**«Формула антистресса»**

- Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на станции «Формула антистресса» и сейчас поговорим с вами об эмоциях и стрессе. Вся наша жизнь неразрывно связана с эмоциями. Они сопровождают нас повсюду, каждый час, каждую минуту, каждую секунду.

- Назовите эмоции, которые вы никогда не хотели испытывать.

- А какие хотели бы постоянно? Есть ли абсолютно бесполезные эмоции? (ответы детей).

- А я вот поспорю с этим и попробую защитить страх и гнев. (Например, страх защищает нас от опасности. Если бы мы совсем не боялись высоты, наверное, могли бы упасть. Гнев свидетельствует о том, что нас кто-то обижает, нарушает наши границы и т.п.)

- Итак, нет абсолютно полезных чувств. Каждое чувство может приносить и пользу, и вред.

- Психологи отметили, если на протяжении длительного времени накапливать отрицательные эмоции, это может привести человека к состоянию стресса.

- Стресс – это нормальная реакция нашего организма на отрицательные события, которые происходят с нами в жизни. Мы с вами живем в постоянно меняющемся мире и жизнь современного человека не застрахована от стрессов. А как вы думаете, что может вызвать стресс у человека? (ответы детей)

- Причинами стресса могут быть: межличностные отношения, бытовые проблемы, потоки негативной информации – все это крайне отрицательно влияет на состояние человека, приводит к возникновению стресса.

- В течение жизни мы встречаемся с различными стрессовыми ситуациями, некоторые из них могут угрожать нашему здоровью, чтобы этого не произошло нам необходимо научиться достойно выходить из неприятных ситуаций, быть терпимыми по отношению к окружающим. Сейчас я предлагаю вам выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Часто | Редко | Никогда |
| 1. Я чувствую себя счастливым
 | 0 | 1 | 2 |
| 1. Я сам могу сделать себя счастливым
 | 0 | 1 | 2 |
| 1. Меня охватывает чувство безнадежности
 | 2 | 1 | 0 |
| 1. Я способен расслабиться
 | 0 | 1 | 2 |
| 1. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту
 | 0 | 1 | 2 |
| 1. Я склонен к грусти
 | 2 | 1 | 0 |
| 1. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим
 | 2 | 1 | 0 |
| 1. Мне хотелось оказаться где-нибудь в другом месте
 | 2 | 1 | 0 |
| 1. Я легко расстраиваюсь
 | 2 | 1 | 0 |
| Итого  |  |

**Интерпретация:**

0 – 3 очка – вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы;

4 – 7 очков – ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне, вам очень полезно взять некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом;

8 и более очков – на вас свалилось много обязанностей и забот, вам трудно бороться с жизненными невзгодами, вам необходимо начать использовать эффективные методы борьбы со стрессом.

- В нашем стремительном ритме жизни нужно научиться выходить из стрессового состояния, чтобы сохранить свое здоровье. Врачи и психологи предлагают для этого разнообразные способы. Все эти методы направлены на снятие напряжения.

- А что делать, если вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (Например, вас кто-то разозлил, обругал, заставил понервничать)?

- Вот некоторые способы, которые помогут выйти из ситуации острого стресса:

1. Дышим. При стрессе дыхание становится частым и поверхностным, попробуйте замедлить его ритм. Итак, на счет 1-2-3-4 делайте медленный вдох, затем плавный выдох на 1-2-3-4-5-6. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее.
2. Напрягаемся. Чтобы добиться максимального расслабления, сначала заставьте мышцы поработать. Сделайте глубокий вдох и напрягите мышцы стоп и голеней, а на выдохе дайте им расслабиться. Если по ногам пробежало приятное тепло – вы все сделали правильно. Повторите то же самое с плечами и шеей.
3. Выражаем чувства. Если эмоции захлестнули вас, дайте им выход! Порвите или сомните лист бумаги, нарисуйте свое состояние (схематично).
4. Общаемся. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с приятным человеком – это помогает отвлечься от стрессовой ситуации.
5. Расслабляемся. Сейчас я предлагаю вам упражнение «Лимон», для снятия мышечного напряжения. Итак, 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 себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Теперь выполним упражнение двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- Итак, избежать возникновения стресса можно. Мы с вами рассмотрели способы, которыми можно воспользоваться в стрессовых ситуациях. А что делаете вы, для того, чтобы успокоиться, снять напряжение? Давайте соберем «копилку добрых советов», которые помогут избежать стресса (на листе ребята перечисляют способы, помогающие справиться со стрессом).

- Обсуждение

- Ребята, оказывается ваши добрые советы, не что иное, как правила здорового образа жизни.

- И в заключении раскрою вам секретную формулу антистресса. Она состоит из трех принципов:

1. Не волнуйтесь о мелочах.
2. Помните, что большая часть жизни состоит из мелочей.
3. Дарите людям радость.

- На этом все, спасибо за участие. Переходите на следующую станцию.