

Практичне заняття з елементами тренінгу для учнів 5-9 класів «Життя без стресу»

Практичний психолог: Іванна Залеська

Мета заняття:

- Підвищення рівня стресостійкості учнів
- Розвиток навичок концентрації уваги в складних ситуаціях
- Ознайомлення з ефективними способами подолання стресу

Завдання:

- Актуалізувати уявлення школярів про стрес, його причини, емоції та почуття, що провокують стрес, та його шкоду для організму
- Виявити типи ситуацій, які є для підлітків найбільш стресовими в школі і вдома, і способи реагування школярів на зазначені ситуації
- Познайомити підлітків з ефективними способами подолання стресових ситуацій: управління диханням, м'язами, візуалізація, словесні техніки

Учасники: Учні 5-8 класів.

Тривалість: 90 хвилин

Матеріали: Маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Хід заняття:

Вступна частина

1.Вправа "Стресовий торт"

Мета: Допомогти учням візуалізувати свої стресори та знайти шляхи їхнього подолання. **Хід вправи:**

1. Розділіть учнів на невеликі групи.
2. Дайте кожній групі аркуш паперу, маркери та фломастери.
3. Попросіть учнів намалювати торт з кількома шарами.
4. Кожен шар торта має представляти певний аспект їхнього життя (наприклад, школа, друзі, сім'я, хобі).
5. Учні пишуть на кожному шарі ситуації, які викликають у них стрес.

6. Потім вони повинні придумати способи подолання стресу для кожного шару.
7. Після завершення вправи кожна група презентує свій "Стресовий торт" та обговорює свої ідеї з іншими.

2.Вправа "Камінь, Ножиці, Папір з емоціями"

Мета: Допомогти учням краще розуміти та виражати свої емоції. **Хід вправи:**

1. Розділіть учнів на пари.
2. Поясніть правила гри "Камінь, Ножиці, Папір", але додайте умову: перед кожним ходом учні повинні називати емоцію, яку вони відчують (наприклад, радість, злість, сум, здивування).
3. Після кожного раунду учні коротко обговорюють, чому вони відчують цю емоцію.
4. Гра продовжується протягом 10-15 хвилин.
5. Після гри проведіть обговорення у великій групі про те, як вони себе почували під час гри та які емоції виявилися найбільш поширеними.

3. Вправа "Емоційний лабіринт"

Мета: Розвинути навички розпізнавання та керування емоціями. **Хід вправи:**

1. Намалуйте великий лабіринт на аркуші паперу або використайте підготовлену друковану версію.
2. Кожна клітинка лабіринту містить питання або завдання, пов'язане з емоціями (наприклад, "Назви три речі, які тебе радують", "Що ти відчуваєш, коли сердитий?", "Як ти справляєшся зі стресом?").
3. Учні по черзі проходять лабіринт, відповідаючи на питання або виконуючи завдання.
4. Після завершення лабіринту обговоріть з учнями, які емоції вони відчували під час вправи та як вони з ними справлялися.

Основна частина

4. Вправа "Стрес-щоденник"

Мета: Допомогти учням усвідомлювати свої стресові реакції та знаходити способи їх подолання. **Хід вправи:**

1. Кожен учень отримує зошит або блокнот, який стане їхнім "Стрес-щоденником".

2. Протягом тижня учні записують у щоденник всі ситуації, які викликають у них стрес, і свої реакції на них.
3. Після тижня учні аналізують свої записи, виділяючи найбільш часті стресори та способи реакції на них.
4. Проведіть групову дискусію про те, які стресори виявилися найбільш поширеними та як їх можна подолати.

5.Вправа "Пантоміма емоцій"

Мета: Допомогти учням краще розуміти та виражати свої емоції через невербальні засоби. **Хід вправи:**

1. Розділіть учнів на невеликі групи.
2. Кожна група отримує картки з назвами різних емоцій (радість, злість, страх, здивування, сум тощо).
3. Учні по черзі витягують картку та повинні без слів показати цю емоцію за допомогою пантоміми.
4. Інші учасники групи повинні вгадати, яку емоцію показують.
5. Після завершення гри обговоріть, як було виражати та розпізнавати емоції, та які емоції було найважче показати.

6.Вправа "Чарівне дзеркало"

Мета: Розвивати вміння розпізнавати та висловлювати свої емоції. **Хід вправи:**

1. Підготуйте великий аркуш паперу та маркери.
2. На аркуші паперу намалюйте велике дзеркало.
3. Попросіть учнів по черзі підійти до "дзеркала" і описати, які емоції вони бачать у своєму відображенні.
4. Обговоріть, як вони почуваються і чому.
5. Попросіть учнів записати свої емоції навколо дзеркала, щоб створити "картину емоцій".

7. Вправа "Медитація уяви"

Мета: Навчити учнів технікам релаксації та зняття стресу. **Хід вправи:**

1. Попросіть учнів сісти зручно та заплющити очі.
2. Проведіть коротку медитацію уяви, наприклад, попросіть учнів уявити себе на спокійному пляжі, в лісі або на вершині гори.
3. Протягом медитації дайте учням завдання зосередитися на своєму диханні, уявити звуки природи та відчувати спокій.

4. Після завершення медитації обговоріть з учнями їхні враження та почуття.

8.Вправа "Лист до себе"

Мета: Розвивати навички саморефлексії та самоусвідомлення. **Хід вправи:**

1. Роздайте кожному учаснику аркуш паперу та ручку.
2. Попросіть учнів написати лист до себе, описуючи свої почуття, переживання та те, що їх хвилює.
3. Потім попросіть учнів написати відповіді на свої листи, даючи собі поради, підтримку та заохочення.
4. Обговоріть, як написання листа допомогло їм усвідомити свої почуття та знайти способи подолання стресу.

9.Вправа "Стресовий барометр"

Мета: Допомогти учням оцінити рівень свого стресу та знайти способи його зниження. **Хід вправи:**

1. Намалюйте на дошці або аркуші паперу великий барометр із поділками від 0 до 10.
2. Попросіть учнів оцінити свій поточний рівень стресу за шкалою від 0 до 10.
3. Обговоріть, що викликало у них цей рівень стресу.
4. Попросіть учнів написати на папері кілька способів зниження стресу та поділитися своїми ідеями з іншими.
5. Повторіть оцінку рівня стресу після обговорення, щоб побачити, чи змінився він.