**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**Тема занятия**: «Стресс! Как с ним справляться?»

**Цель занятия:** формирование системы знаний о стрессе и навыков саморегуляции обучающихся в сложных жизненных обстоятельствах.

**Задачи занятия:**

- углубить знания о стрессе, его видах;

- научить понимать свое эмоциональное состояние;

- обучить навыкам, способствующим эффективному преодолению нервно-психического напряжения;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

**Тип занятия по форме проведения:** развивающее занятие с элементами тренинга.

**Форма организации деятельности обучающихся:** групповая.

**Элементы образовательных технологий:** элементы технологий проблемного, развивающего, личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающих, ИКТ

**Материальное обеспечение:** презентация, листы белой бумаги, ватманы, ручки, карандаши цветные, фломастеры, раздаточный материал (рабочие листы с заданиями), мяч, «бомбочка-таймер», сигнальные карты, буклеты

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и их цели** | Деятельностьпедагога-психолога | Деятельность учащихся | Время |
| **I. Подготовительная часть занятия** | | | | |
| 1. | Организационный момент | Проверяет готовность к занятию, приветствует, создает условия  для благоприятного социально-психологического климата на занятии. | Выполняют установленные требования.  Приветствуют педагога-психолога.  Готовятся к занятию | 1  мин |
| 2. | Мотивация  и целеполагание | Подводит к определению темы занятия  с помощью угадывания пропущенного слова в цитате Г.Селье.  Определяет задачи занятия | Угадывают пропущенное слово в цитате, формулируют тему занятия, осознают задачи занятия | 3  мин |
| **II. Основная часть занятия** | | | | |
| 3. | Актуализация знаний обучающихся | Проводит игру «Ассоциации к слову стресс».  Организует групповую работу при выполнении заданий:  1 группа: назовите факторы, вызывающие стресс.  2 группа: «Взгляд на стресс», нахождение отрицательных и положительных сторон стресса.  3 группа: составить портрет стрессоустойчивого человека.  Подводит к выводу о разных видах стресса, предлагает сформулировать определение стресса. | Участвуют в игре, приводят примеры ассоциаций, анализируют результат игры.  Обсуждают в группе различные факторы, вызывающие стресс, основываясь на своем личном опыте, мнении экспертов, представляют сои результаты.  Обсуждают возможные отрицательные и положительные стороны стресса, представляют свой продукт.  Составляют портрет стрессоустойчивого человека, делают выводы, какие качества человека помогают справиться со стрессом.  Делают вывод, формулируют понятие «стресс». | 3 мин.      10 мин      3 мин |
| 4. | Этап формирования новых знаний и умений | Знакомит с понятиями «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», симптомами «дистресса».  Проводит тест на определение текущего уровня стресса при помощи оптической иллюзии «Вращающийся змей».  Организует «мозговой штурм» на тему «способы справиться со стрессом», записывает на доске предложенные варианты.  Делает обобщение, знакомит со способами быстрой помощи при стрессе, раздает буклеты.  Проводит упражнение "Креативный антистресс". | Осваивают новую информацию.  Знакомятся с инструкцией к тесту, определяют и показывают с помощью сигнальных карт уровень напряжения в данный момент времени.  Участвуют в «мозговом штурме» в поиске наиболее действенных способов совладания со стрессом.  Слушают, принимают предложенные способы относительно себя.  Делятся на две команды, каждая команда рисует образ стресса и представляет его другой команде. После представления, обмениваются рисунками. Дополняют рисунки способом выхода из стрессовой ситуации. | 4  мин  2 мин    3 мин  3  мин  5  мин |
| **III. Заключительная часть занятия** | | | | |
| 5. | Рефлексия  Подведение итогов занятия | Устанавливает соответствие между задачами занятия и его результатами.  Организует рефлексию, просит 2-3 обучающихся поделиться своим мнением о занятии. | Соотносят цели и результаты.  Отвечают на вопрос: что было интересного и полезного на занятии? (письменно).  Делятся своим мнением о занятии. | 3 мин |

Педагог-психолог учебного курса

Н.Судакова

**Открытое занятие**

**СТРЕСС! КАК С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ?**

1. **Организационный момент (1 мин.)** Педагог-психолог и воспитанники приветствуют друг друга. Обучающиеся проверяют готовность к занятию. Участникам предлагается занять свои места за столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

**2. Мотивация и целеполагание (3 мин.)**

**Слайд 2** Педагог-психолог: для определения темы сегодняшнего занятия, предлагаю вам отгадать какое слово пропущено в цитате канадского физиолога Ганса Селье:

*Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает (стресс)…*

*Полная свобода от (стресса) означает смерть.*

*Ганс Селье*

Наша сложная работа  
Бьет по нервам день и ночь.  
Как, скажите, организму    
В этом случае помочь?  
Отступают все заботы,  
Чистый воздух, солнца свет!  
Веселей грибной охоты  
Ничего на свете нет.  
Если рядом поле, лес  
Сразу отступает стресс.

**Слайд 3** **Тема нашего занятия «Стресс! Как с ним справляться?»**

Постановка задач занятия: с самого рождения, когда новорожденный испытывает послеродовой стресс, попадая в совершенно другие условия и на протяжении всего периода жизни человек сталкивается со стрессом. Страх потери чего-то важного, беспокойство из-за будущего, из-за здоровья, из-за близких -все это создает нервное напряжение, которое постепенно накапливается. А профессия военного, которую большинство из вас выберет, сопряжена с так называемым боевым стрессом. Тема стресса на сегодняшний день особенно актуальна и в связи с политической ситуацией в стране и мире.

**Слайд 4** Сегодня мы разберем, что такое стресс, его виды, причины, вызывающих стресс и способы совладания с ним.

1. **Актуализация знаний (16 мин.)**

**Слайд 5 Игра «Ассоциации к слову «СТРЕСС»**

Цель: актуализация темы занятия, анализ представлений участников занятия о том, что такое стресс.

Психолог предлагает участникам по кругу назвать свои ассоциации, которая первой пришла в голову со словом «СТРЕСС». Второй круг задание усложняется, вводя игровой таймер-бомбочку, который может взорваться в любой момент, задача суворовцев избавиться от нее, быстро назвав ассоциацию. Проигрывает тот, у кого «взорвется» таймер-бомбочка.

Обсуждение: в каком случае было проще называть ассоциации и почему? (суворовцы высказываются).

Педагог-психолог подводит к выводу, что во втором случае возникла соревновательная ситуация, сопровождающаяся психическим напряжением, готовности к действиям и появлению стресса.

**Слайд 6** Педагог-психолог: для дальнейшей работы вам необходимо разделиться на три подгруппы, которым будут даны разные задания, по прошествии времени команды представят свой продукт.

**Задание 1 группе: назовите факторы, вызывающие стресс?**

Участники могут обсудить предположенные ситуации в группе, опросить приглашенных экспертов об их мнении, можете воспользоваться Интернет-ресурсами. Ваша задача найти как можно больше стрессогенных факторов, записать и выступить с защитой своего продукта.

**Задание 2 группе: «Взгляд на стресс»** в групповой дискуссии (обсуждении спорного вопроса) аналитики группы обсуждают возможные отрицательные и положительные стороны стресса и также освещают свой продукт.

**Задание 3 группе: портрет стрессоустойчивого человека**

Подумайте о качествах, помогающих справляться со стрессом.

Подумайте, какая часть вас способна справиться со стрессом? Каждый участник записывает три своих личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Затем составляется портрет стрессоустойчивого человека. Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть три качества от каждого ее участника. Портрет стрессоустойчивого человека представляется на рассмотрение.

Защита продуктов групп.

**Вывод:** стресс может стать причиной плохого самочувствия и даже болезней человека, но, с другой стороны, он может послужить условием мобилизации психических и физических ресурсов нашего организма (пример: мобилизация спортсмена перед соревнованием)

**Слайд 7**

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют два вида стресса – **физиологический** (чрезмерная физическая нагрузка, боль) и **психологический**.

Психологический в свою очередь подразделяется на **информационный** (возникает в результате информационных перегрузок, например, при сдаче экзамена, либо негативный новостной поток, и **эмоциональный** (конфликтные ситуации, которые ограничивают социальные и биологические потребности организма) *появляется в ситуациях угрозы, обиды*.

Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу». - тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. В данном случае мы говорим о таком понятии, как «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие достижение цели без вреда для здоровья человека.

Есть множество психодиагностик, с помощью которых можно определить уровень стрессоустойчивости. В этой связи педагоги-психологи на каждом курсе проводят анкету, направленную на определение нервно-психической устойчивости суворовцев.

Выполняя задания, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие. Ответы суворовцев.

**4. Этап формирования новых знаний и умений (17 мин.)**

**Слайд 8**

**Ознакомление с понятием «стресс»**

Впервые понятие «стресс» было введено канадским физиологом Гансом Селье, который считается родоначальником теории стрессов, в 1936 г. Психологический словарь дает следующее определение:

**Стресс (от англ. Stress – давление, напряжение)** – обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

**Слайд 9** Небольшой уровень стресса делает нас более собранными на экзамене, мобилизует силы спортсмена на выступлении. В такие моменты многое получается лучше, чем обычно, активизируются интеллектуальные способности, обостряется внимание и жизненный тонус. Может приводить к облегчению течения соматических заболеваний (язвенная болезнь, аллергия, бронхиальная астма).

Такое состояние называют **эустресс (от др.-греч. εὖ — «хорошо» и англ. stress — напряжение, давление)** (стресс льва).

Но данная разновидность кратковременна. По достижению максимума потенциала, эустресс трансформируется и начинает воздействовать отрицательно.

Разрушительный стресс называют **дистресс (от др.-греч. «ди» — «расстройство» и англ. stress — напряжение, давление)**  (стресс кролика). Именно он и опасен.

Когда напряжение становится слишком большим, оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает чрезмерная суетливость или заторможенность.

Дистресс может негативно сказываться на функционировании всех органов и систем, снижается иммунитет, изменяется масса тела, могут ощущаться боли в сердце, затруднения при дыхании, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. Психологический стресс приводит к повышению утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти, увеличению количества ошибок, пробуждает такие эмоции как страх, тревогу, раздражительность. При продолжительном действии стресса может развиться депрессия.

**Самые распространенные симптомы дистресса:**

**1. Навязчивые воспоминания.** Многократно "прокручивая" события, человек вынужден вновь и вновь вспоминать прожитое.  
**2. Эмоциональный барьер.** Человек замыкается в себе, не в состоянии обсуждать происходящее, таким образом мозг пытается выстроить защиту от возможных потрясений, как бы говоря: "Мне все равно".

**3. Безысходность.** Мир теряет краски, будущее кажется исключительно мрачным, полным болезней и горестей.

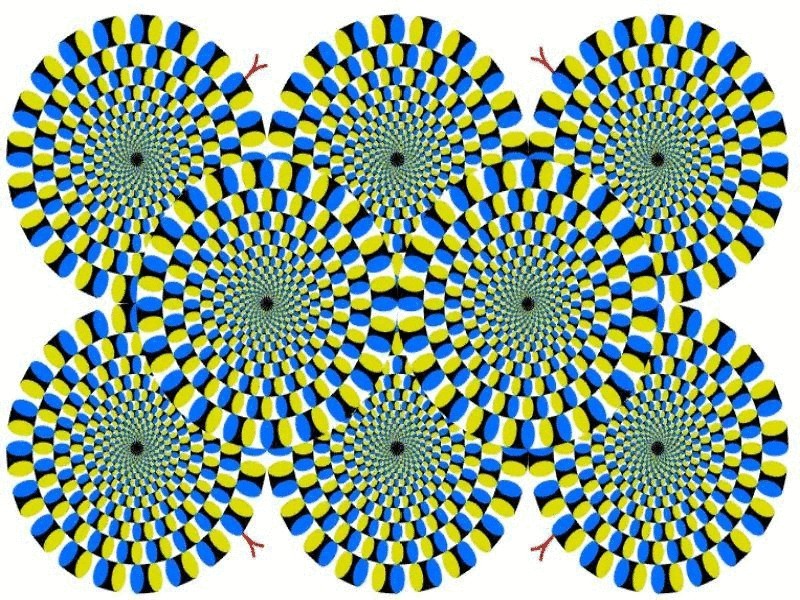
**4. Крайняя возбудимость.** Это связано с выбросом в организм повышенного количества адреналина, легкие перенасыщены кислородом. В результате при стрессе многие страдают от бессонницы, не могут сосредоточиться, очень раздражительны и подвержены резким перепадам настроения.

**Слайд 10-11** Давайте теперь перейдем к практической части и проведем **тест на усталость и текущий уровень стресса при помощи оптической иллюзии «Вращающийся змей»**

Как утверждает автор метода, японский профессор психологии Акиоши Китаока, с помощью картинок «зрительных иллюзий», можно определить психическое состояние человека.

* Если рисунок абсолютно неподвижен - вам не о чем беспокоиться, психическое здоровье в полном порядке. Такой результат возможен у человека уравновешенного, спокойного и отдохнувшего.
* Если рисунок движется медленно - вам необходим отдых, как физический, так и моральный. Особенно важен полноценный сон, который является лучшим антидепрессантом.
* Активное движение рисунка может служить симптомом накопленной усталости, высокого уровня стресса, который вы испытываете в данный момент, ухудшения здоровья.

Итак, проверяем себя.



Педагог-психолог: теперь при помощи сигнальных карт (красный, жёлтый, зеленый) покажите уровень напряжения в данный момент времени: рисунок неподвижен – зеленый, рисунок движется медленно – желтый, активное движение – красный.

Обсуждение результатов. Как мы видим, среди нас мало таких, кто испытывал бы полный покой.

**Слайд 12**

**Мозговой штурм «Как я могу «приручить» стресс?»**

Поскольку избежать стрессовых ситуаций в жизни невозможно, важно знать и уметь применять способы, помогающие преодолеть стресс, снять напряжение.

Подумайте и ответьте: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

*На доске записываются все предложенные варианты* (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, посещения тренажерного зала, пешие прогулки, пробежки, занятия на тренажерах дома, плавание и др.) - это все то, что поможет снять излишки напряжения, направив их на физическую деятельность.

Педагог-психолог: вы предложили много вариантов, можно их только обобщить и немного добавить.

**Слайд 13-14 Эффективные способы, которые помогут быстро снять стресс и нервное напряжение.**

## ****1. Засмейтесь****

Смех улучшает кровообращение, снимает напряжение, способствует выбросу эндорфинов – гормона счастья.

Попробуйте начать смеяться безо всякого повода. Сначала это наверняка покажется странным, но скоро вы почувствуете расслабление.

## ****2. Дышите медленно и глубоко****

При стрессе дыхание становится учащенным и поверхностным. Поэтому, если вас одолевают тревожные мысли, первым делом попытайтесь замедлиться и успокоиться - дышите глубоко и осознанно (вдыхая через нос и выдыхая через рот). Результаты могут быть заметны уже через 30 секунд.

## ****3. Выговоритесь****

Иногда бывает достаточно просто «излить душу» понимающему человеку. Если поговорить не с кем, можно взять листок бумаги и описать все, что вас сейчас беспокоит и раздражает.

## ****4. Ароматерапия****

Различные ароматы могут оказывать влияние на наше психологическое состояние. Например, запахи лаванды, мелиссы, апельсина или мандарина оказывают успокаивающее действие.

## ****5. Чай с травами****

Некоторые травы оказывает тормозящий эффект на нервную систему и способствует спокойствию. Ромашка, мята, мелисса известны своими успокаивающими свойствами, как и зеленый чай. Обычный черный чай же больше помогает взбодриться.

## ****6. Воспользуйтесь жевательной резинкой****

«Нервная» привычка жевать резинку, оказывается, возникает не просто так! Исследование 2008 года показало, что процесс жевания снижает содержание в слюне гормона стресса кортизола примерно на 15%.

## ****6. Покричите****

Иногда мы перестаем справляться со стрессом именно потому, что не позволяем себе «выпускать пар». Когда тревога сдавливает грудь, часто, чтобы освободиться, достаточно громко закричать.

В 70-е годы прошлого века психолог Артур Янов даже разработал новое направление психотерапии — крикотерапию. Вы можете «прокричаться» в подушку или найти уединенное место, где вас никто не услышит, например, в лесу, после этого вы почувствуете облегчение.

## ****7. Потянитесь и разомнитесь, побегайте на месте****

Если у вас нет времени и сил на полноценный сеанс занятия спортом, простая и быстрая разминка тоже может дать неплохой эффект.

Когда мы потягиваемся или разминаемся, то тем самым улучшаем кровообращение, что помогает стабилизировать нервную систему. Для быстрой разминки посреди дня подойдет наклон до пола (так, чтобы пальцы рук коснулись пальцев ног).

## ****8. Поиграйте с питомцами -**** отличное лекарство от стресса, и исследования это подтверждают.

## ****9. Начните считать про себя****

Сам процесс счета помогает отвлечься от тревожных мыслей. Для начала медленно сосчитайте до 10, если этого окажется недостаточно, продолжайте считать еще какое-то время.

## ****10. Сделайте массаж сухой щеткой****

Это способствует стимуляции нервных окончаний, тем самым переводя организм в более расслабленный режим.

## ****11. Помассируйте напряженные участки тела****

Обратите внимание на ощущения в теле. Где чувствуется напряжение, боль, давление? Помассируйте эти участки, и вскоре вы ощутите, как вместе с физическим напряжением уходит и психологическое.

## ****12. Спойте****

Пение способствует выработке окситоцина — этот гормон играет важную роль в ощущении удовольствия. Даже если у вас нет ни голоса, ни слуха, начните напевать какую-нибудь любимую песню — это наверняка поднимет вам настроение.

**14**. **Самоприказ**

Придумайте одну позитивную, успокаивающую фразу-самоприказ, которую вы сможете использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

**Упражнение "Креативный антистресс"**

 (под любую веселую музыку).

Цель: позитивное восприятие понятия стресса, активизация внутренних ресурсов в борьбе со стрессом, поиск совместных решений.

Материал: ватманы, карандаши цветные, фломастеры.

Участники делятся на две команды. Каждой команде раздается ватман. Задача в течение 3 минут нарисовать образ стресса.

Это может быть предмет, ситуация, знак, символ или любой другой рисунок. Затем каждая команда представляет свой образ стресса.

Далее команды обмениваются рисунками и уже другая команда пытается дорисовать так, чтобы он показывал решение стрессовой ситуации.

Также происходит представление рисунков и обмен мнениями.

**5. Обсуждение и подведение итогов занятия**

Сегодня на занятии мы разобрали что такое «стресс», его причины, типы, влияние на организм и обсудили способы снятия стресса.

Закончите, пожалуйста, предложения:

Во время занятия я понял, что….

Самым полезным для меня было…

Итак, стресс неизбежен, но от воздействия дистресса можно уберечься. По мнению Ганса Селье, для сохранения душевного равновесия человеку нужна цель в жизни, которую он считает высокой, и гордость, что он трудится ради ее достижения. Правильный выбор ближайших и дальних целей, способность адаптироваться к изменяющейся ситуации – важное условие здорового существования человека.

Надеюсь наше занятие будет полезным, сохраняйте свое психическое и физическое равновесие! Спасибо за участие!