**«Учимся справляться со стрессом»**

**Цель:**познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

**Оборудование и материалы:**

магнитофон, спокойная музыка, цветные карандаши и краски, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. *Приветствие.***Упражнение «Хлопки по ладошкам в общем кругу».** Все участники становятся в круг. Ведущий задает вопрос о том, зачем мы здороваемся, что значит поздороваться. Затем обсуждаются способы приветствия. Сегодня мы поздороваемся, хлопнув ладошкой об ладошку соседа справа. Тот, кто получил приветствие, присоединяет к нему свое приветствие и передает соседу справа и т.д., пока круг не замкнется. А теперь похлопайте, т.е. поприветствуйте группу так, как вы бы хотели, чтобы приветствовали вас лично.
2. *Психологическая разминка*. **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».**Группа стоит в кругу. Инструкция: «Сейчас у вас есть хорошая возможность узнать об участниках группы новое. Я буду задавать вопрос, который начинается со слов «Поменяйтесь местами те, кто…», например «Поменяйтесь местами те, кто сегодня успел позавтракать», «Поменяйтесь местами те, кто любит лето»,  «Поменяйтесь местами те, кто любит активный отдых» «Поменяйтесь местами те, кто волнуется перед экзаменом», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за родителей», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за итог участия в конкурсе, олимпиаде», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за отметку», «Поменяйтесь местами те, кто попадал в стрессовую ситуацию».

                                 Исходя из этого упражнения видно, что каждый из вас хоть раз, но бывал в стрессовой ситуации. Как вы думаете, о чем сегодня на занятии у нас пойдёт речь?

Тема нашего занятия  **«Боремся со стрессом»**

*- Сформулируйте, пожалуйста, цель нашего занятия.*

**3. Упражнение-игра «Дорисуй и передай».**

    *Инструкция:*возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, как выглядит стресс. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дольше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину.

    *Обсуждение:*понравилось ли вам то, что получилось? Что вы чувствовали в первый момент, когда у вас оказывался чужой рисунок? Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

      Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Каждый из вас вкладывает свой смысл в понятие - стресс.

- *Как вы думаете, что такое стресс?*

*- Сейчас я хотела бы довести до вашего сведения некоторую информацию, прослушав её, ответьте мне на вопрос «Была ли полученная информация интересной, полезной для вас? Узнали ли вы что-то новое?»*

        Понятие “стресс” было введено канадским эндокринологом Гансом Селье. Он разработал теорию стресса, которая имела сначала чисто медицинское значение и описывала реакции организма на любое повреждение (механическое, инфекцию и т. д. ). В последнее время на первое место вышла проблема психоэмоционального стресса.

       Итак, **стресс** (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

      Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. (продолжите этот список). Все это специфические реакции организма, позволяющие ему приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям.

      Неспецифическими требованиями является необходимость перестройки, адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. С точки зрения стрессовой ситуации не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Существенна лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

      Часто путают понятия стресса и дистресса. Селье говорит, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т. е. необходимость приспосабливаться). А приспособляемость, по его мнению, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

      Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием.       Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

- реакция тревоги;

- фаза сопротивления;

- фаза истощения.

      После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу.

      Селье считает, что каждому человеку присущ определенный уровень некоей адаптационной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т. е. у каждого свои стрессоры.

А теперь давайте выясним, каковы главные стрессоры для каждого из вас?

**Упражнение “Незаконченные предложения”.**

- *Попробуйте завершить следующую фразу:*

“Я переживаю сильный стресс, когда…”    Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела (“стресс льва”), то у других она сразу падает (“стресс кролика”). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию, другие от волнения забывают даже то, что хорошо знают, “мямлят” и могут даже упасть в обморок.

*-  А теперь вернемся к моему вопросу. «Была ли полученная информация интересной, полезной? Узнали ли вы что-то новое?»*

              Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих равновесие организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то “пропустить мимо ушей”, а иногда нужно “принять вызов”. Есть такое мудрое высказывание:***“Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого” (Рейнольд Нейборо).***

      Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье.

      Селье утверждает, что мы не должны - да и не можем, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующее отношение к жизни.

      Итак, стресс неизбежен, но от дистресса уберечься можно. Для сохранения душевного равновесия человеку нужны какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, переопределять ближние цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения, важное условие здорового существования человека.

*- Итак, как вы думаете, когда нужно избегать стресса, а когда это делать бессмысленно?*

-Вы провалились на экзамене? Вас ограбили? Падение курса национальной валюты разорило вашу семью? Но ведь это мелочи по сравнению с вашей отдаленной целью, и они не могут сломить вас: ваш путь дальше и выше…

        **Работа в группах:** *«Предложите свои варианты борьбы со стрессом»* (5минут)

      Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

* Релаксация – напряжение – релаксация
* Спортивные занятия
* Контрастный душ
* Скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
* Громко спеть любимую песню
* Потанцевать под музыку
* Смотреть на горящую свечу
* Вдохнуть глубоко 10 раз
* Погулять в лесу, покричать
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны
* Пальчиковое рисование.

**Упражнение «Лимон»**

*Инструкция:* Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

*- Наше занятие подходит к концу. И я хотела бы, чтобы вы сейчас выразили свое эмоциональное состояние и отношение к сегодняшнему занятию. Но сделаете это вы необычным способом. Перед вами краски и бумага, но нет кисточек. Пожалуйста, пальчиками изобразите ваше настроение и отношение к занятию в виде любого рисунка.*

**Спасибо за работу!**

**«Учимся справляться со стрессом»**

**Цель:**познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

**Оборудование и материалы:**

магнитофон, спокойная музыка, цветные карандаши и краски, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. *Приветствие.***Упражнение «Хлопки по ладошкам в общем кругу».** Все участники становятся в круг. Ведущий задает вопрос о том, зачем мы здороваемся, что значит поздороваться. Затем обсуждаются способы приветствия. Сегодня мы поздороваемся, хлопнув ладошкой об ладошку соседа справа. Тот, кто получил приветствие, присоединяет к нему свое приветствие и передает соседу справа и т.д., пока круг не замкнется. А теперь похлопайте, т.е. поприветствуйте группу так, как вы бы хотели, чтобы приветствовали вас лично.
2. *Психологическая разминка*. **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».**Группа стоит в кругу. Инструкция: «Сейчас у вас есть хорошая возможность узнать об участниках группы новое. Я буду задавать вопрос, который начинается со слов «Поменяйтесь местами те, кто…», например «Поменяйтесь местами те, кто сегодня успел позавтракать», «Поменяйтесь местами те, кто любит лето»,  «Поменяйтесь местами те, кто любит активный отдых» «Поменяйтесь местами те, кто волнуется перед экзаменом», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за родителей», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за итог участия в конкурсе, олимпиаде», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за отметку», «Поменяйтесь местами те, кто попадал в стрессовую ситуацию».

                                 Исходя из этого упражнения видно, что каждый из вас хоть раз, но бывал в стрессовой ситуации. Как вы думаете, о чем сегодня на занятии у нас пойдёт речь?

Тема нашего занятия  **«Боремся со стрессом»**

*- Сформулируйте, пожалуйста, цель нашего занятия.*

**3. Упражнение-игра «Дорисуй и передай».**

    *Инструкция:*возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, как выглядит стресс. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дольше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину.

    *Обсуждение:*понравилось ли вам то, что получилось? Что вы чувствовали в первый момент, когда у вас оказывался чужой рисунок? Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

      Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Каждый из вас вкладывает свой смысл в понятие - стресс.

- *Как вы думаете, что такое стресс?*

*- Сейчас я хотела бы довести до вашего сведения некоторую информацию, прослушав её, ответьте мне на вопрос «Была ли полученная информация интересной, полезной для вас? Узнали ли вы что-то новое?»*

        Понятие “стресс” было введено канадским эндокринологом Гансом Селье. Он разработал теорию стресса, которая имела сначала чисто медицинское значение и описывала реакции организма на любое повреждение (механическое, инфекцию и т. д. ). В последнее время на первое место вышла проблема психоэмоционального стресса.

       Итак, **стресс** (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

      Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. (продолжите этот список). Все это специфические реакции организма, позволяющие ему приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям.

      Неспецифическими требованиями является необходимость перестройки, адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. С точки зрения стрессовой ситуации не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Существенна лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

      Часто путают понятия стресса и дистресса. Селье говорит, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т. е. необходимость приспосабливаться). А приспособляемость, по его мнению, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

      Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием.       Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

- реакция тревоги;

- фаза сопротивления;

- фаза истощения.

      После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу.

      Селье считает, что каждому человеку присущ определенный уровень некоей адаптационной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т. е. у каждого свои стрессоры.

А теперь давайте выясним, каковы главные стрессоры для каждого из вас?

**Упражнение “Незаконченные предложения”.**

- *Попробуйте завершить следующую фразу:*

“Я переживаю сильный стресс, когда…”    Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела (“стресс льва”), то у других она сразу падает (“стресс кролика”). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию, другие от волнения забывают даже то, что хорошо знают, “мямлят” и могут даже упасть в обморок.

*-  А теперь вернемся к моему вопросу. «Была ли полученная информация интересной, полезной? Узнали ли вы что-то новое?»*

              Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих равновесие организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то “пропустить мимо ушей”, а иногда нужно “принять вызов”. Есть такое мудрое высказывание:***“Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого” (Рейнольд Нейборо).***

      Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье.

      Селье утверждает, что мы не должны - да и не можем, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующее отношение к жизни.

      Итак, стресс неизбежен, но от дистресса уберечься можно. Для сохранения душевного равновесия человеку нужны какая-то цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, переопределять ближние цели в случае непреодолимых трудностей для их достижения, важное условие здорового существования человека.

*- Итак, как вы думаете, когда нужно избегать стресса, а когда это делать бессмысленно?*

-Вы провалились на экзамене? Вас ограбили? Падение курса национальной валюты разорило вашу семью? Но ведь это мелочи по сравнению с вашей отдаленной целью, и они не могут сломить вас: ваш путь дальше и выше…

        **Работа в группах:** *«Предложите свои варианты борьбы со стрессом»* (5минут)

      Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

* Релаксация – напряжение – релаксация
* Спортивные занятия
* Контрастный душ
* Скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
* Громко спеть любимую песню
* Потанцевать под музыку
* Смотреть на горящую свечу
* Вдохнуть глубоко 10 раз
* Погулять в лесу, покричать
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны
* Пальчиковое рисование.

**Упражнение «Лимон»**

*Инструкция:* Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

*- Наше занятие подходит к концу. И я хотела бы, чтобы вы сейчас выразили свое эмоциональное состояние и отношение к сегодняшнему занятию. Но сделаете это вы необычным способом. Перед вами краски и бумага, но нет кисточек. Пожалуйста, пальчиками изобразите ваше настроение и отношение к занятию в виде любого рисунка.*

**Спасибо за работу!**