**Практическое занятия с элементами тренинга «Способы и методы выявления обучающихся в кризисном состоянии»**

- В жизни каждого человека бывают такие ситуации, когда что- то его беспокоит, о чем-то он волнуется, за что-то переживает. Иногда такие ситуации доводят людей до кризисного состояния – это и истерика, и нервозность, и депрессия, и агрессия. В этот момент человек испытывает стресс.

- Давайте проведем тестирование, которое поможет узнать ваше состояние.

(тест)

- Узнав свои результаты, задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь?

- А что такое стресс?

- Уточнить ответ поможет выявление таких симптомов как утомленность уже в начале дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Можно услышать от близких х фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но никак не реагируете на такие замечания? Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию

- А что такое релаксация в вашем понятии?

**-** Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Для этого существуют специальные методики. Сейчас мы попробуем освоить некоторые методики релаксации. Это простые упражнения, которые помогут расслабиться, забыть обо всех невзгодах и ощутить то самое желанное спокойствие.

**Комплекс 1. Дыхательные упражнения**

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

**Упражнения:**

1. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

1. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.
2. Сядьте прямо. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

**Комплекс 2 Упражнение на концентрацию**

Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, вы обнаружите, что чувства обеспокоенности и тревоги постепенно станут уходить.

Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

1) сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;  
2) задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;  
3) медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять- шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

* Когда вы делаете выдох, ощущайте, как вы соприкасаетесь со стулом и полом, которые представляют собой нечто более сильное, чем ваш разум или ваше эго, сражающиеся в одиночку. Это нечто могло бы быть вашим сильнейшим «я», поддержкой земли, законами Вселенной
* Когда вы направляете внимание на свое тело и ощущение соприкосновения со стулом после каждого выдоха, пытайтесь почувствовать, как стул поддерживает вас. Ощущайте теплоту стула. По мере того как вы переключаете внимание на свои чувства в настоящем, вы сообщаете разуму и телу: «Нахождение здесь останется безопасным в течение нескольких следующих минут. Вы можете ослабить свое напряжение.
* Сосредоточьте свое внимание на том, что вы сейчас чувствуете, как вам хорошо здесь и сейчас.

**Комплекс 3. Мышечная релаксация**

Упражнения:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку в кулак. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. Повторите это упражнение несколько раз

**Лицо.**Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

**Ноги.** Напрягите ноги так чтобы ступни сильно уперлись в пол. А теперь расслабьте ступни. Повторите это несколько раз.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

**Комплекс 4 Рисунок страха**

В Вашей жизни, наверняка, были случаи , когда возникало несколько неприятных для Вас событий, а Вы были их участниками или очевидцами, т.е. видели или наблюдали. Вспомните эти ситуации и составьте список страхов, которые вы испытывали

Запишите, о чем вы, вообще, вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Например, когда-то девушка представила свой страх попасть в аварию в метро и нарисовала, как бодро идет с фонарем по шпалам.

- Что же у вас получилось?

- Кто может рассказать про свои страхи, тревоги, переживания?

- И в конце нашего занятия давайте еще немного отдохнем и подышим ровно и спокойно

**Упражнение на дыхание**

Сядьте прямо. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

- Скажите, что в нашем занятии понравилось, а что не очень?

**Вывод**

По данным некоторых исследований, буддийские монахи — самые счастливые люди,  потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение какой – либо проблемы