

Практичне заняття з елементами тренінгу для учнів 10-11 класів «Профілактика та подолання стресу. Підвищення рівня стресостійкості старшокласників»

Мета заняття:

- Підвищення рівня стресостійкості старшокласників
- Розвиток навичок концентрування уваги в складних стресових ситуаціях
- Знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій

Завдання:

- актуалізувати уявлення школярів про стрес, його причини, емоції та почуття, що провокують стрес, про шкоду стресу для організму людини;
- 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 9-11 класів.

Тривалість: 90 хв

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

Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. В результаті сьогодні практично неможливо зустріти повністю врівноважену людину, але ж постійна напруга згубно впливає на психіку і здоров'я. Управління емоціями - це велика праця і регулярна робота над собою, тому практично неможливо навчитися цьому самостійно. Сила впливу стресорів залежить від статі людини і його віку, сприйнятливості до різних ситуацій, поведінкових особливостей, часу доби та пори року. У будь-якому випадку, стресори впливають на всіх без винятку і кожному з нас потрібні свої певні способи захисту від стресу

Найчастіше стрес виникає в складній або новій ситуації, в разі вираженого ризику, можливого або розгортається конфлікту - тобто в тих ситуаціях, які практично постійно супроводжують життя сучасної активної людини. До того ж останнім часом все більше і більше людей прагнуть до свідомого самопізнання і саморозвитку, а ця діяльність є стресовою за самою своєю природою.

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Хід заняття.

Вступна частина.

1. Вправа- загадка:

Психолог: Відгадайте загадку: « Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває одну мить, пам'ять про неї залишається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах і служить паролем для друзів. Разом із тим її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, бо вона являє собою цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо не буде йти від чистого серця ».

- Посміхніться, будь ласка, один одному. Чудово. Сьогодні у нас практичне заняття з елементами тренінгу.

2.Вправа - знайомство "Історії з мішечка" 7-10 хв.

Мета: налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з мішечка, не заглядаючи в нього, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, шпилька, цукерка тощо). Після того, як всі отримали якусь річ, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я», представляється.

Наприклад: «Я - цукерка, солодка, смачна, мене всі люблять».

- Ось і познайомилися, налаштувалися на майбутню роботу.

3. Вправа «Стаканчик».

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і каже учасникам: «Уявіть собі, що ця склянка- посудина для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього можна покласти те, що для вас дійсно важливо і цінно, те, що любите і цінуєте ». (Протягом декількох секунд в кімнаті тиша. І несподівано психолог мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

4. Постановка мети.

- Сьогодні ми постараємося відповісти на питання:

- Що таке стрес? Як він впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я?

- З'ясуємо причини виникнення стресів у школярів.

- Дізнаємося, як в напруженій обстановці бути стійкими до стресу і задіяти приховані в нас резерви, сили і можливості, щоб подолати стрес і обернути його собі на благо.

- Я сподіваюся, що всі ви станете активними учасниками нашої розмови.

Основна частина

1. Введення в тему

- Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації.

2. Міні-опитування: Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу? (Урок, спілкування з друзями, майбутню розмову з батьками або вчителем, правила або позначки, покупка нового плаття і т.)

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Ведучий записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плин життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу).

3. Мозковий штурм «Асоціації до слова» СТРЕС »(з м'ячем)

- Друзі, на вашу думку, що таке стрес? Які асоціації у вас викликає це поняття? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово? »

Учні по черзі називають свої асоціації.

Потім організовується обговорення отриманих результатів даного завдання: як правило, це більшість асоціацій, що несуть негативне забарвлення. Ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому більшість наших асоціацій до слова «Стрес» негативно забарвлені?

- Як для вас виглядає «Стрес»?

4. Інформаційно-практичний блок(Міні-лекція психолога про поняття стресу , його ознаки і стадії).

Мета: дати учням уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано/

- Ми з вами майже сформулювали поняття стресу, введенного в наш лексикон канадським лікарем Гансом Сельє. Зміст даного їм визначення полягає в наступному:

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів

Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагато більше, ніж зазвичай

. Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування

про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

Симптоми стресу

- Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.
- Поганий, неспокійний сон.
- Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання що-небудь робити.
- Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.
- Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей.
- Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого.
- Зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.
- Нерідко з'являються нервові тики і нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті тощо. З'являється метушливість, недовіра до всіх і до кожного.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. *Наприклад*, вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. **Це перша стадія - стадія тривоги.** На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти.

Але ось перша тривога пройшла, і ви приступаєте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір стресу. **Це друга стадія - стадія опіру.** Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає **третя стадія - стадія виснаження.** Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок - настає хвороба. У крайніх випадках може наступити смерть.

Стресові стани суттєво впливають на життя людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові

психологічні навантаження. У одних людей спостерігається підвищення активності, мобілізація сил, підвищення ефективності діяльності. Це так званий «еустрес». Небезпека як би підстьобує людину, змушує її діяти сміливо і мужньо. У інших людей стрес може викликати дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність і загальне гальмування. Це «дистрес».

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Стресостійкість та навички управління стресом забезпечують людині здатність до здійснення ефективної діяльності в стані стресу. Для цього необхідно розвивати концентрацію нашої уваги.

5). Вправа «Рахунок по колу»

Мета: Сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.

Учасники сідають по колу. «Зараз ми будемо з вами рахувати, просто рахувати: один, два, тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить і так далі. Постараємося рахувати якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримуватися однієї умови: якщо вам випаде назвати число, в яке входить цифра 6 (наприклад 16), то, вимовляючи це число, ви повинні будете встати.

Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. І ми всі повинні бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати ».

- Отже, наш тренінг спрямований на розвиток навичок стресостійкості.

Очікуваний результат. **Висновок:** стресу не потрібно боятися; необхідно розвивати у себе здібності і компетентності, які допомагають долати труднощі, досягаючи високої життєвої ефективності, зберігаючи здоров'я.

6. Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?»

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов, але, перш за все - від психологічної підготовки людини, що включає вміння швидко оцінювати обстановку, навички миттєвого орієнтування в несподіваних обставинах, вольову зібраність і рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях. Я впевнена, що такий досвід є у кожного з вас. Він обумовлений вашою життєвою практикою, і, потрапляючи в напружені ситуації, кожен з вас реалізує його, намагаючись впоратися зі стресом. Пропоную об'єднатися в 3 групи за принципом: троянда, ромашка, волошка для того щоб виробити поради - пам'ятки «Як подолати стрес.» У кожній групі для цього є 10 хвилин. Визначте по учаснику який представлятиме ваші напрацювання. Відбувається обговорення. (Попити чаю, послухати спокійну музику, зробити прибирання, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, зайнятися улюбленою справою (хобі): пов'язати, шити, розглянути свою колекцію, ремонтувати свою машину і ін ...).

Після вправи, всім учасникам роздають пам'ятки "Поради щодо подолання стресу."

7. Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями».

Мета: Допомогти учням оволодіти способами релаксації і зняти стресову напругу. Можливість виплеснути накопичену напругу. Навчання декільком способам релаксації.

1. *"Вгору по веселці"*. Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. І уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видихаючи - з'їжджаєте з неї, як з гірки.

2. Сядемо зручніше, спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихніть.

3. Інший спосіб розслабитися можна було б назвати "Чарівне слово". Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: "тиша", "зупинись", "ніжна прохолода". Для вас будь-які інші, головне, щоб вони допомагали вам.

8. Виставка малюнків:

- На одному із занять ми з вами малювали малюнки на тему «Я і стрес». Може хтось хоче поділитися. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини? Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і, ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси.

Психолог: Я пропоную вам включити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційну напругу, змінювати власне ставлення до різних ситуацій.

Правила боротьби зі стресовою ситуацією

♣ Не панікуйте, не будьте безпорадними. Немає нічого гіршого, ніж опустити руки і змиритися. Намагайтеся бути активними в будь-яких ситуаціях, що викликають стрес.

♣ Вам необхідно зрозуміти, що зміни, в тому числі і негативні, - невід'ємна частина життя.

♣ Пам'ятайте, що зі стресовими ситуаціями краще впораються ті, хто володіє методами релаксації.

♣ Активний здоровий спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу.

♣ Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди (надійне оточення), які забезпечують моральну підтримку і додають вам впевненості в собі.

9. Вправа на завершення «Сьогодні я...»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.д.)», і вся група робить крок вперед. Після проголошення всіх досягнень коло повинен стати щільним. (Або стікери на мішечок)