



Я и стресс

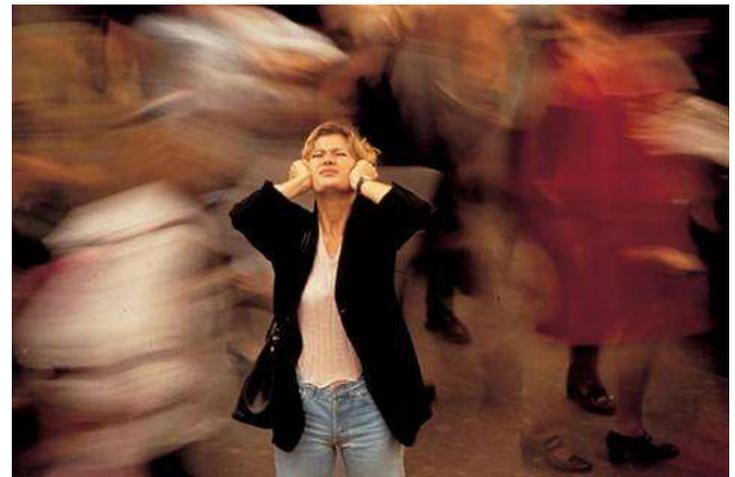
Занятие для старшеклассников



(от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое)

Упражнение: Ассоциации

- Психолог: Мы часто сами говорим и слышим слово «Стресс».
- Назовите мне, пожалуйста, первое, что приходит вам в голову при слове **»стресс»**



Стресс-это...

- Плохие оценки
- Выгнали с урока
- Поругался с мамой, папой, подругой, другом
- Скандалы в семье, развод родителей
- Переход в другой класс, школу
- Переезд в другую страну, город
- Вымогают деньги
- Влюбленность без взаимности
- Отключили утром горячую воду
- Сильно ударился и не могу ходить
- Сел на жевательную резинку
- Упал при всем классе
- Погода меняется



Упражнение: Стресс-это хорошо, стресс-это плохо...

- **Психолог: Ганс Селье**, учёный, который ввел само понятие **стресс**, говорил о том, что стресс – **это не только плохо**, в нем есть и **позитивные стороны**.
- *Давайте с вами проведем **дискуссию**: один говорит, что стресс-это хорошо, другой, что стресс-это плохо...*



Упражнение «Ладонь моего стресса»

- Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе **обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.**
- Задание: «**На каждом пальце** нарисованной ладони **написать ситуацию**, которая вызывает или может вызвать у вас сильные **тревогу, страх, злость, крайнюю усталость** – стрессовую для вас ситуацию».
- Далее участникам игры предлагается **вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру** и положить перед собой.
- Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него.
- Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

- **Психолог:** Многие люди испытывают значительное физическое и эмоциональное напряжение, **пытаясь изменить события или управлять теми из них, которые находятся вне их контроля.**
- **Не всегда возможно контролировать ситуацию, вызывающую стресс.**
- Поэтому необходимо **сохранять эмоциональный контроль не над ситуацией, а над своей реакцией на нее.**
- **Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями** вместо того, чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс.
- **Не можешь изменить ситуацию- измени свое отношение к ней!**



Упражнение «Мой ответ стрессу»

- Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.
- Следующее задание: «Необходимо **загнуть каждый палец** нарисованной ладони и написать на нем **«мой ответ стрессу»**, то есть то, что ты делаешь или делал бы **в ответ на ситуацию**, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.
- Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом».
- Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.



Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



Упражнение «Мой самоприказ»

- Придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.
- Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.
- Аффирмации-



Упражнение "Мусорное ведро"

- **Цель:** повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.
- Инструкция: “Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут”.
- После чего, по желанию, участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем, посередине круга, ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Упражнение «Громкость телевизора»

- Упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса.
- Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники.
- Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А».
- Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.
- Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».
- **Стаканчик крика, коробка крика и т.д.**





ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



**ПРОГОВОРИТЕ
СЛУЧИВШЕЕСЯ**

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



**ЗАЙМИТЕСЬ
СПОРТОМ**

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



**ДУМАЙТЕ О
ХОРОШЕМ**

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.



**СОБЛЮДАЙТЕ
РИТУАЛЫ**

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

Рекомендации по профилактике стресса

- ▣ Ставьте перед собой цели! Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
- ▣ Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора, оно помогает преодолеть негативные эмоции.
- ▣ Умейте правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали.
- ▣ Думайте о себе как об удачливом человеке! Это поможет на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
- ▣ Старайтесь больше общаться с позитивными людьми.
- ▣ Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
- ▣ Отдыхайте правильно! Наполнение своего сердца яркими положительными эмоциями –



Упражнение “Я самый”

- **Цель:** снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.
- Группа встает в круг и каждый по очереди произносит: “Я самый...”, а группа повторяет «Он самый...». Например: «Я самый красивый, умный, креативный и т.д.», а все повторяют «Он самый красивый, умный, креативный и т.д.»,»

- **Рефлексия упражнения:** вам было приятно слышать комплименты?
- **У** каждого человека улучшается настроение, когда его хвалят.
- **Высказывание участников.**



- **Психолог:** « Все мы в той или иной мере подвержены стрессу.
- Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.
- Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию.
- Существуют психологические способы справиться с тревогой и напряжением в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.
- Очень важно уметь обладать собой, сконцентрировать внимание.
- Каждому участнику я раздам карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв и даётся задание прочитать его».

Упражнение «Шарль и Люси»

- Каждому участнику я раздам карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв и даётся задание прочитать его».
- **Цель:** отработка приёмов сохранения самообладания.
- Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка»

Текст

- ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБ
ХВАТИМОЮШЕЮ
- НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕР
ЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП УгаННОГо
РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО
- наКонецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГ АщиХ ног.

Обсуждение

- После завершения задания проводится обсуждение:
- - Сразу ли вы справились с заданием?
- - Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- - В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- - Как развить самообладание?
- **Самообладание – умение владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами.**

Умеете ли вы справляться со стрессом?

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

Умеете ли вы справляться со стрессом?

- ❖ 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- ❖ 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- ❖ 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

**"Все в наших руках, поэтому
их нельзя опускать»
(К.Шанель)**

Упражнение "Суперученик"

- **Цель упражнения:** создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.
- **Ход упражнения:** Ребята получают задание – составить портрет «суперученика», который без сомнения, сдаст любой экзамен.
- **Психолог:** «Давайте, мы с вами подумаем, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет" суперученика".

Список качеств «суперученика»

- - стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями))
- - внимательный - обладать хорошей памятью - целеустремлённым (ставить цель и добиваться её),
- уметь планировать свою деятельность
- - волевой - с хорошей самооценкой (Я могу (установка))
- – при возникновении затруднений, не опускает руки, а предпринимает попытки решить затруднение)

Упражнение «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»

- *Инструкция.* У нас здесь обозначено 2 полюса:
- полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве,
- отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.
- Варианты утверждений:
- 1.Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
- 2.Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
- 3.Сдать экзамены мне не по силам.
- 4.Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
- 5.Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
- 6.Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
- 7.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
- 8.Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
- 9.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
- 10.Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
- 11.Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
- 12.Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
- 13.Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

Упражнение «Я могу, я умею»

- Участники встают в круг. Ведущий объясняет правила и начинает игру. Задача состоит в том, чтобы перекидывать мячик друг другу, а тот, кому мячик попадает в руки, называет то, что он умеет делать. Необходимо, чтобы это происходило как можно быстрее.