

**III Всероссийский дистанционный конкурс  
среди классных руководителей  
на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий**

**«Как противостоять стрессу и агрессии»**

Тематическое направление: физическое воспитание и формирование  
культуры здоровья

Тема методической разработки: **Профилактика агрессивного  
поведения и развитие стрессоустойчивости гимназистов в условиях  
роста заболеваемости подростков тревожными расстройствами.**

Автор: Мухачева Юлия Павловна,  
учитель английского языка  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Шахунская гимназия имени А.С. Пушкина»,  
классный руководитель 7б класса

г. Шахунья,  
2022

## 1. Пояснительная записка.

**1.1. Тематическое направление.** Воспитательное мероприятие «Как противостоять стрессу и агрессии» составлено с учетом направления – физическое воспитание и формирование культуры здоровья. В его разработке наряду с традиционными методами и формами организации воспитательного процесса широко используются педагогические технологии, оберегающие здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов окружающей действительности. В первую очередь, содержание занятия посвящено вопросу сохранения психологического здоровья учащихся гимназии, выработке индивидуального способа безопасного поведения подростков, которые регулярно сталкиваются со стрессом и агрессией.

**1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора.** Одной из приоритетных целей национального проекта «Образование» является воспитание гармонично развитой, здоровой и социально ответственной личности. Задача школы – не только полноценно подготовить детей к самостоятельной жизни, но и привить школьникам культуру здоровья.

Особое внимание сегодня заслуживает психологическое здоровье детей. Поэтому, темой методической разработки является профилактика агрессивного поведения и развитие стрессоустойчивости гимназистов в условиях роста заболеваемости подростков тревожными расстройствами. По данным доклада ФГБУ «Национального медицинского исследовательского центра им. В.А. Алмазова»<sup>1</sup> за последние 10 лет общая заболеваемость нервно-психическими расстройствами подростков 13-17 лет увеличилась на 11,3 %. Часто встречающимися проблемами детей являются неврозы, астено-невротический синдром, синдром дефицита внимания и гиперактивности, а также тревожные расстройства сна, стресс, приступы страха, агрессии, панические атаки. У 60% подростков обнаруживаются предболезненные синдромы зависимости-игромании, церебрастения-быстрая утомляемость,

---

<sup>1</sup> «Актуальные проблемы состояния здоровья детей в Российской Федерации», доклад ФГБУ «Национального медицинского исследовательского центра им. В.А. Алмазова», Косенкова Т.В. доктор медицинских наук, доцент; - Москва, 2018г.

проблемы с памятью, головные боли. У значительной части подростков выявлена предрасположенность к различным формам девиантного поведения и склонность к саморазрушению.

**1.3. Целевая аудитория мероприятия.** Воспитательное мероприятие разработано с учетом возрастных особенностей учащихся 7 класса, возрастная категория 13-14 лет. Количество участников 12 человек. Время проведения – 45 минут.

**1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя.** Методическая разработка является частью воспитательной системы классного коллектива «Мы едины». В рамках направления «Здоровье – защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья ученика», классный руководитель решает ряд воспитательных задач, способствует консолидации всех усилий школы и социальных партнеров, направленных на формирование и укрепление физического, социального и духовного здоровья учащихся. Для этого разработан Модуль внеурочных занятий с учащимися:

1. Ролевая игра «Человек среди людей»
2. Проектное дело «Создадим мир своими руками»
3. Дискуссионный клуб с элементами ситуативного практикума «Круг доверия»
4. Социальная акция «Мы рядом»
5. Воспитательный тренинг «Как противостоять стрессу и агрессии»
6. Коллективное творческое дело «Доверие и откровенность»
7. Беседа с элементами игрового практикума «Искусство каждодневного общения»
8. Социальная проба «Встреча с представителями Службы Доверия»

**1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.**

Цель воспитательного мероприятия – раннее выявление и профилактика тревожных расстройств учащихся, формирование навыков конструктивного разрешения стрессовых ситуаций и выявление способов борьбы с агрессией.

Задачи воспитательного мероприятия:

1. Провести диагностику классного коллектива для выявления учащихся с повышенным уровнем тревожности, имеющих проявления скрытой или явной агрессии, связанных со стрессом или эмоциональным дискомфортом;
2. Обсудить понятие «стресс» и формы его проявления;
3. Изучить последствия влияния стрессовых ситуаций на человека и способы управления своим эмоциональным состоянием;
4. Познакомить учащихся с формами и видами агрессии;
5. Способствовать формированию у подростков умения справляться с собственной агрессией и противостоять агрессии другого человека;
6. Помочь учащимся сформировать навыки сохранения своего нервно-психического здоровья;
7. Создать мотивацию к формированию культуры здоровья.
8. Осуществлять дальнейший мониторинг тревожности учащихся.

Планируемые результаты:

1. Выявление в классном коллективе учащихся с высоким уровнем тревожности, имеющих предрасположенность к нервным расстройствам;
2. Повышение уровня информированности учащихся о стрессе, причинах его появления, стадиях и способах преодоления;
3. Формирование умений учащихся противостоять обращенной к ним агрессии и развитие навыка справляться с собственным гневом;
4. Сохранение и укрепление психологического здоровья подростков, повышение стрессоустойчивости;
5. Формирование устойчивой мотивации к формированию культуры здоровья учащихся.

6. Снижение количества тревожных учеников в классном коллективе.

**1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора.** Воспитательный тренинг был выбран для проведения мероприятия, так как это форма специально организованных действий, в ходе которых решаются вопросы формирования у воспитанников определённых отношений к себе, людям и ценностям. Такое занятие имеет установку на творчество, поиск и совместное продвижение к новому уровню личностных открытий. Воспитательный тренинг подразумевает небольшое количество участников, доверительность общения, обязательную обратную связь и саморефлексию каждого учащегося. В такую форму работы отлично вписываются здоровьесберегающие технологии: игровая технология, технология проблемного обучения, использование кейс-метода, технология сотрудничества. С их помощью учитель инициирует разнообразные виды деятельности, создает условия для самовыражения учащихся, развития интеллекта и социализации. На занятии использованы активные методы воспитания (работа в группе, дискуссия, ролевая игра). Учащимся предоставляется право свободного выбора, творческие задания направлены на развитие актерского мастерства, создание ментального и наглядного продуктов, рефлексия организована приемом «акцент на лучшее» и проводится на свежем воздухе. Привлечение специалистов и родительской общественности помогает ребятам довериться советам по формированию стрессоустойчивости. Формат видео-памятки является новшеством, учащиеся могут пользоваться ею в сложных ситуациях с помощью своих мобильных телефонов.

Для снижения усталости есть актуальная динамическая пауза «Роботы», соответствующая возрастным особенностям подростков. В рамках тренинга взаимодействие с учителем и друг другом имеет положительно окрашенный фон, присутствуют эмоциональные разрядки и уважительный стиль общения. Большое внимание уделяется чередованию видов деятельности и видов

преподавания (наглядный, аудиовизуальный, словесный, самостоятельная работа). В моменты наступления усталости и снижения работоспособности меняются позы учащихся и их расположение на занятии, ученикам предлагается активное перемещение по классу. При работе используются персональные планшеты и наушники, для каждого учащегося есть тренажер для глаз, длительность применения ИКТ регламентирована.

### **1.7. Педагогическая технология/ методы/ приемы, используемые для достижения планируемых результатов.**

1. Игровая технология. Метод ситуационно-ролевой игры.
2. Технология проблемного обучения. Кейс-метод.
3. Технология сотрудничества. Сингапурская методика обучения.
4. Информационно-коммуникационные технологии.

#### **Методы и приемы воспитательного занятия:**

1. Тест на выявление эмоционального настроения учащихся.
2. Беседа с элементами консультирования.
3. Техника активного слушания.
4. Эвристическая беседа.
5. Прием-активатор «Самолетик».
6. Игра «Ассоциации»
7. Динамическая пауза «Роботы».
8. Прием «Акцент на лучшее»

### **1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия**

Кадровые ресурсы:

- Классный руководитель 7б класса Мухачева Ю.П.
- Педагог-психолог МБОУ «Гимназия», Кузнецова И.В.
- Практикующий детский психолог г. Шахунья, Тобольцева Е.А.
- Врач-невролог ГБУЗ НО Шахунская ЦРБ, Онучина И.Л.
- Представители родительского комитета, 5 человек

Методические и информационные ресурсы:

- Памятка «Как работать с компьютером», тренажер для глаз;

- Презентация к занятию
- Видеофрагмент о видах агрессии. <https://www.1tv.ru/shows/dobroe-utro/reportazh/>
- Видеокейс 1 «Что делать, если стал объектом буллинга?» <https://www.youtube.com/watch?v=kWpGr8qzm9g>
- Видеокейс 2 «Как справиться со своей агрессией?» <https://www.1tv.ru/news/2012-10-03/84952-ekspert-rasskazala-kak-spravlyatsya-s-agressiey>
- Видео-памятка «Практические советы по успешному формированию стрессоустойчивости»

Материально-технические ресурсы:

- Компьютерный класс, экран, проектор;
- 12 планшетов, наушники;
- Интерактивная доска;
- Гигиенические условия в кабинете соответствуют требованиям СанПиНа;
- Освещенность класса и доски 300-500лк.

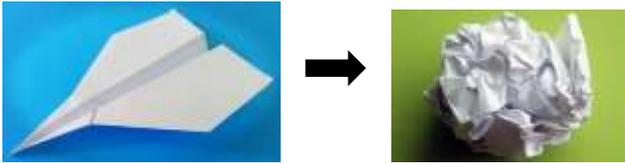
### **1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.**

Методическая разработка может быть использована классными руководителями, социальными педагогами и советниками по воспитанию в рамках любой воспитательной площадки: на классных часах, занятиях дискуссионного клуба, профилактических беседах и интенсивах. В разработке представлены все необходимые задания и ресурсы, поэтому воспитательный тренинг можно легко перестроить под возраст обучающихся.

## 2. Основная часть.

Этап занятия. Технология, форма работы	Деятельность классного руководителя, родителей и приглашенных специалистов	Деятельность обучающихся	Вре мя
<p><b>2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия.</b></p>	<p>1.Классный руководитель совместно с психологом МБОУ «Гимназия» проводит диагностику психологического состояния учеников класса в форме анкетирования. По результатам диагностики педагог формирует группу учеников с нестабильным психоэмоциональным состоянием и повышенным уровнем тревожности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика состояния ситуативной тревоги и личностной тревожности. Автор: Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханина.</li> <li>• Опросник депрессии Бека для подростков. Автор: Аарон Т. Бек. Опросник Басса-Дарки.</li> </ul> <p>2. Классный руководитель приглашает специалистов из ГБУЗ НО Шахунская ЦРБ, врача невролога, детского практикующего психолога, родителей.</p> <p>3. Классный руководитель готовит аудиторию для занятия, презентацию, видеофрагменты, раздаточный материал.</p>	<p>Участвуют в опросе, заполняют анкеты. Честно и объективно оценивают себя и свое внутреннее состояние.</p>	<p>В тече ние меся ца</p>

<p><b>2.2. Дидактическая карта мероприятия.</b></p> <p>1. Приветствие.</p> <p>Создание благоприятного микроклимата в коллективе.</p>	<p>- Добрый день, дорогие ребята. Сегодня я приветствую вас на занятии «Как противостоять стрессу и агрессии». Эпиграфом для этой встречи я выбрала такие слова Лори Дешене:</p> <p><b>«Необязательно всегда быть позитивным. Совершенно нормально чувствовать грусть, раздражение, страх и тревогу. Чувства не делают вас негативным человеком. Они делают вас человеком»</b></p>	<p>Учащиеся заходят в класс, выбирают себе места, привыкают к рабочему пространству.</p>	<p>1 мин</p>
<p>2.Выявление психо-эмоционального настроения учащихся.</p> <p>Тест «Выбери картинку».</p>	<p>Посмотрите, пожалуйста, на экран и интуитивно выберите одну из трех картинок, которая максимально привлекает ваше внимание.</p> <div data-bbox="857 794 1350 997" data-label="Image"> </div> <p>1. Если вы выбрали картинку № 1, то ваше эмоциональное состояние ровное: вы спокойно смотрите в будущее, уровень страха и стресса невысок.</p> <p>2. Если вы выбрали картинку № 2, то ваше настроение чаще унылое, есть ощущение подавленности, грусть и упадок сил.</p> <p>3. Если вы выбрали картинку № 3, то ваше эмоциональное</p>	<p>Учащиеся выбирают одно из трех изображений, действуют интуитивно, узнают ответы, обдумывают результаты.</p>	<p>3 мин</p>

	состояние на подъеме, вы испытываете прилив сил и энергии.		
3. Актуализация заданной темы. Эвристическая беседа.	Среди нас оказалось немало ребят, выбравших картинку № 2. <b>Скажите, согласны ли вы с результатом теста? Вас действительно что-то беспокоит? С какими трудностями вы столкнулись?</b> Состояние, которое вы описали, называется словом «стресс». Я немного расскажу вам о том, что это такое.	Участники по желанию высказываются о своих проблемах и тревогах.	2 мин
4. Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций. Прием-активатор «Самолетик»	<p>Стресс – это защитная <b>физиологическая реакция организма</b> на изменившиеся условия жизни. Ощущение эмоционального и физического напряжения, возникающее из-за выброса определенных веществ в кровь. Мы сталкиваемся с таким напряжением буквально каждый день. Вот, например...</p> <p>Сейчас вам необходимо сделать из бумаги самолетик. Умеете? Смотрите, какие красивые поделки у вас получились! Представьте, что в нем ваше самое сокровенное желание, вам не терпится запустить его в небо. Но доверьте на секунду самолетик другу и положите на его ладонь. А теперь крепко сожмите свои руки!</p> 	<p>Делают поделку из бумаги, переживают момент потрясения, отвечают на вопросы.</p> 	5 мин

Техника активного слушания.	<b>Что вы почувствовали сейчас? Как часто у вас возникают такие ощущения? Легко ли вам было перенести стресс, а причинить вред другому?</b>		
5. Знакомство с новыми понятиями.	<p>Ребята, важно осознавать, что стресс это только <b>временное состояние</b>, и с ним можно справляться, если знать, как работает этот механизм. Об этом вам расскажет наш гость, врач-невролог ГБУЗ НО Шахунская ЦРБ, Онучина Елена Леонидовна:</p> <p>«Ребята, существует 3 стадии стрессовой реакции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Стадия тревоги.</b> В кровь поступают определенные вещества (чаще адреналин), вы испытываете быстрый всплеск эмоций и <b>готовы на необдуманные поступки</b>. Человеку кажется, что в стрессе он будет находиться всегда, поэтому теряет контроль над своими действиями.</li> <li><b>Стадия стабилизации.</b> Ситуация по-прежнему сложная, но уровень гормонов снижается, организм мобилизовал свои резервы и получил возможность действовать разумно. Человек и сам не замечает, как <b>начинает мыслить рационально</b>.</li> <li><b>Стадия истощения.</b> <b>Работоспособность снижается</b>, организму нужен отдых, чтобы вновь набраться сил. Наступает</li> </ol>	<p>Учащиеся знакомятся с понятием “стресс” и его проявлениями, изучают воздействие стресса на организм человека; узнают о факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции.</p> <p>С помощью игры «Ассоциацию» анализируют</p>	<p>6 мин</p>

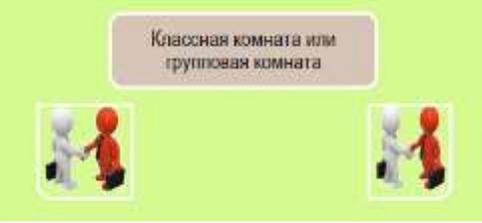
<p>Игра «Ассоциации»</p>	<p>покой, вы возвращается к эмоциональному комфорту до следующей стрессовой ситуации»</p> <p>А теперь немного поиграем, сейчас я буду озвучивать вам фразы моих пациентов, подвергшихся стрессу, а вы должны угадать на какой стадии стрессовой реакции они находятся. <i>«Нет, я этого не переживу!»</i>, <i>«завтра будет лучше»</i>, <i>«взглянем на ситуацию иначе»</i>, <i>«мне нужен отдых»</i>, <i>«я спокоен»</i>, <i>«сейчас взорвусь!»</i>, <i>«хочу побыть один»</i>. Молодцы, вы отлично справились!»</p>	<p>собственное поведение и находят ему логическое объяснение.</p> 	
<p>6.Игровая технология. Ситуационно-ролевая игра.</p> <p><i>Сингапурская методика обучения.</i></p> <p><i>Схема 1.</i></p> <p>Создание правдивой социально-психологической</p>	<p>Благодарим, Ирину Леонидовну. А сейчас вас ждет <b>Ролевая Игра</b>. Для этого разделитесь на группы по четыре человека, выбрав один из четырех цветов на картинке. Далее сядьте на свои новые места и распределите роли согласно выбранной ситуации. Герои 1 и 2 - активные участники спора, 3 и 4 стараются помочь решить проблему. <b>Ваша задача – справиться со стрессовой ситуацией!</b></p> <p>1.Представьте, что оппонент умышленно взял ваш личный дневник и прочитал его.</p> 	<p>Учащиеся из «потребителей знаний» превращаются в активных исследователей.</p> <p>Ребята осознают, что столкнувшись с неприятностью, <b>сразу перешли в стадию конфликта</b></p>	<p>6 из мин</p>

<p>ситуации с возможностью оценить поведение участников, сформировать правильную интерпретацию собственных поступков.</p> <p>Анализ ситуации.</p>	<p>2. Во время баскетбольного матча оппонент нарушил правила и сильно толкнул вас в бок. Судья не увидел нарушения, а вы не забили победный мяч.</p> <p>3. Ваш оппонент – учитель математики. У вас была контрольная работа, вы были уверены в своих ответах. Однако получили результат неудовлетворительно.</p> <p>4. Ваш оппонент, лучший друг, внезапно перестал с вами общаться, вы все чаще видите его в компании другого мальчика (девочки). Они весело проводят время.</p> <p>Вы блестяще справились с заданием и проявили свои актерские способности. <b>Скажите, ребята, какую ошибку допустили главные герои? Правильно ли вели себя помощники?</b></p>	<p><b>со своими оппонентами.</b></p> <p>Помощники не сыграли своей роли, так как больше <b>минимизировали эмоции партнера</b>, а не помогли выйти из состояния стресса.</p> 	
<p>7. Динамическая пауза «Роботы».</p> <p>Смена позы, расслабление мышц, эмоциональная разрядка.</p>	<p>Дорогие друзья, пришло время немного передохнуть и провести динамическую паузу. На мгновение представьте, что вы современные роботы. Походите по классу, почувствуйте, как двигаются ваши руки, ноги, тело. Неожиданно заряд батареи кончился, и тут же перестала работать левая рука, затем правая, левая нога и правая расслаблены тоже, ваши голова и тело</p>	<p>Учащиеся учатся контролировать свое тело.</p> 	<p>4 мин</p>

	полностью недвижимы. Научимся расслабляться как роботы?		
8. Технология проблемного обучения. Кейс-метод.  а) формулировка проблемы.  б) выявление причин ее появления	<p>Ребята, в жизни мы далеко не роботы, и не всегда способны отключать свои ощущения. <b>Скажите, что происходит с человеком, который не сумел справиться со стрессом и остается в нем на протяжении долгого времени?</b> Правильно, он начинает накапливать негативные эмоции внутри себя и это рождает <u>АГРЕССИЮ!</u> О видах агрессии и причинах ее возникновения нам расскажет детский психолог, Тобольцева Елена Александровна:</p> <p>«Добрый день, ребята, для начала давайте посмотрим один видеоролик. Видеофрагмент о видах агрессии. <a href="https://www.1tv.ru/shows/dobroe-utro/reportazh/">https://www.1tv.ru/shows/dobroe-utro/reportazh/</a>. <b>Что вы увидели в этом ролике?</b> В своей практике я сталкиваюсь с разными видами агрессии подростков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая агрессия (внутренне желание причинить вред и боль кому-либо)</li> <li>2. Словесная агрессия (цель-унизить, оскорбить и показать свое превосходство над</li> </ol>	<p>Ребята делают вывод о том, что агрессию рождает затянувшийся стресс или встречная агрессия.</p> <p>Ребята учатся распознавать формы агрессивного поведения.</p>	10 мин



<p>в) преобразование проблемы в цель</p>	<p>кем-то)</p> <p>3. Экспрессивная агрессия (через мимику, внешность)</p> <p>4. Скрытая агрессия (сдерживание себя, неумение справиться со стрессом).</p> <p>5. Буллинг (повышение самооценки, внутренняя неуверенность)</p> <p>6. Косвенная агрессия (желание выплеснуть негативные эмоции)</p> <p><b>Ребята, поднимите руки те, кто хоть раз проявлял свою агрессию. А теперь, поднимите руку те, кто испытал на себе агрессию другого человека. Какой мы можем сделать вывод?»</b></p> <p>Спасибо большое нашему гостю! Итак, ребята, мы поняли, что можем столкнуться с агрессивным поведением в любой момент своей жизни. Поэтому очень важно:</p> <p><b>1. Научиться справляться с собственной агрессией.</b></p> <p><b>2. Научиться противостоять агрессии другого человека.</b></p>	  	
--	---	---	--

г) распределение на группы	<p>Подумайте, какую из этих целей вам легче достигнуть? Если первую, пройдите в левую половину класса, если вторую – пройдите в правую.</p> <p>Итак, у нас есть 2 команды. Распределите роли в группе.</p>		Ученики формулируют цели, распределяются на группы, определяют комплекс мероприятий по решению проблемы, опираясь на видео-кейсы, оформляют продукты своей работы, презентуют их перед классом.	
д) распределение обязанностей в группе	<p><u>1. Организатор работы</u> (курирует деятельность группы, готовит название и цель проекта)</p> <p><u>2. Писатель 1</u> <u>Писатель 2</u> (работают в тандеме, подбирают эпитаф, формулируют предложения, выбирают цитаты, составляют финальный текст)</p> <p><u>3. Оформитель текста</u> (выбирает стиль и форму подачи материала для подростковой аудитории)</p> <p><u>4. Художник-дизайнер</u> (подбирает фото-ряд, оформляет схемы)</p> <p><u>5. Диктор</u> (вещатель, презентует работу группы)</p> <p>Каждая группа получает видео-кейс и составляет проект по решению своей проблемы.</p>			

<p>е) работа с видео-кейсом</p> <p>ж) презентация продукта по схеме</p>	<p>1 видео – «<b>Что делать, если стал объектом буллинга?</b>»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kWpGr8qzm9g">https://www.youtube.com/watch?v=kWpGr8qzm9g</a></p> <p>2 видео – «<b>Как справиться со своей агрессией?</b>»  <a href="https://www.1tv.ru/news/2012-10-03/84952-ekspert_rasskazala_kak_spravlyatsya_s_agressiey">https://www.1tv.ru/news/2012-10-03/84952-ekspert_rasskazala_kak_spravlyatsya_s_agressiey</a></p> <p>Схема представления проекта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Название проекта.</li> <li>➤ Цель проекта.</li> <li>➤ Эпиграф. Актуальная цитата.</li> <li>➤ Пути решения проблемы.</li> <li>➤ Общий вывод.</li> <li>➤ Ответы на вопросы другой команды. Дебаты.</li> </ul> <p>Дорогие ребята, вы продемонстрировали отличные проекты, и нашли правильные ответы на свои ключевые вопросы. Теперь вы точно знаете, как справиться с собственной или чужой агрессией!</p>	    
--	---	--

<p>9.Презентация продукта классного руководителя, педагога-психолога, и родителей 7 класса</p> <p>Видео-памятка «Практические советы по успешному формированию стрессоустойчивости»</p>	<p>И для того, чтобы закрепить эти важные знания, мы совместно с педагогом-психологом гимназии им. А.С. Пушкина составили для вас «Практические советы по успешному формированию стрессоустойчивости». А родительским комитетом 7б класса был создан видеофильм. Доверьтесь этим чутким советам, и тогда справляться с агрессией и стрессом будет легче. Итак, вашему вниманию предлагается <b>Видео-памятка «Практические советы по успешному формированию стрессоустойчивости»</b></p> <p>Дорогой сын (дочь), помни всегда:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что если ты столкнулся с агрессией или какой-то бедой, обязательно поговори с нами, родителями, мы всегда выслушаем и поможем тебе. Можешь довериться школьному психологу или классному руководителю. Помни, нет неразрешимых ситуаций!</li> <li>2. Если в твоей жизни случается неприятность, и ты чувствуешь, что готов разрыдаться, смело плачь. Нельзя запрещать себе этого. Никогда не замыкай внутри плохие эмоции, дай им выйти наружу и сразу станет легче.</li> <li>3. Раскрой свой талант, в минуты грусти, сочини стихи,</li> </ol>	<p>Каждый ученик получает видеопамятку на мобильный телефон.</p>	<p>5 мин</p>
---	--	--	--------------

	<p>песни, рассказы, дай своим переживаниям физическую или словесную форму.</p> <p>4. Выработке гормонов радости отлично способствует бег, плавание, массаж, дыхательная гимнастика, душ, фитнес, атлетика. А также правильная или любимая еда.</p> <p>5. Знай, что смех помогает переключиться, совершить переоценку значимости событий и преодолеть трудности.</p> <p>6. Если ты оказался в непростой ситуации, натворил что-то плохое и очень боишься последствий, просто представь самый плохой исход событий, проживи его мысленно и тогда будет нестрашно обратиться за помощью.</p> <p>7. Столкнувшись с агрессией или стрессом, будь сильным духом, уверенным в себе и позитивным. Помни, мы всегда рядом!</p>		
<p>10. Заключительный этап занятия. Рефлексия. Прием «Акцент на лучшее»</p>	<p>Ребята, в начале занятия вы создавали красивые самолетики. Но по моей просьбе, вы проявили агрессию и поделки были испорчены. Я очень хочу, чтобы ваши желания все-таки устремились в небо! Давайте вновь создадим свои самолеты, у <b>меня есть три цвета для вас</b>: выберите красный,</p>	<p>Ребята оценивают прошедшее занятие, выбирают цвет, создают новые самолетики, вместе</p>	<p>3 мин</p>

	<p>если наше занятие вам понравилось, голубой – если вам было непросто говорить об этих проблемах и зеленый, если вы хотите продолжить посещать занятия нашего Модуля.</p> <p>Итак, давайте отправимся на гимназический дворик и запустим самолетки в небо на воздушных шарах. Спасибо! До новых встреч!</p>	<p>с учителем запускают их в небо.</p> 	
<p>11. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся.</p>	<p>Классный руководитель совместно со школьным психологом продолжает дальнейшее оценивание и отслеживание психологического состояния всех учеников в классе, а также проводит другие занятия Модуля «Здоровье – защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья ученика в рамках классной воспитательной системы «Мы едины».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика «Карта эмоциональных состояний», автор: Светлана Панченко. Методика направлена на своевременное выявление и профилактику тревожных расстройств учащихся.</li> </ul>		<p>В течение года</p>