

5) 05. 10. 2022г.

### **Оксана Рудякова**

практический психолог, сказкотерапевт, игропрактик, автор трансформационных игр «Путешествие в страну Гармоника: мой Внутренний Мужчина / моя Внутренняя Женщина», «Миссия в Галактику Триединство», «В поисках ТелоЛюба», автор ряда методических пособий для работы с детьми школьного возраста: «Развитие культуры общения в подростковой среде», «Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги», соавтор программы элективного курса «Твой выбор – твоё будущее», соавтор классных часов с психологом в рамках предпрофильной подготовки «Моя профессия – Человек», бизнес-тренер  
член Федерации психологов образования России

### **МК «Я учусь владеть собой! Профилактика стресса»**

Особенности работы с подростками и их родителями в ситуации неопределённости и стресса.

### **Введение**

Часто ли вы сталкиваетесь с непониманием со стороны своего ребенка, который стал подростком, старшеклассником? Еще недавно добрый, послушный, поступающий должным образом ребенок, вступая в переходный возраст, становится похожим на «ежа», которого не тронь, выпускает свои «колючки», дерзит, делает по своему, не слышит Вас - с ним все труднее найти общий язык и помочь решить возникающие в связи с этим проблемы.

Подростковый возраст - самый непростой, ведь подросток не воспринимает себя ребенком, но и мир Взрослых ему дорога пока закрыта. Родители продолжают относиться к нему, как к ребенку, порой чрезмерно закручивая гайки в воспитании, и лишь немногие родители готовы общаться и расширять границы подростка, предоставляя право выбора, обсуждая ситуации и вариативность их развития, т.е. говорить с ним, как с равным себе.

А ведь у подростка столько стрессов, которые он не осознает, так как они на физиологическом уровне и связаны с тем, что его тело меняется, гормональная система настраивается, стремительно идет рост, что приводит к изменениям в его поведении. Так подросток может спать днем, чего раньше не делал, а родители удивляются и говорят, что это лень, лишь бы ничего не делать и если

это повторяется из раза в раз, то ребенок начинает думать, что с ним что-то не так, вот и проявляется стресс психологический.

Или другая история, бывает, что на подростка нападает «зажор» и это тоже связано с изменениями в его организме, тут порой родная и любимая бабушка может сделать замечание, например, «Что ж ты все ешь и ешь, ну не в коня корм!» или «Куда ты ешь столько, вон какая коровушка вымахала». А девочка переживает эти слова, ведь и в классе отмечают, что она крупная, да и среди подруг она выделяется формами, нет-нет, да кто-то скажет ей грубость про ее вес - так и появляется отчуждение своего тела, недовольство собой, своей внешностью и пробы разных диет, голоданий, а потом как следствие проблемы с пищеварительной системой, сложности в установлении контакта с противоположным полом, так как занижена самооценка, и вот уже юная девушка не верит, что в нее могут влюбиться, ведь она такая нескладная, некрасивая, «коровушка».

Данный мастер класс проводится в поддержку подростков и старшеклассников, которым в силу возрастных особенностей, а порой и взаимоотношений с родителями, сверстниками, учителями, сложно контролировать свои эмоции, часто они блокируют их в своем теле, а это приводит к накопительному эффекту и рано или поздно происходит эмоциональный срыв, снижение иммунитета, подверженность организма простудным и вирусным заболеваниям, а также проявление психосоматических расстройств.

**Цель МК:** Формирование у участников мастер-класса представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Познакомить с технологиями управления стрессом. На практике отработать технологии снятия психоэмоционального напряжения.

**В основе МК «Я учусь владеть собой! Профилактика стресса»** автор опирается на теоретические положения о стрессе и его факторах, описанные знаменитым исследователем стресса канадским физиологом Гансом Селье. Многолетние исследования Г. Селье и его сотрудников, а также последователей подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекций, поскольку продуцирование иммунных клеток заметно снижается в период физического или психического

стресса. [Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей/Д.Н. Исаев.СПб.:Речь, 2005.]

А также теоретическими положениями Р. Лазаруса, который характеризует стресс как обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность, так как эмоции влияют на мотивационно-поведенческие реакции человека [Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневыхшев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие.-СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020].

В качестве причин психологического стресса выступают стресс-факторы – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии. Автор вебинара опирался на классификации стресс-факторов W. Harris и других (1956г.): кратковременные (обусловлены перегрузками, вызывающие страх, связанные с неудачами) и продолжительные (опасные ситуации, утомление от длительной активности, изоляция) [Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса/Н.Е, Водопьянова. СПб.: Питер, 2009].

Также современные исследования показывают, что специфика эмоциональных реакций при стрессе опосредована как гормональными, так и другими физиологическими реакциями организма, в частности нервной системы.


Физические, поведенческие и психические объективные признаки стресса подробно описаны у Крюковой Т.Л. Физические: биохимические реакции, сердечно-сосудистые симптомы, «болезни стресса» - язва, астма, гипертония, боли в спине. Поведенческие связаны с изменением в уровне работоспособности человека, конфликты, споры, изменения пищевых привычек, употребление алкоголя, курение и т.п. Психические – тревога, гнев, страх, бессонница. К субъективным признакам относятся такие показатели, как: потеря контроля над собой, наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматической системы организма, нарушение продуктивности познавательных процессов. [Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними/Т.Л. Крюкова, В.М. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. М., 2005.]

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

### ГЛОССАРИЙ

**Стресс** (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его состояние, а так же состояние нервной системы.  
На каждое требование среды организм реагирует особым напряжением, мобилизуя силы организма.  
Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса в том, что проявление может быть выражено неординарно (истерика, проявление сверхсилы), сдержанно (слезы, боль в желудке) или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому, что современный стиль жизни – это постоянная суета, нервы, эмоции.

**Стрессор** - фактор, вызывающий состояние стресса, раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие.



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

### МЕХАНИЗМ СТРЕССА

Рецепторы органов чувств      Нейроны симпатической нервной системы



Стресс-фактор

Передача нервного импульса

Передача нервного импульса

Нейромедиаторы: Ацетилхолин, Норадреналин, ГАМК, Эндоканнабиноиды

Синтез гормонов

Адреналин, Кортизол

Гормональная регуляция

Гипоталамус

Гипофиз



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

### Классификация стрессов

**Физиологический стресс** - вытекает из физического переутомления, вызванного тяжелыми нагрузками, недосыпанием или недоеданием человека.


**Психологический стресс** - провоцируется ощущением угрозы, обидой, страхом, гневом и другими негативными эмоциями, возникающими в результате неблагоприятных отношений с окружающими, собственной неуверенностью в будущем и т.п.



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»


### Признаки стресса у человека:



**физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);

**эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);

**поведенческие** (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.).



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

В практической части МК «Я учусь владеть собой! Профилактика стресса» использовался комплекс из телесно-ориентированной терапии, который направлен на чередование напряжения и расслабления телесного напряжения «Снижение уровня стресса через напряжение и расслабление в теле».



Затем предлагается погружение участников в направленную визуализацию «Внутренняя улыбка», которая продолжает расслаблять тело и снимать психоэмоциональное напряжение у участников.

После того как напряжение телесное и психоэмоциональное снято можно переключиться к взаимодействию с подсознанием участников. Им предлагается работа с метафорой, а именно сказкотерапевтический подход – создание собственной сказки – лекарки/здравушки. Ведущий подводит участников к тому, что все ответы на их вопросы есть у него самого, важно научиться слышать себя, свое подсознание, которое общается с каждым из участников посредством образов. Участникам МК предлагается план написания сказки и вариативность образов с помощью МАК (метафорических ассоциативных карт).

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

**Упражнение «Снижение уровня стресса через напряжение и расслабление в теле»**

1. Сжать кулаки и напрячь их максимально в течение 7 сек., затем расслабить и отследить, как волна расслабления проходит по кистям рук (30-40 сек.)
2. Согнуть руки в локтях, кулаки опустить вниз, максимально напрячь руки в течение 7 сек., затем расслабить и отследить, как волна расслабления проходит по кистям рук к локтям (30-40 сек.)
3. Сжав кулаки напрячь руки на уровне бицепсов на 7 сек., затем расслабить и отследить, как волна расслабления проходит по кистям рук к локтям и к предплечью (30-40 сек.)
4. Развести согнутые в локтях руки в стороны и свести вместе лопатки спины, напрячь и держать 7 сек., затем расслабить и отследить, как волна расслабления проходит по спине (30-40 сек.)
5. Закрыть глаза и сильно их зажмурить, напрягая мышцы глаз, лба, держать 7 сек., затем расслабить и отследить, как волна расслабления проходит по мышцам глаз, лба (30-40 сек.)



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

**Направленная визуализация «Внутренняя улыбка».**

Текст визуализации: Удобно устройтесь на стуле. Закройте глаза. Сделайте медленный спокойный вдох и медленный выдох.

Представьте себе, что у вас в самом центре груди появился маленький тёплый комочек, шарик. Вы ощущаете приятное тепло и ласковый свет, исходящий от этого маленького солнышка, проснувшегося в вашей груди. Его тепло мягко разливается по всему вашему телу. Вам тепло, уютно и приятно...


Удерживайте этот образ и состояние в течение одной минуты. Проследите за своими ощущениями – что вы чувствуете, в каком месте вашего тела вы это ощущаете, комфортно ли вам сейчас.

А сейчас представьте, как с каждым вашим вдохом-выдохом тёплый комочек в вашей груди ширится и разрастается в улыбку от одного плеча до другого. Всё ваше тело улыбается вам и благодарит за эту целительную работу. Вам хорошо и приятно.

Представляйте эту внутреннюю улыбку в своей груди постоянно в течение дня в любой ситуации – когда вы едете в транспорте, моете посуду или автомобиль, в процессе делового общения... Тренируйте внутреннюю улыбку не менее семи дней подряд до тех пор, пока она не перейдёт в ваше естественное состояние.

Что это вам даст? От вас будет исходить дружеское тепло и участие, неформальная заинтересованность. И поверьте, окружающие это почувствуют и откликнутся на ваше состояние желанием общаться с вами.

А сейчас делаем спокойный медленный вдох... спокойный выдох... Открываем глаза и возвращаемся назад




международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

### Создание личной сказки с опорой на план.

1. Определить место, где происходят события сказки.
2. Выбрать героя и дать его краткую характеристику.
3. Перемещение героя в проблемную ситуацию/ появление антигероя.
4. Встреча героя с помощником.
5. Обретение героем волшебной силы/волшебного предмета
6. Победа героя над антигероем/преодоление проблемной ситуации.
7. Награда героя, мостик в будущее.



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

По итогам созданной сказки у участников запрашивается рефлексия на сам процесс создания сказки и результат, выясняется, есть ли какие-то инсайты, только потом происходит перевод метафоры на язык реальности – подключается осознание как сказочная история связана с самим участником и его стресс-фактором (ситуацией, в которой он испытывал определенные чувства и не отреагировал их), ресурсами внешними и внутренними, которые помогают справиться, разрешить ситуацию и отреагировать те самые чувства.

Таким образом, по итогу МК «Я учусь владеть собой! Профилактика стресса» участники не только получают теоретические представления о стрессе, стресс-факторах, признаках и последствиях длительного пребывания в состоянии стресса, но и на практике прорабатывают невыраженные, заблокированные эмоции в теле через телесно-ориентированный комплекс, направленную визуализацию и работу с метафорой, постепенно переводимую на язык реальности. Все предложенные техники могут быть использованы в дальнейшем участниками МК самостоятельно, что позволяет справиться с тем состоянием напряжения, тревоги, которое вызывает стресс-фактор и выразить свои чувства, а не блокировать их внутри, сама сказка дает ресурсное состояние участникам.