**Совместное занятие: «Стресс….»**

**Автор-составитель педагог-психолог Михайлова-Олесина Р.А.**

**Участники:** кадеты 1 курса

**Возраст:** 10-12 лет

**Цель:** познакомить с понятием «стресс», дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

**Задачи:**

- определить понятие «стресс»;

- в игровых ситуациях и упражнениях овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

**Ожидаемые результаты:** осознание того, что стресс неизбежен. Понимание важности обучения приемам саморегуляции для устранения негативных последствий стресса.

**Методы:**

- информирование;

- моделирование ситуаций;

- работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы;

- анализ ситуаций.

**Материалы:**

Слайдовая презентация занятия

Ватман, гуашь, кисточки, пластиковые стаканчики (непроливайки).

**План занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть****Теоретический блок****Практический блок****Завершение** | Приветствие. Составление «эмоционального рисунка» группы. Определение и понятие: «стресс» **Мини – лекция «Управление стрессом»**1. Жизненные ситуации и изменение восприятия.

Цель: познакомить со стратегией работы в стрессовом состоянии.**Упражнение «Волшебное слово»**1. Физиологическое возбуждение: здоровье и поведение.

**Упражнение «Космонавт на взлете»**Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.1. Эмоциональное возбуждение: техники релаксации.

**Упражнение «Вверх по радуге».** Цель: продемонстрировать, как можно быстро расслабляться и успокоится. **Рефлексивная техника «Ладошки»****Цель**: использование тактильных ощущений для снятия психоэмоционального напряжения, получения опыта рефлексии своих чувств, сплочение группы. | **10 минут****15 минут****10 минут** |