Саме надмірний стрес створює проблеми для людини. Стрес є невід'ємною частиною людського існування, треба лише навчитись адекватно його сприймати.

Організм кожної людини по- різному реагує на стрес.

**Пасивність.** Вона виявляється в людини, адаптаційний резерв якої недостатній, її організм не може ефективно протистояти стресові. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії.

**Активний захист від стресу**. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більш корисне для досягнення рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров’я.

Активна релаксація (розслаблення) підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція найбільш дієва. Тому, коли ви попадаєте в стресову ситуацію необхідно вміти розслаблятися, щоб потім адаптуватися до даної ситуації, згрупуватись і діяти.

Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточуючими, у побуті, в навчанні.

Причинами стресу можуть стати:

* навантаження: фізичні, емоційні, навчальні;
* важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім’ї, втрата близьких, розлучення батьків, зміна умов життя;
* особистісна дисгармонія: невідповідність реального і бажаного, внутрішній конфлікт,незадоволеність собою;
* перломні етапи життя: зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання.

**Подолання стресу**

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров’я, її щастя важливим є уміння долати стреси.

Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов’язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

**Успішні способи подолання стресу**

* активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
* зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
* приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
* комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

1) Активний вплив на проблему

Якщо, наприклад, проблемою є скрутне матеріальне становище, щоб активно вплинути на проблему слід знайти шляхи додаткового заробітку.

Знизилась успішність - старатись краще вчитися.

2) Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Адже сила впливу стресора залежить не від об’єктивної характеристики, а від нашого суб’єктивного ставлення до нього. “Наше життя є таким, як ми про нього думаємо”.

Соціальне порівняння. Базується на установці: “Мені краще ніж іншим”.

Уникання. Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

Гумор. Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне добре лікує”.

Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою

3) Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров’я і зменшення стресу.

Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4) **Комплексні способи подолання стресу**

**Допомога інших та надання допомоги іншим**.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв’язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

**Віра в Бога.**

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням та саморегуляцією у складних життєвих обставинах.

**4.Вправа "Риба для роздумів"6 – 8 хв.**

***Мета:***розвиток самосвідомості, самопізнання учас­ників.

***Ресурси:***методика "Незакінчені речення", макет озера з рибками.

***Хід вправи:***копії незакінчених речень пишуться на макети рибок. Озеро в якому зна­ходяться рибки, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

**Незакінчені речення:**

* Мій найбільший страх —це...
* Коли інші принижують мене, я...
* Я не довіряю людям, які...
* Я гніваюсь, коли хтось...
* Я сумую, коли...
* Мені важко, коли…
* Боротися зі стресом….
* Вибираючи між "'активний" і "пасивний", я назвав би себе...
* Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
* В школі...
* Мені не вдалось...
* Мені потрібно...
* Я ненавиджу...
* Єдина тривожність...
* Я не можу зрозуміти, чому...
* Найважче всього мені,..
* Керувати емоціями мені….
* В людях мені найбільше подобається.., тому що...
* Найбільше від інших людей мені потрібно...

1. **Малювання на тему "Мої страхи та тривоги"10 - 12 хв.**

***Мета:*** знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи малюнкової терапії.

**Бесіда "Наші страхи та тривоги"**

Чи до вподоби вам емоційний стан, коли вам тривожно чи страшно?

Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов’язані з почуттям страху.

Після бесіди психолог пропонує учасникам подумати, чого вони над усе бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об’єкта страху, тривоги . Коли виконання малюнків завершене, учасники по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потрапляють у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

1. **Вправа «Швидка психологічна допомога»**

**або «Аптечка для себе» 6 – 8 хв.**

***Мета:*** поділітися своїми найдійовішими засобами саморегуляції , покращення настрою у складних життєвих обставинах.

В міру здобуття життєвого досвіду ми вчимося саморегуляції, тобто керувати емоційними станами, знижувати стресовий стан покращувати настрій у складних життєвих ситуаціях. Як саме це вдається робити?

Кожному пропонується дати відповідь на питання: **що допомагає покращити емоційний стан у складній життєвій ситуації?**

Записати протягом 5 хв. свої способи покращення настрою, зняття стресу, заспокоєння, досягнення рівноваги, гармонії.

Обговорення: Поділіться своїми найдійовішими засобами зняття стресу. Що ви запозичили в групі при озвучуванні «Аптечок» ? Що хочете сказати учасникам тренінгу ?

1. **Інформаційне повідомлення про аутотренінг**

Аутотренінг - це комплекс вправ і прийомів, розрахованих на самонавіювання.Доведено, що аутогенне тренування — один із найкращих методів корекції емоційного стану особистості.**Слово здатне цілеспрямовано впливати на психіку дитини:** створювати бадьорий настрій; гальмувати агресивність; знімати збудження, тривожність; посилювати функції внутрішніх органів; мобілізувати внутрішні резерви організму; допомагати долати боязкість, нерішучість, невпевненість у собі.

Словесні формули, які людина багато разів повторює під час аутотренінгу відкладаються в її мозку. А головний мозок, у свою чергу, подає сигнали нервовим центрам, регулюючи роботу всіх органів і систем. Таким чином ми можемо застосовувати аутотренінг для поліпшення самопочуття, а також стимулювання своєї діяльності у всіх сферах

Методика аутотренінгу припускає використання трьох основних прийомів, які виконують один за одним:

1. Релаксація 2. Самонаквіювання 3. самовиховання

Сеансам аутотренінгу , може передувати та супроводжувати слухання музики.

Вона має бути повільною, заспокійливою. Віддавна музика використовується як ефективний лікувальний чинник. Адже приємні музичні ритми здатні зрівноважити діяльність нервової системи , стишити надміру збудливі темпераменти, розгальмувати надто загальмовані , заспокоїти, зняти скутість, тривожність.

Аутотренінг починається з релаксації, розслаблення м'язів і заспокоєння. І якщо Ви зробите все правильно, у Вас з'явиться відчуття тепла і легкості в усьому тілі. Напруга повністю зникне. У стані повної розслабленості, слід починаєте повторювати фрази для самонавіяння. Сенс фраз повинен залежати від того, що Ви хочете в собі змінити. Можна використовувати вже готовий онлайн аутотренінг. Але, погодьтеся, якщо Ви вже вирішили працювати над собою, краще робити все самостійно.. Отож, якщо Ви самі напишете свій власний текст і будете повторювати його щодня, ефект настане дуже скоро.

1. **Аутотренінг *Вправа «Повітряна куля» 10 хв.***

***Вступне слово:*** А зараз я пропоную вам трішечки перепочити та розслабитись та виконати наступну медитативну вправу.

***Мета:*** навчання навичкам релаксації та психологічного розвантаження, подолання стресу та напруги.

***Інструкція:*** «Сядьте зручно, розслабтесь і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м’язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля, яка обіймає ваші коліна, стегна, піднімається вище. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м’язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

А тепер уявіть, будь ласка, що ви знаходитесь всередині повітряної кульки, яка цілком прозора, ви бачите все, що відбувається навкруги вас, але це місце де ви можете відчувати себе цілком безпечно. Торкніться оболонки цієї кульки руками та ногами, відчуйте її. Відчуйте цей стан спокою та комфорту. Зараз ніякі проблеми та незгоди не турбують вас, тут вам ніщо не заважає насолоджуватись тишею, тут саме те місце, де ви можете перепочити. Запам’ятайте цей стан і коли ви будете готові відкрийте, будь ласка, очі та поверніться сюди у кімнату.

Як ви себе почуваєте? Чи вдалось вам уявити себе у повітряній кульці? Чи сподобалось вам виконувати цю вправу?»

***Висновок:*** «Отже, зараз у вас була можливість трішечки перепочити та зануритись у світ спокою та комфорту.

Ви можете виконувати цю вправу завжди, коли відчуваєте втому та хочете перепочити після важкого дня, коли ви виснажені та хочете відновити власні сили й знайти ресурси для подальшої діяльності.

Ви також можете виконувати цю вправу, з відкритими очима, подумки, посеред дня, коли ви вимушені спілкуватись з неприємними вам людьми або перебувати у конфліктних ситуаціях. Сподіваюсь дана вправа допоможе вам таким чином захистити себе від надмірного перевтомлення та виснаження, що, в свою чергу, збільшить ваші ресурси для подальшої самореалізації».

1. **Валіза підсумків**

Що ви взяли для себе з нашої зустрічі ? Чи збулися ваші очікування? Учасники пишуть відповіді на аркушах паперу

Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням валізи підсумків.