

## **Формирование стрессоустойчивости**

Тренинг стрессоустойчивости нужен всем без исключения. Согласитесь, в современном мире возникает все больше причин, ведущих к стрессовому состоянию. В результате сегодня практически невозможно встретить полностью уравновешенного человека, а ведь постоянное напряжение пагубно воздействует на психику и здоровье. Управление эмоциями – это большой труд и регулярная работа над собой, поэтому практически невозможно обучиться этому самостоятельно. Сила воздействия стрессоров зависит от пола человека и его возраста, восприимчивости к различным ситуациям, поведенческих особенностей, времени суток и времени года. В любом случае, стрессоры воздействуют на всех без исключения и каждому из нас требуются свои определенные способы защиты от стресса.

Ликвидировать стрессовое состояние каждый пытается по-своему. Это может быть общение с близким человеком, физические нагрузки, вышивка и вязание, массаж. Но подобные занятия снимают лишь следствие, не устраняя причину. Да и польза не всегда очевидна. В этой связи возникает необходимость использовать иные способы воздействия на стрессовые ситуации. Наиболее продуктивным и действенным является тренинг стрессоустойчивости.

### **Цели тренинга:**

- Повышение уровня стрессоустойчивости
- Развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях

### **Задачи тренинга:**

- а) Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.
- б) Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.
- в) Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.
- г) Повысить свою стрессоустойчивость – научиться «держаться удар».

### **Правила тренинга:**

- Здесь и сейчас
- Конфиденциальность
- Тактичное и доброжелательное отношения ко всем участникам группы
- Правило «стоп»
- Искренность и открытость
- Недопустимость оценочных суждений членов группы

### **1 этап.**

Чаще всего стресс возникает в сложной или новой ситуации, в случае выраженного риска, возможного или разворачивающегося конфликта – т.е. в тех ситуациях, которые практически постоянно сопровождают жизнь современного активного человека. К тому же в последнее время все больше и больше людей

стремятся к сознательному самопознанию и саморазвитию, а эта деятельность является стрессовой по самой своей природе.

Таким образом, для современного человека владение технологиями управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, а особенно деятельности в новых для него областях.

Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом обеспечивают человеку способность к осуществлению эффективной деятельности в состоянии стресса. Для этого необходимо развивать концентрацию нашего внимания.

Упражнение № 1. Способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

Участники садятся по кругу. «Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

## **2 этап.**

Итак, наш тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости. Хотелось бы у вас узнать:

- Что же такое стресс?
- Каковы первые признаки стресса, по-вашему, мнению?
- Кто или что поможет преодолеть стресс?
- Умеем ли мы бороться со стрессами?
- Как самим выработать успешный стиль поведения, научиться в конфликтных, стрессовых ситуациях и напряженной рабочей обстановке быть устойчивыми к стрессу и задействовать скрытые в нас резервы, силы и возможности, чтобы преодолеть стресс и обратить его себе во благо?
- Что вы ожидаете от нашего тренинга?

## **3 этап.**

### **Упражнение «Я и стресс»**

*Цель.* Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

*Содержание.* Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

*Инструкция тренера группе.* «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

*Вопросы, которые может задать тренер.*

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

*Обсуждение.* После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

*Рекомендации тренеру.* Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

#### **4 этап.**

**Стресс** (от англ. *Stress* - давление,нажим,напор;гнёт;нагрузка;напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический,тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

#### **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.
- 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.

### **Стадии стресса**

До сих пор учёные используют концепцию канадского физиолога и выделяют три стадии стресса по Селье:

1. Реакция тревоги.
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.

### **Продолжительность каждой фазы развития стресса индивидуальна**

Первая фаза возникновения стресса характеризуется мобилизацией организма. Нарастает напряжённость. У кого-то она может длиться дни и недели, а кто-то уже через несколько минут переходит ко второй стадии стресса. Реагируют люди по-разному. У одних тревога ускоряет все реакции организма, они вдруг начинают быстро соображать и мгновенно принимают решения. У других – наоборот происходит замедление реакций, они становятся как бы заторможенными. Умеренный кратковременный стресс на первой стадии даже полезен. Гормональный всплеск даёт толчок организму, тренирует его, закаляет. Вторая фаза наступает, если воздействие стрессовых факторов продолжается. Организм отреагировал на тревогу, мобилизовался и может преодолевать возникшие трудности. На стадии сопротивления организм может быть более устойчивым к вредным воздействиям, чем в спокойном состоянии. Внешне тоже всё выглядит благополучно, человек конструктивно решает проблемы, он активен, здоров. Первый и второй этапы развития стресса ещё не несут угрожающих последствий.

Третья фаза, характеризующаяся истощением, начинается, если вторая стадия затягивается и организм не получает отдых. Мобилизованные ресурсы заканчиваются. Организм израсходовал свои адаптационные возможности, и его устойчивость снижается. На этом этапе проявляется физическое неблагополучие: нарушение сна, снижение аппетита, потеря веса, расстройства стула, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, и т. п. Человек чувствует себя вялым, разбитым. Если и сейчас не отдохнуть, то могут начаться серьёзные физические заболевания, депрессия.

### **5 этап.**

Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

**Цели:**

- эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций;
- дать возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера;
- развить умение эффективно работать в нескольких направлениях деятельности;
- научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

**Размер группы:** не важен.

**Ресурсы:** упражнение требует по-настоящему большой и свободной от мебели комнаты, двух стульев, флип-чарта и маркера для записи результатов каждого раунда.

**Время:** в зависимости от количества участников. Каждая четверка игроков находится в игре 10 минут.

**Ход упражнения**

Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

В каждом раунде игры будет участвовать четверо игроков в поле и две группы судей. (Количество судей значения не имеет, так что порой можно всех зрителей разделить на две судейские группы, каждая из которых получает конкретное задание.)

Итак, первая игровая четверка выходит на площадку и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

**Правила игры.** В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из спрашивающих, в дело немедленно включается второй.

Обратите внимание, что в игре участвуют и судьи. Они – самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Игра продолжается в течение двух минут. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение двух минут будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы.

Это задание можно проводить по очереди со всей группой, чтобы определить абсолютного чемпиона -того, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

**Завершение:** обсуждение упражнения.

- Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос?
- Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?
- Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

**6 этап. Обратная связь**

- Ваши впечатления
- Ваши ожидания совпали с итоговым результатом?
- Какие умения и навыки вы получили в тренинге?