Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Кореневская средняя общеобразовательная школа №1»

Кореневского района Курской области

**Классный час– тренинг «Стресс и стрессоустойчивость»**

педагог – психолог: Мацытина И.С.

**Пояснительная записка**

Наверняка, вы все не раз замечали, что ваши знакомые, друзья или даже родные бывают в каком-то подавленном состоянии, у них наблюдается повышенная раздражительность и иногда, наверное,  они даже срываются на крик. А некоторые просто нервничают по пустякам и находятся в какой-то паранойе.  Знайте же, всё это виноват стресс, который настиг свою жертву незаметно, и теперь эмоционально добивает её, высасывая из неё все силы и здоровье. Возникает вопрос, что такое стресс на самом деле? Почему он возникает и как с ним бороться? Мы решили изучить эту проблему, выяснить, как часто люди  испытывают  нервное  перенапряжение  или  стресс; - выявить, умеют  ли  они определять, что они находятся под стрессовым воздействием; - дать  рекомендации  по  снятию  стресса.

**Цели классного часа - тренинга:**

- Выявить  виды  стресса, причины  его  возникновения, способы  снятия

нервного  напряжения у старшеклассников.

**Задачи классного часа - тренинга:**

1. Познакомить участников с понятием «стресс», влиянием стресса на организм и психику человека.

2. Рассказать о видах стресса

3. Познакомить с различной техникой преодоления стресса, помочь овладеть навыками их применения.

4. Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

5. Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу.

6. Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.

7. Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.

8. Повысить свою стрессоустойчивость – научиться «держать удар».

**Актуальность:** в наше время все без исключения могут попасть под воздействие стресса. Причиной этого могут являться перечисленные негативные факторы. Например: человек подвергается воздействию окружающей среды. Во время обучения или работы сильно утомляется. Также причиной может служить то, что он редко прогулки на природе. Ещё причиной стресса могут быть конфликтные ситуации на работе, в школе, или ссоры с друзьями, все они тоже отрицательно отражаются на нашем эмоциональном состоянии. Для достижения цели использовались **общетеоретические методы** исследования: анализ литературных   источников, сравнительный анализ, опрос, тренинг.

**Проблема:** крепкое здоровье и благосостояние человека является залогом качества его жизни в целом. Если любой из нас испытывает огромное количество стрессов, нервного напряжения, мы подрываем наше здоровье, счастье и благополучие.

**Гипотеза:**предполагаем, чтостресс - это очень серьёзная проблема, с которой необходимо бороться. И если знать причины возникновения стресса, то можно найти способы борьбы с этим состоянием.

**Целевая группа** – обучающиеся 16-17 лет МКОУ «Кореневская средняя общеобразовательная школа №1 им. В. Крохина».

**Предмет исследования** –  воздействие стресса на человека.

**Условия реализации** - при проведении классного часа была подготовлена мультимедийная презентация «Стресс и способы борьбы с ним» в стилистическом оформлении, содержала аудио- и видеозаписи.

Выбранные мною методы соответствовали задачам мероприятия, характеру и содержанию.

**Словесные методы:** объяснение.

**Наглядные методы:** демонстрация слайдов, видео-роликов.

**Практическая значимость:** данная работа была выполнена для помощи людям в стрессовых ситуациях. Её можно использовать в любых образовательных учреждениях. Особую значимость будет иметь для обучающихся старшей школы.

**Материально-техническое обеспечение:** ноутбук, музыка для тренинга, колонки, название тренинга, наглядность – проектор.

**Воспитательный потенциал** мероприятия заключается умении обучающимися выделять стрессовые ситуации в повседневной учебной деятельности и преодолевать их с помощью простейших упражнений. При подборе материала к мероприятию были учтены возрастные и индивидуальные особенности контингента.

В ходе мероприятия было раскрыто понятие стресса, приведены основные причины стресса, рассказано об его симптомах и людях, которые относятся группе риска, т.е. наиболее склонны к стрессовым состояниям. Приведена статистика стресса.

С обучающимися были проведены практические приёмы борьбы со стрессом: позитивное мышление, физические упражнения, хороший сон и пара нестандартных, но общедоступных приёмов.

Обучающиеся активно приняли участие в тренинге, с интересом просматривали слайды и видео-ролики.

Во время мероприятия в группе царила атмосфера сотрудничества, взаимопомощи и ребята свободно, расковано могли высказывать свои мысли и предположения. Ребята легко справились с заданием. Считаю, что мероприятие несёт большое познавательное, воспитывающее и развивающее значение, цель мероприятия достигнута.

**Ход занятия**

Здравствуйте, уважаемые коллеги и ученики 10 «В» класса. Сегодня мы с вами проводим психологическое занятие - тренинг по теме: «Стресс и стрессоустойчивость».

Я хочу пожелать нам удачи, активности и включенности. Для эффективного взаимодействия в течении нашего занятия, нам необходимо принять правила:

- Правило одного микрофона (Ответы детей: «Говорить должен только один человек»)

-Правило активности

-Здесь и сейчас

-Конфиденциальность

-Тактичное и доброжелательное отношения ко всем участникам группы

-Искренность и открытость

-Недопустимость оценочных суждений

*(Эти правила напечатаны, я их прикрепляю на доску)*

Итак, правила мы с вами повторили, теперь разобьемся на команды и поздороваемся друг с другом. Я предлагаю сделать это необычным образом. Девочки, рассчитайтесь по порядку на 1,2,3. Номера 1 заводят - руки за голову *(я все показываю),* номера 2 – руки на пояс, номера 3 – правая рука за голову, левая – на пояс. *(под музыку дети здороваются локтями и называют свои имена)*

Напоминаю, тема нашего тренинга Стресс и стрессоустойчивость, цель – повышение стрессоустойчивости у старшеклассников. Сейчас мы методом мозгового штурма попытаемся сформулировать чего мы хотим достичь и от нашего занятия, что нового мы узнаем.

*(Я записываю на доске ответы детей. Пр – р:-определения понятий стресс и стрессоустойчивость; -способы борьбы со стрессом; -причины стресса; -последствия стресса и т.д.)*

Ребята, в начале нашей встречи я вам предлагаю посмотреть ролик.

*(Видеоролик из Ералаша «Стресс»)*

СЛАЙД1

Почему я выбрала тему стресса для нашего классного часа? Вы растете, впереди у вас взрослая жизнь, которая преподнесет вам много испытаний, приятных и не очень. И хочется, чтоб вы с наименьшими потерями для вашего здоровья, физического и морального, выходили из всех непростых ситуаций.

Каждый из нас ежедневно сталкивается с таким явлением, как «Стресс». Что вы знаете о стрессе?

*(ответы учеников)*

Давайте ваше отношение к стрессу каждый определит шаром. У каждого два шара на выбор (красный и зеленый). Выберите тот, который соответствует вашему настроению относительно стресса. *(ребята кладут в вазу шары соответствующего цвета)*. Я надеюсь, что в конце занятия ваше мнение изменится в лучшую сторону.

 Когда говорят: “Я нахожусь в стрессе”, - то подразумевают, что человек чувствует напряжение, нервозность, усталость, беспомощность.

СЛАЙД2

Стресс – английское слово, которое означает давление, угнетенность, подавленность. Это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье в 1936 г., он определил стресс как реакцию организма, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

СЛАЙД3

**Виды стресса**

1. Эустресс.  
   Данный вид стресса является безопасной формой, обладает преимущественно положительными свойствами. Это состояние радостной взволнованности, мобилизации (собранности) организма. Человек испытывает эмоции, являющиеся толчком к действиям. Такое состояние иногда называют реакцией пробуждения.
2. Дистресс.  
   Этот вид имеет противоположную эустрессу природу. Состояние является следствием критического перенапряжения, иногда приводит к психологическому расстройству. Это вредная форма стресса, вызывающая в организме ряд негативных процессов и провоцирующая развитие нарушений со стороны различных систем и органов.

Виды стресса характеризуются разными механизмами, но в обоих случаях отражаются на физическом и психологическом самочувствии человека.

**По характеру происхождения существует следующая классификация стресса:**

1. Физиологический.  
   Характеризуется негативным влиянием на организм внешних факторов. К ним относятся жара или холод, голод и жажда, действие химических веществ, воздействие вирусов и бактерий, физическое перенапряжение, травма, операция и др.
2. Эмоциональный и психологический.  
   Часто возникают вследствие неблагоприятных взаимоотношений с социумом. Развиваются под влиянием положительных или отрицательных факторов. Например, из-за повышения/понижения зарплаты или болезни близкого человека.
3. Нервный.  
   Возникает при чрезмерном перенапряжении. Развитие такой формы зависит от особенностей нервной системы человека, способности справляться с меняющимися обстоятельствами.
4. Хронический.  
   Эта форма является опасной. Человек теряет способность контролировать эмоциональное состояние, находясь в напряжении постоянно даже при отсутствии негативных факторов. Развивается депрессия, нервный срыв.

Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справляться с этими перегрузками называют **стрессоустойчивостью.** (СЛАЙД 4)

Что может стать причиной стресса для вас? *(ответы)*

**Работа в группах:** Девочки, давайте разберем с вами, что такое стресс и стрессоустойчивость с вашей точки зрения. Я предлагаю разбиться на группы (как мы делились в начале занятия). Мы будем работать методом «Дерево решений». Группы под номером 1 будут разбирать причины стресса – КОРНИ, группа под номером 2 - разбирают следствие стресса – СТВОЛ, 3 группа – решение проблемы стресса – ВЕТКИ, совместная работа групп – результаты решения - ЯБЛОКИ. У каждой группы будут дополнения и по причинам, и по следствию стресса и т.д.. Сейчас группы займут свои рабочие места, у вас будет 2 мин. на выполнение задания, по моей команде, используя метод «Карусели», вы переходите от одного стола к другому, соответственно, группа, которая писала причины, будет писать результаты и т.д..

*(Дети работают в группах, выполняют задание, обсуждают, выбирают по одному представителю от группы, который будет ее презентовать)*

Сейчас я попрошу вас подойти ко мне и образовать круг, мы проведем с вами игру «Тропический дождик».

**Игра «ТРОПИЧЕСКИЙ ДОЖДЬ»  
*Цель:*** снятие эмоционального напряжения, сплочение учащихся   
**Содержание игры:**Игроки становятся в круг, ведущий в центре. Поворачиваясь по кругу, ведущий показывает движение каждому игроку. С повторным прохождением круга меняется и движение (щелчки пальцами, хлопки в ладоши, хлопки по бедрам, топанье ногами и в обратном порядке). Игрок должен выполнять движение до тех пор, пока ведущий не покажет новое.

(Для себя: Я буду делать 4 вида действия *(я все показываю)* «ладошки», «щелчки», «хлопки по ногам», «топот ногами». Задавать ритм буду я, на кого посмотрю, тот выполняет мои действия до тех пор, пока я не вернусь к нему, пройдя весь круг, и не задам другое действие. «Начинается легкий тропический дождик, начинается он с ветерка. Ветерок дует, дует…»

*(После игры я спрашиваю как себя чувствуют дети и цель этой игры)*

(СЛАЙД 5)

Девочки, все методы развития стрессоустойчивости можно объединить в три большие группы:

•        до стресса («профилактика»), и эта часть, пожалуй, самая эффективная

•        во время стресса («скорая помощь»),

•        и после стресса («восстановление»).

Это превращение стрессоустойчивости из привитого качества в рефлекс.

Стресс не убивает, мы сами себя убиваем неправильной реакцией на него.

Делаем стресс позитивным.

То, что есть, и то, что мы в этом видим - две большие разницы.

Стресс не враг, а друг – все зависит от того, как к нему относиться. Не стоит бояться стресса. Он может и помочь!

«2\3 того что мы видим мы видим, за нашими глазами» - китайская мудрость. Додумывание и встраивание в контекст реальности несуществующего, любимое наше занятие! Но поверив, это, становится нашей реальностью.

**Притча в тему:** «У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл мимо него вор и испугался — подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошёл влюбленный юноша, и сердце его забилось радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.»

**Вывод? Мы видим то, что хотим видеть.**

В идеале стрессоустойчивость должна стать свойством характера, привычкой.

Как же узнать, что стресс вас настиг?

Первыми и достаточно частыми проявлениями стресса являются раздражительность усталость, утомляемость, общая слабость.

**II КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»**

Какую бы профилактику мы не вели, но стресс все-таки случился. Что делать?

1.Скажите себе: «Стоп!» Соберите всю силу воли в кулак. Сосчитайте в уме до десяти. Сделайте медленный вдох через нос и ненадолго задержите дыхание. После этого так же медленно выдохните. И так несколько циклов.

2.Если вам удалось уединиться, можно потопать ногами, смять бумагу, медленно выпить стакан воды, смочить холодной водой вески, запястья и т.д.

3.Обязательно выйдите из стрессового пространства. Если у вас проблемы в семье, лучше пойти погулять или сходить в гости, чтобы не усугублять свое состояние. Если на работе, у вас есть всегда возможность выйти из помещения.

Упражнение-тренинг «Снятие напряжения в 12 точках».

1) начать с плавного вращения глазами — дважды в одном направлении, затем дважды в другом;

2) зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости;

3) нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, затем расслабиться;

4) широко зевнуть несколько раз;

5) расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону;

6) поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить;

7) расслабить запястья и поводить ими;

8) сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук;

9) сделать три глубоких вздоха;

10) мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону;

11) расслабить лодыжки;

12) разжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

**III ВОССТАНОВЛЕНИЕ** что это такое, как вы думаете? *(ответы детей)*

После сильной стрессовой ситуации человеку необходим период для того, чтоб «прийти в себя», восстановиться.

1.Человеку, в качестве восстановительной процедуры, показан массаж – это дает ощущение доверия, безопасности, а значит – расслабляет и приносит позитивные эмоции.

2. Арттерапия

3. Аромотерапия

4.Точно так же позитивные ощущения могут дать братья наши меньшие – животные, птицы, рыбы.

5.Старайтесь почаще быть на природе, ходить в лес, баню.

6.Занимайтесь физкультурой (которая также полезна для снятия стресса). Физическая культура не должна быть еще одной тягостной, обязанностью по расписанию, а удовольствием, о котором приятно подумать, сидя в рабочем кресле, разминая мышцы и глядя на часы.

7.Оживите свою жизнь спонтанной радостью!

*(Все советы обсуждаются с ребятами) (спросить у детей как они востанавливаются)*

Девочки, сейчас нам ….. расскажет притчу о вспыльчивом царе Соломоне.

*По легенде, в молодости Соломон был невероятно вспыльчив, что не радовало его самого. Чтобы избавиться от своих страстей, царь обратился к мудрецу с просьбой о помощи. Мудрец, выслушав Соломона, сказал:"Вот, царь, возьми кольцо. На нём начертано****"всё проходит"****. В тот момент, когда вновь нахлынут страсти, и ты будешь снова одержим гневом или сильной радостью, взгляни на это кольцо, его мудрость отрезвит твой разум и успокоит душу". Послушав мудреца, царь надел кольцо. Шли годы. Жизнь не раз испытывала царя и радостью, и гневом, но, каждый раз взглянув на кольцо, Соломон вновь и вновь обретал самообладание. Царь поверил в свои силы и думал, что ничто не сможет вывести его из себя, но однажды это произошло. В стране случился неурожай, был голод, стали стихийно вспыхивать голодные бунты.В отчаянии,царь взглянул на кольцо. Фраза, написанная на кольце, больше не помогала и царь в ярости снял кольцо, чтобы его выбросить. И тут его взгляд случайно упал на внутреннюю сторону кольца. Там была надпись:****"И это тоже пройдёт".****Рассмеялся Соломон, гнев его сменился удивлением, что он так долго не замечал надписи внутри кольца. Всё в конце концов наладилось.*

*Прошло ещё немало лет. Царь Соломон был уже в преклонном возрасте и понимал, что скоро придёт его время покинуть этот мир."Вот всё и прошло",-подумал царь, вертя в руках своё кольцо. И тут он своими старческими уже слабыми глазами разглядел на ребре кольца еле-еле заметную надпись: "****Ничто не проходит****".*

*И понял Соломон, что память о нём и его великих делах будет жить вечно.*

Все, что вы сегодня узнали о стрессе изменило ли отношение к нему? Если да, определите свое отношение шаром и соберем «вазу стресса». Вот видите, все не так уж и страшно. Главное, работать над собой, над развитием стрессоустойчивости.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для организма. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

Смотрите на жизнь с радостной улыбкой, думайте о хорошем, не зацикливайтесь на прошлых обидах, проблемах, но извлекайте из них уроки, занимайтесь спортом, будьте позитивными, добрыми, отзывчивыми! И окружающий вас мир улыбнется вам в ответ! Надеюсь, все услышанное вами сегодня поможет вам в дальнейшем. Всего вам доброго. Наша беседа подошла к концу.

*(Песня «Гимн добрых дел)*