Муниципальное БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕобразовательное учреждение

«ЧЕРЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА№2»

**«Стресс и его влияние на человека»**

Выполнили: ученицы 8а класса

«МБОУ Черлакская СОШ №2»

Саворовская Екатерина Юрьевна

Пичугина Валентина Алексеевна

Руководитель: учитель ОБЖ

МБОУ Черлакская СОШ №2

Торопова Нина Ивановна

рп.Черлак, 2023г

**Содержание**

Введение **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ……... . …**3

Глава 1……………………………………………………………………………..4

1.1.Понятие стресс **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .** .…. 4

1.2.Виды стресса . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ….4

1.3.Симптомы и причины возникновения стресса . . . . . . . . . . . . . . . . . . ……6

1.4.Стадии стресса . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ……6

1.5.Влияние стресса на организм человека **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …**…7

1.6.Влияние стресса на организм человека……………………………………..8

Глава 2……………………………………………………………………………10

2.1.Способы борьбы со стрессом……………………………………………….10

2.2.Методы борьбы со стрессом **. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .** .. . . . …11

2.3.Разработка тренинг-игры…………………………………………………...15

Заключение……………………………………………………………………....23

Список литературы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …….24

**Введение**

Каждый человек испытывает стресс, ведь современная жизнь невозможна без него. Причиной может стать всё, что угодно. Кратковременный стресс не нанесёт здоровью существенного вреда, а, наоборот, при определённых условиях, он тонизирует организм и побуждает к решению проблемы.  Но когда человек длительное время находится в таком состоянии, это может нанести большой вред здоровью.В наше время все без исключения могут попасть под воздействие стресса. Причиной этого могут являться негативные факторы. Например: человек подвергается воздействию окружающей среды.  На учёбе или работе очень сильно утомляется. Также причиной может служить то, что он редко бывает на природе и не может позволить себе хорошо отдохнуть даже единственный раз в году. Ещё причиной стресса могут быть конфликтные ситуации на работе, в школе, или ссоры с друзьями, все они тоже отрицательно отражаются на нашем эмоциональном состоянии.Крепкое здоровье человека является залогом качества его жизни в целом. Если любой из нас испытывает огромное количество стрессов, нервного напряжения, мы подрываем наше здоровье.

**Цель:** Проделать информационно-исследовательскую работу ля получения полезной информации о том, как бороться со стрессами и поддерживать свое здоровье в норме. Также донести важность проблемы частых явлений стрессов в жизни людей.

**Задачи:**

1.  Изучить и отобрать нужный материал о стрессе.
2. Рассказать какой вред наносит стресс для здоровья людей.

3. Составить рекомендации правильной борьбы со стрессом и ренинг игру.

**Глава 1.**

* 1. **Понятие стресс**

**Стресс** – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации. На улице похолодало, потеплело, мы переехали в другой климат, встретились с другими людьми – все это требует от нас физических и психических усилий. В целом это явление можно описать как стресс. Если происходит адаптация — значит, есть стресс.

Понятие стресса переводится как нагрузка, напряжение, давление, состояние повышенной напряженности, и это так. Но не любое состояние напряженности является стрессом. Только тогда, когда нужно включить резервы организма для адаптации.

**Стресс – это наш внутренний механизм адаптации организма и способ его выживания.**

Но если система реакций на стресс и попытки к нему адаптироваться остаются включенными слишком долго, это приводит к заболеваниям.

В медицине, физиологии, психологии выделяют **положительную** (Эустресс) и **отрицательную**(Дистресс) формы стресса.

**Эустресс** имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма.

**Дистресс**– это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

* 1. **Виды стресса**

**Психологические**

Мы постоянно находимся в психолого-социологических факторах стресса, особенно люди, проживающие в мегаполисах. Психологические стресс – это информационные перегрузки, которые сейчас повсеместно у детей с самого раннего возраста, соревнования, угрозы социального статуса, угрозы самооценки и так далее.

**Физиологические**

Древние понятные механизмы, на которые направлена наша защита – это физиологические стрессоры. Это чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных условий, температур, нагрузок. Нагрузки, кстати, физические – это как раз таки условия постоянного стресса для спортсменов.

**Химический стрессор**

Это прием лекарственных препаратов, кофе, алкоголь, курение, наркотики, экология, отравления тяжелыми металлами.

**Биологический стрессор**

Это бактерии, вирусы, патогены. Постоянное воздействие какого-то медленного, скрытого воспаления, связанного с патогенным объектом в нашей системе, будь то кишечники или лор-органы – это постоянные медленные стрессоры, которые наносят чрезвычайный урон организму.

**Дистресс**

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдаетиммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

**Эмоциональный стресс**

Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.

**Психологический стресс**

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

* 1. **Симптомы стресса**

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

* 1. **Причины возникновения стресса**

В психологии выделяется восемь причин стресса, которые являются наиболее значимыми для человека и сильнее всего влияют на него.

**Смерть**.

Когда уходит близкий человек, мало кто может сохранить присутствие духа и продолжить жить нормальной жизнью. Это сильнейшая по силе воздействия психологическая причина стресса. Ожидание смерти (к примеру, больного родственника) также является причиной мощнейшего эмоционального напряжения.

**Болезни и отсутствие безопасности**.

Страх заболеть, испытывать боль, страх смерти – все это ведет к потере душевного спокойствия, человек перестает чувствовать себя в безопасности.

**Работа**.

Для огромного количества людей работа – это мощный источник стресса. Непростые обязанности, давление руководства, сложные клиенты – все это держит в напряжении, заставляет постоянно думать, анализировать, строить планы.

**Друзья и близкие**.

Общение с любимыми людьми, родственниками, приятелями всегда эмоционально окрашено, а значит, способно спровоцировать стрессовые ситуации.

**Семья.**

Если в отношениях с родными не все гладко, человек вряд ли будет чувствовать себя комфортно.

**1.5. Стадии стресса**

**1. Стадия тревоги**

На стадии реакции тревоги, сигнал бедствия посылается в часть мозга, которая называется гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение гормонов, называемых глюкокортикоидами.

Глюкокортикоиды запускают выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии: сердечный ритм увеличивается, кровяное давление повышается, уровень сахара крови также повышается. Эти физиологические изменения регулируются частью вегетативной нервной системы человека, называемой симпатической ветвью.

**2. Стадия сопротивления**

 Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги. Стадия сопротивления регулируется частью вегетативной нервной системой, которая называется парасимпатической.

Парасимпатическая нервная система пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов.

Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние. Однако, если стрессогенный фактор остаётся, организм остаётся настороже, чтобы бороться с его проявлениями

**3. Стадия истощения**

На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода. Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшатьего вредное воздействие, поскольку истощается вся адаптивная способность. Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно.

* 1. **Влияние стресса на организм человека**

Физический стресс влияет на все системы организма. Наш организм хорошо подготовлен к тому, чтобы справляться с эпизодическим стрессом, но когда он становится длительным или хроническим, это может иметь серьезные последствия для вашего организма.

**1. Система кровообращения.** Как известно, кровеносная система нашего организма носит кислород и другие полезные вещества ко всем органам и системам нашего организма. Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце старается работать как можно меньше, чтобы меньше изнашиваться. В момент стресса сердце начинает качать кровь энергичнее и вместе с кровью оно перебрасывает к органам жиры для подпитки.

Если на стадии сопротивления происходит отклик от этих систем, то жиры сжигаются и в крови больше не циркулируют. Если же стресс затягивается, то неиспользованный жир так и остается в кровеносной системе и при достаточном его количестве может привести к закупорке сосудов.

**2. Мышцы и кости.** Это вторая система, которая крайне подвержена влиянию стресса. Как уже было сказано, в результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую минуту готовы

отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряженности укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.

**3. Желудочно-кишечная система.** Стресс сказывается на ускорении обмена веществ вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.

**4. Иммунная система.** Иммунная система - защитник нашего организма от разного рода болезнетворных микробов и бактерий. Под действием стресса она начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства инфекций - простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.

**Глава 2.**

**2.1. Способы борьбы со стрессом**

В подростковом возрасте, когда интенсивно формируются такие качества, как чувство собственного достоинства, уверенность в себе, когда определяются жизненные интересы и происходит становление личности, борьба со стрессом приобретает большое значение.

Основная цель борьбы со стрессом – научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне, т.е. когда он полезен для вашей активной жизнедеятельности. Для этого необходимо постоянно развивать свои духовные и физические качества.

Родители и учителя должны помочь ребёнку справиться со стрессом, так как самостоятельно подросток не в состоянии преодолеть психологический кризис.

Самым лёгким и при этом наиболее эффективным методом борьбы с подростковым стрессом является демонстрация безграничной любви и ласки, а также проявление внимания и понимания со стороны родителей. Даже если, на первый взгляд, подросток не принимает Вашу заботу и внимание, поверьте, он очень в них нуждается в трудную минуту.

Также родителям необходимо выказывать доверие подростку. Не следует принимать за него решения в каких-либо жизненных ситуациях, он уже не совсем ребёнок и имеет право начать самостоятельно выстраивать свою жизнь.

Если ребенок перегружен внеурочной деятельностью, именно родителям следует убедить его выбрать что-то одно: или спортивную секцию, или уроки в музыкальной школе. Иначе подросток так и будет выбиваться из сил, стараясь во всём преуспеть, и в итоге погрузится в стрессовое состояние.

Усугубить психологический кризис может стремление подростка скрыть ото всех причину своего стресса. Родители должны, во что бы то ни стало, убедить ребенка выговориться, выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции, поделиться своими страхами и переживаниями.

Негативное влияние различных стрессовых ситуаций сказывается на ус­певаемости ученика, его поведении, отношениях со сверстниками и педагога­ми, т. е. влечет за собой возникновение все новых стрессовых ситуаций.

Каждый учитель требует от учащихся овладения материалом по своему предмету на достаточно высоком уровне, что, с одной стороны, естественно и понятно. Но, с другой стороны, стремление школьника демонстрировать бле­стящие результаты по всем дисциплинам иногда, к сожалению, не обходится без ущерба для его здоровья. Большинство учащихся оказываются настолько перегружены информацией, огромным объемом знаний, необходимых для усвоения, что часто попадают под воздействие информационного стресса.

Особое значение приобретает способность классного руководителя вовремя предвидеть появление возможной стрессовой ситуации. Эту непростую задачу можно решить, если педагог обеспокоен не только усвоением школьниками нового материала, но и заботится об их психоэмоциональном состоянии. Клас­сный руководитель, пользующийся доверием и уважением воспитанников, спо­собен помочь им ценным советом или своевременным предостережением.

**2.2. Методы борьбы со стрессом**

В любой стрессовой ситуации очень важно не терять самообладание и контроль. Справиться с нахлынувшими эмоциями можно при помощи таких действий.

**1. Присесть и расслабиться**. Важно спросить себя, насколько важна проблема в данный момент и как ее решение повлияют на ближайшее время. Это поможет осознать важность тревожного состояния.

**Записать на бумагу отдельные слова или фразы**, которые приходят в голову в стрессовом состоянии. Это будет таким себе отвлекающим маневром. Эти фразы можно прочесть на следующий день и понять, насколько стрессовые события являются значимыми.

**3. Провести горизонтально указательным пальцем по губам**. Данный прием хорошо и быстро успокаивает.

**4. Напрячь все мышцы**, сжать кулаки и стиснуть зубы на 10 секунд. Это поможет почувствовать, как переключается организм, как приходит расслабление

**5. Попробовать любые классические расслабляющие методы.** Это может быть прогулка, теплая ванна, чай из трав, плитка шоколада, хобби, общение с друзьями. Быть может, именно это поможет расслабиться.

**6. Попытаться отрицательное перевести в положительное**. Самое главное – это не дать стрессу взять гору.

**7. Прервать одолевающий стресс, отрицательную мысль**. Для этого можно просто хлопнуть в ладони.

**8. Нельзя отключать телефон, игнорировать внимание близких людей**, друзей. Следует всячески избегать даже мысли спрятаться от других.

Живое общение – это лучшее лекарство против стресса. Напротив, замыкаться в себе не стоит: это только усугубит ситуацию.

**9.** **Пузырьковое дыхание.** Медленно вдохните через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь, задержите дыхание, выдохните через рот медленно в течение 6 секунд (задержка воздуха на вдохе должна быть дольше, чем на выдохе). Повторяйте это упражнение и фиксируйте, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

**10.** **Индивидуальный антистресс.** Брелок для ключей, резинка для волос или браслет могут стать хорошей альтернативой мячу для снятия стресса. Осознайте и зафиксируйте свои чувства. Соедините их с предметом, который находится у вас в руках. Крутите, сжимайте эту вещь, когда вы чувствуете себя эмоционально переполненным. Представьте, что ваши чувства исчезают с каждым движением рук.

**Практические рекомендации по преодолению стрессового состояния**

***Сон.*** Треть жизни человек проводит во сне. Сон – это жизненно необходимая потребность организма, кроме того он благотворно воздействует на человека. Сон восстанавливает не столько физическую активность человека, сколько психологическое равновесие. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма.

Недостаток сна приводит к серьезным нарушениям нервной системы. Самое главное – не оказаться в порочном кругу – когда стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

***Танец.*** Нет людей, которые не танцуют. Как говорил классик – танцуют все. Танец не просто связан с жизнью, а он и есть сама жизнь.

В данном случае говорится о не профессиональном танце, где есть свои правила, отработанные и стандартные движения, а о танце, лишенном всяких правил, в котором танцует только тело, а разум отключается. Танец, которому человек полностью отдаётся и душой, и телом. И если человек будет просто танцевать, не пытаясь оценить то, как он это делает, то через некоторое время мысли успокоятся, исчезнет окружающий мир и человек полностью погрузится в состояние танца.

***Музыка.*** Когда человеку бывает не по себе, он часто стремимся оказаться в одиночестве, и тогда музыка помогает пережить это состояние. Музыка может помочь выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например, агрессию.

***Эмоции.*** Человеку не свойственно открыто выражать свои отрицательные эмоции, когда у него внутри гнев и обида, он сдерживает свои чувства, натягивая на маску. Но отрицательные эмоции не исчезают бесследно – они просто уходят в подсознание и там продолжают свою разрушительную работу. Существует немало способов, с помощью которых человек может дать выход отрицательным эмоциям, и он просто обязан это делать, а не копить их в себе.

***Питание.*** Во многих пищевых продуктах содержатся гормоны «хорошего настроения». Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией, да и просто повышают жизненный тонус. Например, салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты веществами, которые улучшают настроение человека. В бананах содержится серотонин, дающий человеку ощущение легкости. А шоколад способствует выработке гормона радости. Сладости вообще делают человека более жизнерадостным – содержащаяся в них глюкоза запускает «механизмы счастья» в мозгу.

***Природа.*** Во время отпусков люди стремятся при малейшей возможности уехать из города и хотя бы на короткое время очутиться на природе. Там, где взгляд наслаждается простором, а не спотыкается о бесчисленные бетонные коробки, где легкие дышат чистым, свежим воздухом, а не выхлопными газами. Даже короткий отпуск на природе может вернуть силы человеку и дать энергию на целый рабочий год.

Хотя возможен и другой вариант – принести немного природы к себе в дом. Ведь основная часть жизни проходит в квартирах и офисах, у человека просто нет возможности большую часть времени наслаждаться природой. Здесь с проблемами усталой психики человеку помогут справиться комнатные растения.

Не стоит забывать и о домашних животных. Например, кошка. У человека возникает естественное желание ее погладить, и, когда он погружает руки в густую шерсть, то ему становится легче. Человек обретает долгожданный покой.

***Релаксация.*** Очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость. На это уходит всего лишь 10-20 минут в день. Нужно просто расслабиться полностью, отключиться от внешнего мира, уйти от своих мыслей, и просто оказаться наедине с самым близким человеком – с самим собой.

***Аромотерапия.*** Когда человек наносит ароматические масла на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда человек вдыхает запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса. Аромотерапевты не рекомендуют использовать одно и то же масло или смесь масел слишком долго – они могут потерять свою эффективность. Ванны также влияют на психику человека успокаивающе.

***Отдых.*** Как не грустно признавать, но, к сожалению, многие современные люди разучились отдыхать. А зря. Ведь, когда человек отдыхает и хотя бы на время сбрасывает груз забот, накопившийся за прошедшую неделю, в его душу приходят мир и покой.

***Физические упражнения.*** Они оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Регулярные физические упражнения способствуют повышению устойчивости организма к стрессам. При физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения.

**2.3. Разработка тренинг-игры**

**Тренинг – игра;  "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния"**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, обучения способам контроля негативных эмоций.

**Задачи:**

- углубить знания в понятии стресса и его физиологическом влиянии на человека

- научить нескольким нехитрым приемам снятия стресса.

- повысить сопротивляемость стрессу.

- отработать навыки уверенного поведения, преодоление страха.

- развить эмоционально-волевую сферу.

 - развить чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

- развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

**Эпиграф к тренингу:**

На доске оформлены высказывания:

— ***«Стресс — это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».***

— ***«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход».***

**Приветствие.**

1. **Тест «Уровень стресса»**

 Предлагаю каждому из вас проверить своей уровень стресса с помощью небольшого теста. Возьмите листочки и ручки. Я буду зачитывать вопрос, а вы, не раздумывая должны ответить одним из 3-х вариантов: «почти никогда», «редко», «часто».

*Варианты ответа:* ***почти никогда, редко, часто***

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?

2. Нервничаете ли вы, когда приходится кого-то долго ждать?

3. Можете ли вы обидеть того, кто попался под горячую руку?

4. Часто ли вы краснеете?

5. Выводит ли вас из себя критика в ваш адрес?

6. Если вас толкнут в транспорте, вы ответите тем же или скажете что-нибудь обидное?

7. Стремитесь ли вы заполнить все свободное время какой-нибудь деятельностью?

8. Вы опаздываете на работу (в школу, на встречу)?

9. Хочется ли вам во время разговора перебивать собеседника, дополнять, переводить разговор на себя?

10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита или чрезмерно высоким аппетитом?

11. Испытываете ли вы беспричинное беспокойство?

12. Бывает ли у вас по утрам плохое самочувствие?

13. Вы быстро устаете?

14. Даже продолжительный сон не дает ощущение отдыха?

15. Чувствуете ли вы, что у вас болит сердце?

16. Страдаете ли вы от болей в спине или шее?

17. Вы барабаните пальцами по столу, покачиваете ногой, теребите пуговицу и т.п.?

18. Считаете ли вы, что вас должны больше хвалить?

19. Считаете ли вы, что вы лучше других, а вас недооценивают?

20. Сидите ли вы на диете, чтобы похудеть?

 - Вопросы закончились, подсчитаем количество баллов. За ответ **«почти никогда» - 1 балл, «редко» - 2 балла, «часто» - 3 балла.**

Подсчитайте баллы:

**До 30 баллов** – Вы легко справляетесь с проблемами. К трудностям относитесь рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.

**От 31 до 45 баллов** – Вы живете довольно напряженной жизнью, но получаете от этого удовлетворение. Стресс вам пока не угрожает, но старайтесь расслабляться.

**От 46 до 60 баллов** – Вы находитесь в постоянном напряжении. Научитесь философски относиться к неудачам. Учитесь радоваться жизни.

**Более 60 баллов** – Стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам необходимо менять образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, займитесь любимым делом.

С помощью теста каждый из вас смог определить своё состояние и уровень стресса.

**2. Упражнение «Мой способ».**

 Участникам тренинга предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

*Вот несколько способов снять стресс, которые творят чудеса!Запишем каждый по очереди на доске, чтобы запомнить.*

1. Глубоко дышите

Глубоко вдохните – это позволит мгновенно успокоиться и даст вашему мозгу время подумать. Сделайте несколько глубоких вдохов с задержкой, выдыхайте медленно.

2. Выпейте воды

Выпейте стакан воды – это позволит успокоиться. Прохладная вода прекрасно подходит для снятия стресса в короткий промежуток времени.

3. Найдите внутреннее умиротворение

Закройте глаза и представьте приятную ситуацию, вспомните своих родных и близких, нарисуйте в воображении смешную картинку или шутку.

4. Поищите решение

Чтобы сохранять спокойствие во время напряженных ситуаций, немного прогуляйтесь, не паникуя, и поговорите с самим собой, пытаясь найти решения. Расставьте приоритеты своим проблемам и определите, насколько они велики. Действительно ли стоит беспокоиться, или можно оставить «на самотек».

5. Съешьте здоровую пищу

Находясь дома, съешьте фрукты, молоко и арахис – эти продукты оказывают успокаивающий эффект на наше тело.

 6. Используйте специи

Такие специи, как кардамон и корица, также помогают справиться с напряжением и снимают стресс.

7. Пейте травяные чаи

Травяной чай из ромашки, жасмина, или просто зеленый, имеют не только приятный аромат, но и успокаивающе влияют на наш организм.

8. Выполняйте упражнения

Упражнения также помогают вашим психологическим и умственным способностям справиться со стрессом, будь то утренняя зарядка, бег на месте или любые другие умеренные физические нагрузки. Не даром говорят «В здоровом теле – здоровый дух».

9. Встречайтесь с друзьями

В тяжелые минуты встреча старых друзей может здорово поднять настроение и вывести из стресса. Близкие люди всегда поддержат и помогут советом.

10. Будьте позитивны

И наконец, самое главное – правильно питаться, правильно спать и правильно думать! И принять положительное отношение к себе и к своей жизни. Как говорят «чтобы нахмуриться необходимо задействовать аж 72 мышцы, чтобы улыбнуться – всего 14». Улыбайтесь, ведь это так просто!

 **3. Упражнение "Молекулы"**

**Цель упражнения**: раскрепощение участников .
- Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).
После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. **Упражнение «Стряхни»**

**Цель:** избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

**Инструкция:** Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось». А кто-то может сказать себе: «Я не такой способный, как другие. Зачем я буду зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Затем отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом, какие-нибудь звуки...

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

- Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

**5.** **Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»**

**Инструкция:**

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

-Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

Обратная связь: Участников тренинга просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

-Дыхательные упражнения способны не только помогать расслабиться, но и стать активнее. Я предлагаю вашему вниманию одну технику, которая позволяет управлять своим организмом, расслабляя, или же активизируя и мобилизуя его.

**6.** **Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

Участникам сообщается следующее: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

 **7. Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

**Инструкция**: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:
   Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
 Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
  Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
  Откровенно говоря, когда я гуляю на улице...
  Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
  Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями..
**(Анализ:**
   - Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
  - Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?)

 **8. Упражнение «Слова поддержки».**

**Цель:** научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

   **Инструкция:** «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек,  который верит в вас и уважает вас».

 **9. Упражнение «Прощай напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

   **Инструкция:** «  Скомкать газетный  лист, вложив в это все свое напряжение.  Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить   комок в цель на доске».

 **10**. **Упражнение «Погладь себя по макушке».**

**Ведущий.**Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Возьмите зеркала и, глядя в них, скажите себе комплименты. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке, похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня, напойте полюбившуюся мелодию. Спасибо вам за встречу. Всего доброго!

**Заключение**

В наше время стресс испытывают абсолютно все люди в независимости от возраста, пола, статуса в обществе. Его можно было бы назвать «чумой 21 века». Люди подвергаются стрессу каждый день. Для стрессовых ситуаций существует огромное количество причин, как положительных, так и отрицательных, причем во всех сферах жизнедеятельности человека. И от этого никуда не деться. Ведь наша жизнь это и есть стресс.

Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. И если в этот период подросток переживает серьёзный стресс, у него мало шансов стать гармоничной, открытой и доброжелательной личностью. Наверняка, последствием стрессового состояния в подростковом возрасте станет какой-либо комплекс неполноценности или замкнутость, или фобия.

Мы со своей стороны предложили несколько способов, которые помогают в преодолении стресса. Достаточно, например, хорошенько выспаться. Ведь сон очень важен для человека. А потом проснувшись, для того что закрепить эффект, проваляться ещё полдня в постели и не о чем не думать. Ведь это не так сложно. Или послушать музыку, которая нравиться, и желательно на полную громкость, для того что бы заглушить все беспокойные мысли в голове. Можно потанцевать, и совсем неважно как человек это делает, главное, чтоб от души. И, конечно же, нужно всегда давать выход эмоциям, не надо их копить, если хочется кричать – кричи, хочется плакать – плачь. Не стоит сдерживать эмоции. Также немаловажную роль в снятии стресса играют физические упражнения, отдых, релаксация.

**Список литературы**

1. *МИИН: статья «Психология стресса: виды, стадии, способы борьбы»*

2. А. Парецкая: статья «Как стресс влияет на здоровье всего организма?»

3. *С.Н Малаховская «Стадии стресса»*

*4.* М. И. Сквира: статья «Как бороться со стрессом»