**Заняття**

**Тема. Стрес**

**Мета:**надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних

ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

**Обладнання :** папір, олівці, маркери, картки, іграшка.

**Хід заняття**

**І. Організаційна частина**

**1. Привітання.**

**Вправа « Мій настрій сьогодні».**

Мета: визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні…, я б його зобразив… ( наприклад, жовтим кольором)»

**Вправа «Очікування».**

З паперу методом рвання виготовити зірку на якій написати свої очікування від тренінгу.

**2. Правила групи.**

Учасників ознайомлюють з особливостями роботи в групі (плакат):

Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття,думки, ставлення до того, що відбувається на занятті.

Будьте доброзичливими і щирими, немає потреби кривити душею, говорячи про те, з чим ви не згодні.

Ви маєте власну думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в конкретній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.

Ви маєте право отримувати підтримку, допомогу з боку групи. Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила роботи?

**Ознайомлення з правилами роботи у групі**

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на „ти”. Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

2. Спілкування за принципом „тут і тепер”. Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

3. „Я-висловлювання”. Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: „Більшість людей вважає, що....” – на таке: „Я вважаю, що...” тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Потрібно пам’ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. Правило „СТОП”. Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати „Стоп!” і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

8. Повага до того хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання своєї власної думки. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

**3. Повідомлення теми та мети заняття.**

**ІІ. Основна частина**

**Робота з термінами.**

**Мозковий штурм « Що таке стрес?»**

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

**Стрес** – реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

**Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій».**

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час контрольної роботи, здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри.

Страх - найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

**Притча про Чуму**

Зустрівся якось перехожий з Чумою. « Куди йдеш, Чумо?»- спитав він. «Йду в Багдад, - відповіла Чума. – Хочу заморити п’ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. « Ти збрехала мені. Казала, що замориш п’ять тисяч душ, а загинуло п’ятдесят тисяч», - дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п’ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?

- Що таке страх?

- Що спільного між стресом і страхом?

- Які почуття у вас виникають під час стресу?

**Ознаки стресу:**

- швидко з’являється втома;

- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;

- незадоволення своєю роботою;

- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;

- поганий настрій;

- хочеться спати, але важко заснути;

- часто болить голова.

**Вправа «Асоціації »**

Учасники сидять у колі. Передають один одному іграшку, називаючи якомога більше асоціацій до слова «здоров'я»:

• успіх;

• спокій;

• спілкування:

• впевненість:

• стабільність;

• спілкування з природою;

• життєрадісність;

• гармонія;

• хороше самопочуття тощо.

  «Найголовніше в житті здоров’я!»  –  так, напевно, відповість чи не кожна людина, якщо її запитати що для неї головне в житті. Особливо в питаннях збереження здоров’я мають бути обізнані вчителі, для того, щоб вчити цьому  підростаюче покоління . Компетентне ставлення до власного здоров’я включає в себе наступні складові:

–         соматичне здоров’я;

–         клінічне здоров’я;

–         фізичне здоровся

–         психічне здоров’я;

–         рівень валеологічних знань.

Здоров’я  – це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Сучасне уявлення про здоров’я називають холістичним (від англ.. «whole» – цілісний). Воно враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й інші виміри: її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціальності та духовності.

 Здебільшого до погіршення здоров’я призводять стреси. Стрес – нормальна реакція організму на загрозу, зміни внутрішнього стану, порушення внутрішньої рівноваги. Найбільш небезпечним  для життєдіяльності організму є хронічний стрес, який характеризується постійним порушенням внутрішньої рівноваги. Симптоми хронічного стресу: порушення пам’яті і концентрації уваги, безсоння, депресія, відчуття провини. Наслідки – головна біль, псоріаз, випадіння волосся, підвищений тиск, серцеві хвороби,

В сучасному світі сформувалась загрозлива тенденція до посилення ролі стресових чинників середовища як фактора, що порушує здоров’я. До 90% усіх захворювань людини в тій чи іншій мірі пов’язані зі стресом.

В скарбниці людства накопичено багато профілактичних технік, оволодіння якими стало можливим завдяки стресменеджменту.

Перше положення детермінує необхідність боротьби зі стресом, друге – обумовлює можливість його ефективної профілактики.

Треба звернути увагу на те, що не завжди і не всі стреси бувають негативними. В деякій мірі вони навіть корисні, бо відіграють мобілізуючу роль і допомагають людині пристосуватися до змінних умов. Нормативні стреси не травмують психіку, а спонукають людину до осмислення ситуації, особистісного зросту. Вони мають пізнавальну цінність. Слово стрес (від англ.. – "натиск") – це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих чинників (стресорів).

Види стресу:

1. Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганні, олімпіаді). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

2. Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програш у змаганні тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізую глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Можливі реакції організму на стрес:

дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;

пасивність – виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;

активний захист від стресу – зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);

активна релаксація (розслаблення) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

#### Вправа "Продовж речення"

**Мета:**збирання додаткової діагностичної інформації й ма­теріалу для корекційно – розвиваючої роботи.

Учням пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження наступних фраз: «Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я нервую, коли…»

***Узагальнюються причини стресу:***

* Причини, пов’язані з міжособистісними відносинами.

Конфлікт є основною типовою причиною стресу.

* Причини, пов’язані з навколишнім середовищем:

1. Наш мозок страждає від відсутності світла та яскравих речей. Восени та взимку в організмі виробляється більше гормону сну – мелатоніну. Саме він відповідає за поганий настрій і бажання спати. Депресії, ожиріння, ревматичні болі – ось далеко не повний перелік симптомів, спричинених “Сезонним Емоційним Розладом”, викликаним недостатністю природного освітлення. Крім того в похмурі дні організм людини недоотримує достатню кількість вітаміну Д, котрий синтезується за допомогою сонячного світла. Його недостача заважає синтезу гормону лептину, котрий сигналізує мозкові про те, що нам вже досить вживати їжу - а це веде до переїдання. Тому потрібно виходити вдень на свіже повітря хоча б на час та носити яскраві речі.
2. Нестача простору. Ця причина властива мешканцям великих міст, а також людям, які працюють в тісних приміщеннях.
3. Шум. Постійний низькочастотний шум, викликаний офісним устаткуванням чи вуличним транспортом.

* Причини, пов’язані зі шкідливими звичками.

Найбільш характерна необхідність саме для старшокласників - підвищена потреба в каві та енергетиках, як в психостимуляторові. Краще замінити каву на тепле молоко з медом – воно підвищує в організмі рівень антистресових гормонів

* Причини, пов’язані з екстремальними умовами.

1. Новизна, незвичайність, раптовість впливу.
2. Складність завдання, дефіцит часу, монотонність.
3. Акцентування тестового характеру дії людини в експертній ситуації: завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних та інших здібностей.

**Притча «Вирішення проблем»**

 Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

* Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500,– лунали відповіді.

 - Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

* Нічого!
* Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?
* Ваша рука почне боліти.

 - А якщо цілий день?

* Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м’язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

 - Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

 - Ні! – розгублено відповіли студенти.

 - А що потрібно робити, щоб все це виправити?

 - Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

 -Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені.

**Гра «Камінчик у черевику»**

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягну­ти, коли прийдете додому і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться в черевику, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься ве­ликим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою — тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми скривджені, сердимося або схви­льовані, то спочатку це може здаватися ма­леньким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчас­но витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні — можуть виникнути про­блеми, і чималі. Тому завжди корисно го­ворити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо ви скажете нам: «У ме­не камінчик у черевику», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Отже, зараз кожен по черзі зможе роз­казати про те, що його засмучує, кривдить, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в супе­речку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого одно­класника.

Запропонувати учасникам на невели­ких аркушах паперу сформулювати одну свою проблему й покласти аркуш у скринь­ку. Кожен із учасників тренінгу пізніше витягує один із аркушів і пропонує свій ва­ріант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення усі запропоновані ситуації, мож­ливо, спільними зусиллями.

Поради повинні бути дієвими та конкретними. Як кажуть, якщо хочеш почути відповідь, промов її вголос. А людина сама вибере потрібну її відповідь

Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

#### Гра "Прискорені рухи"

**Мета:** зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емо­ційного фону.

У кінематографі є прийом — прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не корис­туючись відео - чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, у якій усі рухи у 2-3 рази швидші, ніж зазвичай. А для приско­реної демонстрації візьміть звичайні домашні справи й по­кажіть, як людина:

* прасує білизну;
* робить млинці;
* витирає пил;
* миє посуд;
* зашиває штани, що порвалися, тощо.

**Інформаційне повідомлення “Почни думати позитивно”**

«Це неможливо»,- сказала Причина.

«Це безвідповідально»,- зауважив Досвід.

«Це марно»,- відрізала Гордість.

«Спробуй …»- прошепотіла Мрія.

Напевно, на сьогоднішній день ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать досліди Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

**Руханка «Тигри на полюванні»**

1. Почніть ходити по кімнаті, уявляючи себе тиграми.

2. Імітуйте ходу звірів, зобразіть їхній гострий погляд і тонкий слух.

3. За сигналом тренера уявіть, що ви побачили здобич.

4. Накиньтеся на неї (уникаючи зіткнень з іншими учасниками – «тиграми») і схопіть.

- Які почуття виникали під час виконання вправи?

- Що ви відчували?

**3. Робота в групах. « Як опанувати стрес?»** (10хв.)

Учні об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

**Ефективно опанувати стрес можна завдяки:**

- умінню керувати своїми емоціями;

- позитивному мисленню, духовності;

- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;

- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);

* загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самостійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації.

Релаксація - поступове повернення до стану рівноваги.

**4. Інформаційне повідомлення « Швидка допомога при стресах».**

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку ( 10, 9, 8,…); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам’ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

**III. Підведення підсумків. Рефлексія:**

- Яке враження справило на вас це заняття?

- Що воно вам дало?

**Вправа «Компліменти».**

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).