**Беседа «Учимся справляться со стрессом»**

Цель: познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Оборудование и материалы:

спокойная музыка, цветные карандаши и краски, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1.***Психологическая разминка. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».*** Группа стоит в кругу. Инструкция: «Сейчас у вас есть хорошая возможность узнать об участниках группы новое. Я буду задавать вопрос, который начинается со слов «Поменяйтесь местами те, кто…», например «Поменяйтесь местами те, кто сегодня успел позавтракать», «Поменяйтесь местами те, кто любит лето», «Поменяйтесь местами те, кто любит активный отдых» «Поменяйтесь местами те, кто волнуется перед экзаменом», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за родителей», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за итог участия в конкурсе, олимпиаде», «Поменяйтесь местами те, кто волновался за отметку», «Поменяйтесь местами те, кто попадал в стрессовую ситуацию».

 Исходя из этого упражнения видно, что каждый из вас хоть раз, но бывал в стрессовой ситуации. Как вы думаете, о чем сегодня на занятии у нас пойдёт речь?

***Тема нашего занятия «Боремся со стрессом».***

- Сформулируйте, пожалуйста, цель нашего занятия.

3. ***Упражнение-игра «Дорисуй и передай».***

 Инструкция: возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать как выглядит стресс. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

 Обсуждение: понравилось ли вам то, что получилось? Что вы чувствовали в первый момент, когда у вас оказывался чужой рисунок? Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

 Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Каждый из вас вкладывает свой смысл в понятие - стресс.

- Как вы думаете, что такое стресс?

Ответы детей.

Работа в группах: «Предложите свои варианты борьбы со стрессом»

Заполнение таблицы «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»

|  |  |
| --- | --- |
| Здоровые способы | Нездоровые способы |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Защита проекта***

Какие способы более эффективны: здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод: Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему (преподаватель также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

 Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- релаксация – напряжение – релаксация;

- спортивные занятия;

- контрастный душ;

- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты;

- громко спеть любимую песню;

- потанцевать под музыку;

- смотреть на горящую свечу;

- вдохнуть глубоко 10 раз;

- погулять в лесу, покричать;

- посчитать зубы языком с внутренней стороны;

- пальчиковое рисование.

***Практический блок***

Упражнение «Лимон»

Инструкция: 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, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Броуновское движение».

Цель: раскрепощение участников.

Все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий дает сигнал: «Соберитесь в группы по 5 (7, 3, 6 и т.д.) человек. Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекулах). Последним числом называется количество обучающихся в группе.

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки».

Цель: саморегуляция, снятие страсса.

Из разноцветного картона изготавливаются три ладони: красная, желтая и синяя. Это – сигналы. Когда преподаватель поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь – «шепталку» - можно тихо передвигаться и общаться шепотом; синюю – «молчалку» - дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Игра «Зеваки».

Цель: саморегуляция.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (например, хлопок) дети останавливаются, хлопают в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Упражнение «Ёжик».

Цель: саморегуляция, снятие стресса.

Участники располагаются по кругу. Игру начинает преподаватель, он тихим шепотом, еле слышно зовет: «Ежик!» Далее в строгой последовательности обучающиеся должны незначительно повышать голос, причем каждый следующий должен сказать немного громче предыдущего, пока последний не дойдет до громкого крика. Игра проходит несколькими кругами.

Упражнение "Cлепой-поводырь".

Цель: формирование доверительного отношения к одногруппникам, умения общаться.

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Упражнение «Вавилонская башня».

Цель: саморегуляция, снятие стресса, формирование умения работать в команде.

Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)».

Цель: снятие стресса, освобождение от внутренних зажимов.

Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего игроки начинают бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду <Стоп!>, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

- Наше занятие подходит к концу. И я хотела бы, чтобы вы сейчас выразили свое эмоциональное состояние и отношение к сегодняшнему занятию. Но сделаете это вы необычным способом. Перед вами краски и бумага, но нет кисточек. Пожалуйста, пальчиками изобразите ваше настроение и отношение к занятию в виде любого рисунка.

 Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску). Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

Спасибо за работу!