

ТРЕНИНГ

на формирование стрессоустойчивости подростков

«Все вместе перед общей проблемой»

Цели тренинга:

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

Задачи:

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

ПРАВИЛА тренинга

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

СТРЕСС

(от англ. Stress- давление, нагрузка, напряжение)

• - ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (дистресс)

- Он происходит из того, что Вы считаете неприятным или угрожающим. Например, переезд на новое место, время экзамена, переживание за упущенную возможность, чрезмерная обеспокоенность по поводу Вашей внешности и одежды, которую Вы носите, с Вами не общаются или Вас запугивают...

• + ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (эустресс)

- Даже вещи, которые Вы любите или с нетерпением ждете, могут быть источником стресса. Например, знакомство с новыми друзьями, сдача экзамена, первое свидание, занятия спортом, изучение нового, вечеринка ...

Как Ваше тело реагирует на стресс?



Головные
боли

Боль в
плечах и
спине

Частое
моче-
испускание

Проблемы
со сном

Боль в
желудке

Сердце-
биение

Потеря
аппетита или
переедание

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

