**Практичне заняття з елементами тренінгу «Стрес та його профілактика. Вправи на зняття стресу»**

**Вступ**

У воєнний час вкрай складно залишатися спокійним, але панікувати не можна, навпаки, потрібно навчитися, як впоратися зі стресовою ситуацією. Ми живемо у сховищах, у постійному стресі такої інтенсивності, який неможливо послабити. У звичайний час, щоб змінювати своє життя, ми намагаємося звертатися до процесу усвідомлення ситуації, але сьогодні, коли ми ночуємо в підвалі, біжимо до себе додому із закінченням комендантської години, а потім повертаємося назад, така стратегія швидше згубна.

Переважна більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов’язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров’я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

**1.Вправа–привітання.**

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

**2. Міні-опитування:** Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу?

*Психолог:* «Ми бачемо причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плин життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, кожен зараз має своє уявлення про те, що таке стрес.

**3. Інформаційно-практичний блок (Міні-лекція психолога про поняття стресу , його ознаки і стадії).**

Мета: дати вихованцям уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано.

**Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів**

Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагато більше, ніж зазвичай. Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

**Симптоми стресу**

• Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.

• Поганий, неспокійний сон.

• Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання що-небудь робити.

• Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.

• Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей.

• Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого.

• Зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. ***Наприклад****,* вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. **Це перша стадія - стадія тривоги.** На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти.  
Але ось перша тривога пройшла, і ви приступаєте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір стресу. **Це друга стадія - стадія опіру.** Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає **третя стадія - стадія виснаження.** Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок - настає хвороба.

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Стресостійкість та навички управління стресом забезпечують людині здатність до здійснення ефективної діяльності в стані стресу. Для цього необхідно розвивати концентрацію нашої уваги.

**Рекомендації як впроратися зі стресом під час війни:**

* **Харчуйтеся повноцінно**. Разом із їжею наш організм отримує все необхідне для підтримання роботи всіх систем організму, зокрема нервової та імунної.
* **Висипайтеся.** За можливості зберігайте режим сну, не відкладайте сон на потім та не обмежуйте його тривалість. Достатня кількість сну сприяє відновленню нервової системи та зниженню рівню гормонів стресу.
* **Будьте на зв’язку з близькими та рідними.** Ділитися своїми переживаннями важливо, як і чути оточуючих. Спілкування, особливо особисте, допомагає знизити вплив стресу та подолати відчуття самотності і безпорадності.
* **Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня**. За нинішніх умов усі наші звичні ритуали поламані. Проте режим є дуже важливим для відчуття контролю за ситуацією, тому намагайтеся виконувати повсякденні справи.
* **Будьте активними**. Фізична активність дозволяє підтримати тіло в тонусі. До того ж, дозовані навантаження знижують рівень стресу.
* **Правильно та глибоко дихайте**, рахуйте вдихи та видихи, врівноважуючи їх. Можна спільно співати чи рахувати, щоб зменшити усю стресовість ситуації.
* Замість картинок вибухів із новин краще візуалізувати собі, як буде після того, як усе закінчиться.
* Не хвилюватись про те, на що не можна вплинути. Робити все, на що можна вплинути: мити голову, ходити в душ, пити чай і багато води, намагатися їсти навіть якщо не хочеться, потроху робити щось зі звичного життя. Також, по можливості забезпечити собі безпеку: чи в укритті, чи в квартирі, створити максимально можливий затишок.
* Якщо хочеться плакати – треба плакати, якщо хочеться кричати – треба кричати, якщо хочеться рухатися – може допомогти спорт. Так тіло вихлюпне накопичене напруження і вам вдасться поспати.

**Вправи для боротьби зі стресом**

**4. Вправа «Квітка та свічка»**

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

* Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.
* Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.
* Повторіть декілька разів.

**5. Вправа «Пір’їна/Статуя»**

Вдайте, наче ви пір’їна, що летить у повітрі протягом десяти секунд.

* Вдайте, наче ви пір’їна, що летить у повітрі протягом близько десяти секунд. Раптом ви завмираєте і перетворюєтеся у статую. Не рухайтеся!
* Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’їну, що летить у повітрі.
* Повторіть знову, переконавшись, що ви закінчили вправу як пір’їна, у розслабленому стані.

**6. «М’ячики-антистрес»**

Ця вправа допоможе зняти напругу у м’язах і помасажувати руки. Зробіть власні м’ячики-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом.

* Візьміть м’ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте.
* Експериментуйте зі стисканням м’ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.

**7. Впрва «Черепашка»**

Ця вправа допомагає розслабити м’язи. Вдайте, наче ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє.

* О ні! Почався дощ! Міцно скрутіться під панциром на приблизно десять секунд.
* Тепер знову визирнуло сонечко, тож можете вилазити з-під свого панцира і продовжувати спокійну прогулянку.
* Повторіть декілька разів і переконайтеся, що закінчуєте вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.
* Повторіть, переконавшись, що закінчуєте вправу прогулянкою.

**Пам’ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.**

**Бережіть себе!**